

SANDRA RUZISCHKA  
Zwei Körper, eine Seele



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Auf seine Seelenliebe zu treffen und mit ihr zu leben, ist der Herzenswunsch vieler Menschen. Die Einzigartigkeit dieser tiefen Verbindung ist so grandios, dass sie mit nichts vergleichbar scheint. Die meisten Menschen erleben nach einer mehr oder weniger langen Zeit des Glücks, der Ekstase und der Erfüllung gravierende Herausforderungen mit ihrer Dualseele. Es scheint wie verhext zu sein, dass gerade diese wundervolle und einzigartige Liebe nicht gelebt werden kann, wo doch alles darauf hinweist, dass dieser Mensch für uns bestimmt ist. In dieser Situation braucht es einen Wegweiser wie dieses Buch, das die richtige Richtung weist und uns einen Teil der Strecke begleitet, bis man den Weg sicher allein weitergehen kann.

### *Autorin*

Sandra Ruzischka war schon als Kind hellseherisch und verfügte über heilerische Fähigkeiten. Im Jahr 2008 lernte sie ihre Dualseele kennen, mit der sie heute verheiratet ist. Nach Ausbildungen in Reiki und metaphysischer Geistheilung berät sie in eigener Praxis Menschen bei den Herausforderungen mit ihren Seelenverwandten. Zu den Themen Dual- und Zwillingseelen hält sie darüber hinaus Seminare und Workshops.

SANDRA  
RUZISCHKA

# ZWEI KÖRPER, EINE SEELE



Leben mit der Dualseele –  
das 22-Tage-Selbstcoaching

GOLDMANN

Der Goldmann Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Lektorat: Horst Christoph, Erlangen

fm · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22155-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort.....	7
--------------	---

## Teil 1

### Der Weg mit meiner Dualseele

Meine Dualseelengeschichte – »Wie der Weg der Liebe mein Leben wurde«.....	13
Dualseelen – Herausfordernde Konstellationen und Aufgaben.....	27
Das Prinzip der Dualseelen.....	37
Die schwierigsten Konstellationen zwischen Dualseelen.....	40
Dualseele vs. Zwillingseele.....	55

## Teil 2

### Das 22-Tage-Selbstcoachingprogramm für Dualseelen

Nimm dir Zeit für dich.....	61
Tag 1 Du bist der Anfang und das Ende.....	68
Tag 2 Seelenliebe.....	78
Tag 3 Begegnung + Erkennen.....	84
Tag 4 Der Kontakt mit deiner Dualseele.....	89
Tag 5 Kommunikation.....	95

## Inhalt

Tag 6	Nähe und Distanz	100
Tag 7	Die Sehnsucht der Dualseelen	107
Tag 8	Erwartungen bei Dualseelen	112
Tag 9	Deine Intuition	120
Tag 10	Herz + Verstand	125
Tag 11	Selbstliebe	133
Tag 12	Dein Seelenfrieden	140
Tag 13	Loslassen – zulassen – einlassen	146
Tag 14	Überwinde deine Ängste	153
Tag 15	Vertrauen	160
Tag 16	Das Transformationstool	165
Tag 17	Zeichen + Botschaften	171
Tag 18	Der Sinn deiner Dualseelenverbindung	181
Tag 19	Heilung durch Seelenliebe	188
Tag 20	Die Seelenliebe leben	194
Tag 21	Dein Standpunkt	203
Tag 22	Einssein	210
Schlusswort		219
Übersicht zu den Meditationen		221

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser, es ist sicher kein Zufall, dass du gerade jetzt in diesem Augenblick dieses Buch in deinen Händen hältst. Es hat seinen Weg zu dir gefunden, um dir etwas zu geben, etwas, nach dem du möglicherweise schon länger gesucht hast. Vielleicht bist du deiner Dualseele begegnet und nun beschäftigst dich mit wichtigen Fragen, auf die du Antworten suchst. Vielleicht fragst du nach dem tieferen Sinn dieser Begegnung oder danach, wie du diese intensive Seelenliebe leben kannst? Immer dann, wenn wir dem Leben eine Frage stellen, erhalten wir die Antwort darauf. Unsere Seele lenkt unseren Lebensweg so wunderbar, dass wir die Antworten auf unsere Fragen tatsächlich erhalten werden. Du wirst sicherlich einige Antworten auf deine Fragen bereits in diesem Buch finden: entweder in den Texten oder durch die Erfahrungen und Erkenntnisse, die du durch die Übungen und Meditationen erlangen wirst.

