



## Interview

Alexandra Maria Stenner

*war viele Jahre als Kreative in den Medien tätig und suchte gleichzeitig in unterschiedlichen Kulturen und Traditionen nach Antworten auf die Fragen des menschlichen Seins. Der Wunsch, die heilenden Kräfte des Bewusstseins mit der Kreativität zu verbinden und daraus einen Raum zu schaffen, der die Seele nährt, Heilung alter Verletzungen und die Auflösung destruktiver Verhaltensmuster ermöglicht, wurde zum Rahmen ihrer spirituellen Beratung. Die früh angelegte Medialität, der tiefe Zugang zur Bildsprache sowie ein leichtes und grundlegendes Verständnis der Archetypen, erlauben ihr einen direkten Zugang zu den Wurzeln der Psyche – und ermöglichen so mit unterschiedlichen Techniken das klare Erkennen der Schatten und ihre vollständige Transformation.*

Wer bist du (in einem Satz)?

*Eine Liebende, die klar sieht und so Bewusstseinsprozesse initiiert.*

Wie würdest du dein Leben beschreiben (in einem Satz)?

*Ich lebe ein wunderbares Leben – in das nach langen, kämpferischen Jahren Frieden, Ruhe und Fülle eingeekehrt ist.*

Hast Du feste Rituale oder Routinen im Leben?

*Ich bin ein sehr beweglicher Geist und brauche entsprechend dem Uranus-Prinzip ganz viele Freiräume und die Möglichkeit jederzeit alles an meine Bedürfnisse anzupassen – insofern gibt es wenig Routinen in meinem Leben und die wiederkehrenden Rituale werden nach aktueller Inspiration modifiziert.*

Was genau tust Du und wie hilfst Du dadurch anderen?

*Ich höre gut zu, bin sehr gut in der Lage mich in andere Menschen einzufühlen – und kann Themen genau auf den Punkt bringen. Dazu leitet mich meine geistige Führung in klaren Bildern und gibt die nötigen Impulse, mit denen ich anderen Menschen helfen kann:*

*Zu Beginn steht ein klärendes Gespräch. Eine Kartenlegung kann ein nächster Schritt sein – manchmal ist sie auch schon die Auflösung. Die Astro-Charts im*

*tropischen oder auch siderischen Tierkreis geben weitere Hinweise zur Sachlage. Dann entscheiden meine Geistführer mit mir welche Art der Arbeit die zielführendste ist: beispielsweise ein creative.Coaching – das kreative Gestalten mit Farben und Formen nach Prinzipien der Kunst-Therapie in einem Coaching. Alternativ bietet sich das prozessorientierte, intuitive Malen an, das ich gerne im Rahmen eines Workshops anbiete. Die Sprache der Bilder ist ebenfalls wunderbar zu nutzen auf schamanischen Reisen, Bildreisen ins Innere unserer Seele, auf denen wir u.a. auch unseren Ahnen oder Krafttieren begegnen können. Bei all diesen Techniken wird die Verletzung sichtbar gemacht und die Klientin/der Klient kann aus eigener Kraft und mit Unterstützung der geistigen Kräfte in die Transformation des Schattenaspekts gehen und diesen in ein lichtvolles Kraftpotenzial verwandeln.*

Wie und Weshalb bist Du zu dieser Berufung gekommen?

*Auf meinem „Weg des Herzens“ bin ich Lehrern, Heilern und Schamanen aus verschiedenen Kulturen und religiösen Traditionen begegnet, die ihre Weisheit aus der Verbundenheit mit Mutter Erde und allen im Universum existierenden spirituellen Kräften schöpfen. Die geistige und auch ganz praktische Inspiration daraus – zusammen mit meinem offenen und suchenden Geist – wurden die Basis für die Entwicklung eines höheren Bewusstseins und dem Wunsch dies zur Hilfestellung unter die Menschen zu tragen.*

Was sind die häufigsten Vorurteile bei Themen wie Medialität und Spiritualität?

*Leider wird sie oft missverstanden, die Spiritualität. Nach meinem Verständnis ist sie lediglich ein anderes Wort für Bewusstheit. Bewusstheit heißt nichts anderes als sich selbst gut zu kennen und sich auf die Suche nach den im Unsichtbaren liegenden Anteilen von sich selbst zu machen. Aus dieser Bewusstheit und der damit einhergehenden Feinsinnigkeit entsteht die Medialität und damit auch der Zugang zu anderen Welten, die nicht nur in unserem Inneren liegen, sondern auch in anderen noch unbekanntem Räumen – zu denen Naturvölker auf ganz natürliche Art und Weise Zugang haben. Sie haben auch die Verbindung mit der Vergangenheit bewusst kultiviert, mit ihren Ahnen und unseren Vorfahren als gesamte Menschheitsfamilie. Gleiches gilt auch für andere Völker im planetaren Raum, die es selbstverständlich gibt – nicht nur wir existieren in diesem riesigen Universum. Aus diesem Feld können wir viele Informationen erhalten. Dies als Spinnerei abzutun deutet auf eine Enge des Geistes hin und zeigt damit die Unbewusstheit. Zur Heilung der Welt brauchen wir jedoch die Weite unseres Geistes und das Bewusstsein einer großen, starken universellen Kraft, die uns leitet und führt in unserem Dasein.*

Was sind die wichtigsten Eigenschaften, um beruflich erfolgreich zu sein?