Gleichgültig, ob du dir dieses Buch selbst gekauft hast, ob es dir geschenkt wurde oder auf andere Weise seinen Weg in dein Leben gefunden hat – es liegt genau zum richtigen Zeitpunkt vor dir. In jeder Begebenheit unseres Lebens liegt ein tieferer Sinn verborgen, der uns erst rückblickend eröffnet wird. Die Botschaften, die dir dieses Buch vermitteln kann, wurden speziell *für dich* ausgewählt. »*Wie kann das sein? Viele andere Menschen werden dieses Buch doch auch lesen.*« Stell es dir einfach so vor:

Das Geschriebene in diesem Buch, die reinen Worte, die sind selbstverständlich für jeden Leser dieselben. Doch das, was *du* daraus liest,

die Erfahrungen und Erlebnisse, die *du* durch die Übungen und Meditationen erhältst, entstehen durch *deine* persönliche Interaktion mit dem Buch. Deshalb wird auch niemand exakt dieselbe Erfahrung machen können. Und niemand anders wird dasselbe wie du wahrnehmen und erfahren können. Ich habe dieses Buch so geschrieben, dass es dir, indem du dich selbst einbringst, all das offenbaren wird, was für dich wichtig ist. Dieses Buch zeigt dir *deinen* Weg zu deiner Dualseele und zu dir selbst. Wie dieser Weg für dich aussieht, wirst du schon sehr bald entdecken. Dieses Buch wird dich auf deinem Weg begleiten.

Die Liebe und ganz besonders die Seelenliebe begleitet mich schon viele Jahre. In diesen Jahren bin ich mit meinen lieben Seelenverwandten auf jedem Gipfel der Glückseligkeit gewesen, aber auch durch viele dunkle Täler gewandert.

Seit 1998 erlebe ich das Wunder seelischer Beziehungen. Auf Sonja, meine große Liebe und Dualseele, bin ich im Jahr 2008 getroffen. In all den Jahren habe ich nichts Schöneres, aber auch nichts Herausfordernderes erlebt als die Beziehung zu ihr. Der berühmte Spruch, »*Wo viel Licht, da ist auch viel Schatten*«, trifft es sehr gut. Doch wer der Meinung ist, Licht könne nur in Verbindung mit dem Schatten existieren, sollte dieses bedenken: So wie man selbst keinen Schatten wirft, wenn die Sonne mittags direkt im Zenit steht, so erfährt man auch in seiner Dualseelenbeziehung keine Schattenthemen mehr, wenn beide in ihrer inneren Mitte ruhen.

Meine persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse sowie meine langjährige Arbeit mit vielen Menschen, die ihrer Dualseele begegneten, ließ mich die Besonderheit, die in jeder Seelenbeziehung steckt, erkennen. Auf seine Seelenliebe zu treffen und mit ihr zu leben, ist der Herzenswunsch sehr vieler Menschen. Die Einzigartigkeit dieser tiefen Seelenverbindung und Liebe ist so grandios, dass sie mit nichts zu vergleichen ist. Die meisten Menschen erleben nach einer mehr oder weniger langen Zeit des Glücks, der Freude, der Ekstase und der Erfül-