*Die Frage, die sich mir hier zuerst stellt, ist wie definiere ich beruflichen Erfolg? Ist Erfolg quantitativ – in der Menge der Klienten beispielsweise oder der Höhe des Einkommens – zu bemessen, oder bestimmt sich Erfolg für mich qualitativ. Qualitativ im Sinne von „übe ich etwas aus, was meine Berufung ist?“, „mache ich Menschen damit glücklich?“, „habe ich eine ausgeglichene Work-Life-Balance?“, „geht es mir gut mit dem was ich tue?“. Um diesen Erfolg zu haben, muss ich mich selbst gut kennen und immer wieder überprüfen. Ich muss um meine Stärken wissen und sie zielgerichtet einsetzen sowie meine Schwächen immer wieder mit genauem Auge betrachten und korrigieren.*

Was siehst Du als Weg zu innerem und äußerem Frieden?

*Inneren und äußeren Frieden finden wir auf dem Weg in die Mitte, mit Abstand zur Betrachtung. Ich sehe das wie ein Dreieck: zuerst beide Pole genau ansehen, auf der Verbindungslinie zwischen beiden in die Mitte gehen und anschließend einen Schritt zurücktreten – heißt eine Beobachterposition einnehmen. Idealerweise kann man sich auch noch eine Ebene höher schwingen und das Ganze nun von oben aus einer vierten Ebene betrachten. Das schafft inneren und äußeren Frieden.*

Welche Person, Mentor oder welches Buch hat Dich in Deinem Leben am meisten beeinflusst/ inspiriert?

*Eckhart Tolle „The Power of Now“ – dieses Buch habe ich mit meinem hinduistischen Ayurveda-Arzt auf einer Kur in den Western Ghats von Kerala durchgearbeitet. Diese Zeit war eine meiner tiefsten spirituellen Erfahrungen. Das Buch führt einen durch die Erkenntnis des Egos und seinen Wirkungen auf unser und in unserem Leben.*

Welches ist dein Lieblingszitat und weshalb?

*„Sei Königin deines eigenen Reiches,  
und du wirst wie eine Königin behandelt.  
Achte dich selbst, achte auf dich selbst,  
und du wirst geachtet.  
Sei eigenmächtig -  
und niemand wird Macht über dich haben.  
Verzeih dir selbst -  
und alles kommt ins Gleichgewicht.“  
von Luisa Francia*

*Alle Weisheit unseres spirituellen Weges steckt in diesen Sätzen. Jedoch sind sie erst verständlich, wenn man jeden einzelnen Schritt davon bereits getan hat.*

Welche Erfahrungen (Erfolge, Misserfolge) haben Dein Leben grundlegend verändert? Was hast Du aus diesem Scheitern gelernt?

*Diese Frage ist schwierig zu beantworten, denn sie ist nicht wirklich in wenigen Sätzen zu schildern. Jede einzelne Erfahrung, die etwas in uns berührt, macht etwas mit uns. Sie alle sind unsere Lehrmeister. Und es ist wichtig jeder einzelnen volle Aufmerksamkeit zu schenken. Erfolge motivieren uns weiter zu machen, Scheitern zeigt unsere Grenzen auf. Nur so können wir die eigenen Stärken erkennen und sie zielgerichtet einsetzen und unsere Schwächen erkennen und daran arbeiten.*

Worin liegt deiner Meinung nach, die größte Herausforderung in der heutigen Zeit?

*Die Herausforderung dieser Zeit liegt nach meiner Auffassung in der Urteilslosigkeit, dem dazu nötigen höheren Verständnis und der daraus resultierenden Toleranz. Alles hat seinen Platz in dieser Welt – ob es uns gefällt, oder nicht. Wenn wir dies verstehen und nicht in den Kampf gehen, für oder gegen die eine oder andere Position, sondern unsere eigene Vision kreieren – dann haben wir diese Herausforderung gemeistert.*

An welchem Punkt im Leben, kommen die Menschen zu dir und mit welchen Problemen?