lung gravierende Herausforderungen mit ihrer Dualseele. Es scheint wie verhext zu sein, dass gerade diese wundervolle und einzigartige Liebe nicht gelebt werden kann, wo doch alles darauf hinweist, dass dieser Mensch für uns bestimmt ist. Die auftauchenden Hindernisse scheinen unüberwindbar – und anstelle des eben noch erlebten tiefen Glücks, der Freude und Erfüllung treten Verzweiflung, Kummer und Resignation. In dieser Situation suchen verzweifelte Menschen Hilfe und nach einem Weg, diese wundervolle Liebe leben zu können. Manche ziehen sich vollkommen zurück und versuchen, sich selbst zu helfen. Andere wiederum suchen sich Hilfe von außerhalb, fallen aber wieder in alte Muster zurück, wenn sie auf sich allein gestellt sind. Ich arbeite täglich mit betroffenen Menschen und helfe ihnen, einen Ausweg aus ihrem Dilemma zu finden. Für ausnahmslos alle ist es wichtig, den *eigenen* Weg zu finden. Doch die meisten suchen diesen Weg vergeblich und drehen sich im Kreis. Sie brauchen einen Wegweiser, der ihnen ihren Weg zeigt und sie ein Stück darauf begleitet, bis sie ihn sicher alleine weitergehen können. Die Methoden in diesem Buch helfen dir, deinen Weg zu erkennen, und begleiten dich auf ihm.

Jede Seelenbeziehung ist einmalig und in ihrem Ausdruck absolut individuell. Ich kann das nicht oft genug betonen, denn es ist sehr verlockend, nach einer allgemeingültigen Regel zu suchen. Wie so oft, so gibt es auch hier keine Patentlösung. Und doch gibt es sehr gute, effektive und bewährte Methoden, die auf deine Individualität eingehen und sie unterstützen. Im Laufe meiner Praxistätigkeit entwickelte ich verschiedene Methoden, Meditationen und Praktiken, die allesamt sehr hilfreich und effektiv sind. Einige davon wende ich täglich an, andere wiederum sind sehr speziell und nur gezielt einsetzbar. Ich stellte fest, dass es viel effektiver ist, regelmäßig etwas für sich zu tun, als nur sporadisch zu meditieren oder ab und an eine energetische Übung zu praktizieren. Meine Seminarteilnehmer, die kontinuierlich mit meinen Methoden arbeiteten, erzielten sehr viel schneller und

nachhaltiger Erfolge als jene, die »nur mal eben« das Seminar besucht hatten. Ihre Erfolge waren Lebensfreude, Glück, Zuversicht, Vertrauen, Weiterentwicklung und die Fähigkeit, ihre Liebe zu leben – wie auch immer das individuell aussah.

Viele der Menschen, die wegen eines Aura- und Seelenreadings zu mir kamen, erhielten von ihrem Hohen Selbst neben individuellen Botschaften zusätzlich wertvolle Anweisungen, Empfehlungen, kleine Übungen oder auch Meditationen.

Teilweise ähnelten sich die durchgegebenen Übungen und Meditationen auffallend. Sie waren zwar auf die individuelle Seelenbeziehung zugeschnitten, doch kristallisierte sich eine Richtung heraus. Als ich das bemerkte, zeichnete ich diese Durchsagen auf, und der rote Faden wurde sichtbar. Ich entwickelte daraus ein 22 Tage dauerndes Selbstcoachingprogramm, das leicht durchzuführen und sehr effektiv ist. In diesen 22 Tagen wirst du ein tieferes Verständnis für dich selbst, für deine Seelenverbindung und selbstverständlich auch für deine Dualseele entwickeln. Du wirst, wenn du dich auf die Reise zu dir selbst einlässt, manches finden, das du schon vergessen hattest, du wirst einiges entdecken, das du noch nicht kanntest, du wirst lachen und gewiss auch weinen – doch vor allem wirst du vieles erkennen, das dir jetzt noch nicht bewusst ist.

Du gehst nun für 22 Tage auf eine abenteuerliche Entdeckungsreise – lasse dich darauf ein und entdecke die Wunder, die deine Seelenliebe für dich bereithält.

TEIL 1

# Der Weg mit meiner Dualseele



*Zwei Dinge verleihen  
der Seele am meisten Kraft:  
Vertrauen auf die Wahrheit und Vertrauen  
auf sich selbst.*

Lucius Annaeus Seneca



# Meine Dualseelengeschichte

»Wie der Weg der Liebe mein Leben wurde«

*Verstehen kann man das Leben nur rückwärts.*

*Leben muss man es vorwärts.*

Søren Aabye Kierkegaard

Der Weg mit meiner Dualseele fing 2008 an. Davor war ich meiner Zwillingsseele begegnet, nicht wissend, dass dies erst der Anfang meines Weges sein sollte. Dieser Weg hatte als Ziel: *Die Liebe zu leben*. Die Liebe kam in Gestalt von Menschen, deren Seele mit der meinen zu tiefst verbunden ist, in mein Leben. Einen Seelenverwandten zu treffen, ist immer ein ganz besonderes Ereignis, das unser Leben sehr stark beeinflusst und verändert. In gewisser Weise bereiteten mich meine Seelengefährten und meine Zwillingsseele auf die Begegnung mit meiner Dualseele vor. Dank dieser Vorbereitung konnte ich all die Herausforderungen, die mit meiner Dualseele auf mich zukamen, so gut meistern.

Seit dem 6. Februar 2015 leben wir – meine Dualseele und ich – in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft und seit August 2015 in unserem Haus in den Ammergauer Alpen. Der Weg bis hierher war für uns beide voller Überraschungen und Herausforderungen; er ist hier natürlich nicht zu Ende, sondern geht jetzt erst richtig los. Unser Ziel, einen gemeinsamen Weg zu finden und unsere Liebe lebbar zu ma-

chen, haben wir erreicht. Nun gehen wir miteinander weiter, entwickeln durch unsere Liebe immer mehr unser wahres Wesen und entdecken vieles, das uns bislang verborgen war.

Viele Jahre lang wollte ich mit Sonja »richtig« zusammen sein und mit ihr leben. Was das bedeutete und welche Konsequenzen damit verbunden sein würden, hinterfragte ich damals nicht. Es war mir nicht wichtig, und ich dachte damals, dass dann schon alles gut sein würde.

Das, was ich jetzt mit meiner Dualseele lebe, ist eine vielleicht noch viel größere Herausforderung als der Weg, der mich zu ihr geführt hat. Er war lediglich eine Vorbereitung. Unsere Entwicklung hört nie auf, und wir sind noch lange nicht die, die wir sein können.

## Unser Lebensweg – die Reise durch unser Leben

Das Leben ist wie eine Reise, die mit unserer Geburt beginnt und mit unserem Tod endet. Auf dem Weg durch unser Leben begegnen uns viele wunderbare und sehr unterschiedliche Menschen. Unter ihnen erkennen wir sicher den einen oder anderen Seelenverwandten, und manchmal werden wir sogar unserer ganz großen Liebe, unserer Dualseele, begegnen.

Mein Leben hatte mich sehr gut auf die Begegnung mit meiner Dualseele vorbereitet – was ich jedoch erst rückblickend erkannte. Lange Zeit liefen unsere Lebenswege parallel zueinander, dann wieder auseinander, um schließlich abermals ein Stück parallel zu verlaufen. Das ging so lange so, bis aus unseren beiden Wegen endlich *ein Weg, unser Weg* wurde. Dualseelen sind zwei, die eins sind. Je nachdem, worauf wir uns fokussieren, werden wir mit unserer Dualseele entweder unser Einssein leben oder unsere Gegensätzlichkeit im Zweisein wahrnehmen. Ich erlebte mit Sonja zunächst unsere Gegensätzlichkeiten, um schließlich unser Einssein zu entdecken.