*In der Regel in Situation, in denen sie nicht weiterwissen oder zumindest einen Rat brauchen für eine Feinjustierung. Es handelt sich um die üblichen Themen der Menschen, die uns von Zeit zu Zeit Probleme bereiten.*

Kannst Du uns ein paar Tipps geben wie wir Körper, Geist und Seele im Einklang bringen?

*Ausreichend schlafen, Sport machen – egal ob beispielsweise Pilates, Fitness, Yoga oder Qi Gong – und vor allem eine absolut gesunde Ernährung mit Lebensmitteln, die frei von Chemikalien sind und die zu unserer körperlichen Konstitution passen. Energetisiertes Wasser trinken, den Körper gut beobachten und alternative Medizin anwenden. Zeit zum Rückzug und Achtsamkeit üben, so wie der Buddhismus es lehrt. Und die Liebe regieren lassen – so kommen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.*

Du hast sicherlich Methoden, die du einsetzt, wenn du dich schlecht fühlst. Was tust du, wenn dein Energielevel nicht auf dem höchsten Stand ist? Wie bekommst du bessere Laune?

*Mich zurückziehen und mir etwas Gutes tun. Ich brauche viel Zeit mit mir alleine zur Regeneration und Wiederaufladen meiner Batterien. Ich tue dann meiner Seele und auch meinem Körper etwas Gutes. Zum Beispiel nehme ich ein Basen-Bad und koche mir einen Tee oder eine Suppe, dies sind meine physischen Seelenwärmer. Ein Gespräch mit einer Freundin hilft auch immer und unterstützt mich, wenn ich Kraft genug habe zu kommunizieren.*

Was ist Dein Lieblingsort, um abzutauchen?

*Die Natur. Der Wald, die Berge, Seen und auch das Meer oder die Wüste – eigentlich egal wo, aber in Zurückgezogenheit. Wenn ich nicht wegfahren kann, dann ist meine Wohnung meine Burg, mein bester Rückzugsort.*

Mit welchen Themen, sollten sich die Leser derzeit befassen, um sich persönlich weiterzuentwickeln?

*Mit all den Verschwörungstheorien! Im Bewusstsein, dass es Verschwörungen schon immer gab und die Verschwörer immer diejenigen, die sie aufdecken, diffamieren um ihre Geheimnisse zu wahren.*

*In dieser Zeit müssen wir der dunklen Seite genauso ins Gesicht sehen können – ohne Verdrängung – wie auch der lichten Seite, die wir ja immer gerne anschauen. Nur so können wir aus einer dritten Position heraus dann einen Wandel herbeiführen.*

Zu welchen Themen, wirst Du Dir Fachwissen aneignen und Dich weiterbilden?

*Ich habe im Augenblick kein ernsthaftes Interesse mich weiterzubilden. Mein Weg war von so vielen lehrreichen Situationen begleitet und ich habe viele Ausbildungen absolviert – es ist jetzt an der Zeit, das gesammelte Wissen unter die Menschen zu bringen.*

Was bedeutet für Dich Spiritualität und Bewusstseinsweiterung?

*Dieses Thema habe ich schon bei der Frage nach den Vorurteilen gegenüber der Spiritualität und Medialität aufgegriffen. Ich möchte hier nur noch hinzufügen, dass ein Leben ohne Spiritualität wie ohne tieferen Sinn erscheint und deshalb uns nicht dienen kann auf dem Weg zurück zur Göttlichen Einheit, aus der wir kommen. Die*

*Befreiung des Geistes von den Verblendungen der Maya ist Sinn und Zweck unseres irdischen Daseins. Wie sollten wir ohne diesen tieferen Sinn manchmal das Leben hier ertragen können?*

Was tust Du für Deine persönliche Entwicklung?

*Ich hinterfrage, ich beobachte, ich versuche Abstand zu mir selbst und zu den Situationen zu nehmen, die mich emotional triggern. Ich sehe und übe mich darin meine irrläufigen Abstecher zu korrigieren. Dieser Haltung versuche mir so oft wie möglich gewahr zu sein. Und nehme es mir nicht übel, wenn ich es nicht schaffe. So geht der Weg immer weiter voran.*

Zum Schluss für unsere Leser, wie finden wir unseren spirituellen Weg?

*Indem wir auf unsere innere Stimme, auf unser Herz hören. Indem wir aufhören uns zu belügen, uns klein zu machen und den Mut aufbringen wir selbst zu sein. Wenn wir uns dann noch in Demut des Großen Geistes bewusst sind, wird er uns leiten und führen, auf den Weg unseres Herzens, den Weg der Kriegerin und des Kriegers.*

***Außerdem kannst du uns 1-2 eigene Zitate zuschicken, die wir dazwischen einbauen.***

*„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

*Nicht mein eigenes Zitat, aber so lehrreich - viel mehr braucht es nicht um ein glückliches und friedliches Leben zu führen.*