## Unser Kennenlernen und Erkennen

Sonja und ich begegneten uns im Jahr 2008 zum ersten Mal und fühlten uns schnell extrem zueinander hingezogen. Solche intensiven Gefühle waren mir bisher völlig fremd. Sie übertrafen sogar die Intensität meiner Zwillingseelebegegnung, was ich bis dahin für völlig unmöglich gehalten hatte.

Die unglaubliche Vertrautheit, die starke feinstoffliche Verbindung und die extreme magnetische Anziehung, die wir selbst über 700 Kilometer hinweg wahrnahmen, erstaunten uns beide sehr. Wir fühlten uns tief miteinander verbunden, wussten aber zunächst nicht, dass wir Dualseelen sind.

Unsere Liebe, die extreme Anziehung und alles, was wir füreinander fühlten, wurde schnell mehr. Als wäre ein Damm gebrochen, wurden wir von unseren Gefühlen geradezu überflutet. Auf feinstofflichen Ebenen vermischten sich unsere Gefühle miteinander und verstärkten sich somit um ein Vielfaches. Trotz der großen räumlichen Distanz und obwohl wir uns so selten sehen konnten, fühlten wir einander näher, als wir anderen vertrauten Menschen jemals waren. Unsere Verbindung war etwas ganz Besonderes – das stand für uns außer Frage.

Unsere Seelenverbindung offenbarte sich uns recht bald auf sehr eindrückliche Weise. Beide kannten wir bereits unsere Zwillingseele. Zum damaligen Zeitpunkt war für mich die Unterscheidung von Dualseele und Zwillingseele nicht relevant, da ich sie gefühlsmäßig (noch) nicht nachvollziehen konnte.

Mithilfe einer speziellen Meditation nahm ich Kontakt zu meinem Hohen Selbst auf. Die Meditation war sehr eindrucksvoll, und mir wurde vieles zu mir, zu Sonja und unserer Seelenliebe eröffnet. Sonja nahm ihrerseits Kontakt zu ihrem Hohen Selbst auf und erhielt ebenfalls eindeutige Botschaften. »*Ihr seid eins!*«, sagte ihr Hohes Selbst zu

ihr. Meine Symbole beschrieben ebenfalls unser Einssein als Dualseelen. In der nachfolgenden Zeit erhielten wir dazu noch mehr Botschaften aus unterschiedlichen Ebenen. Ein Besuch der Akasha-Chronik während einer Meditation und einige Aura- und Seelenreadings sagten allesamt dasselbe und sorgten dafür, dass wir den Unterschied zwischen Dualseelen und Zwillingseelelen erkennen konnten. Diese Unterscheidung bedeutete mir persönlich sehr viel, denn ich lernte dadurch nicht nur meine Dualseele, sondern auch meine Zwillingseelelenverbindung besser kennen und konnte meine Klienten umfassender beraten.

## Unsere Liebe

Für mich ist unsere Liebe wie ein unendlicher Ozean. Sie wird selbst noch heute nach Jahren immer mehr und mehr. Aus einem Coachingseminar blieb mir ein Satz in Erinnerung. Dort hieß es: »*Liebe allein reicht nicht für eine glückliche und erfüllende Partnerschaft.*« Ich stellte fest, dass diese Aussage wahr ist. Für eine wirklich glückliche und beiderseits erfüllende Partnerschaft braucht es wirklich mehr als »nur« Liebe. Selbst eine so tiefe und intensive Seelenliebe, wie die zur Dualseele, ist kein Garant für eine glückliche und erfüllende Partnerschaft.

Sonja und ich brauchten sechs Jahre, bis wir beide es wagten, unser altes Leben aufzugeben und ein neues, gemeinsames Leben zu beginnen. Als wir uns kennenlernten, waren wir beide in langjährigen festen Partnerschaften bzw. Sonja war verheiratet. Wir brauchten beide unsere Zeit, uns von alten, überholten Denkstrukturen und Vorstellungen über uns selbst und das Leben zu lösen. Einiges an Arbeit an uns selbst war notwendig, bevor wir *unser* Leben beginnen konnten. Das, was wir jetzt leben, ist für uns beide völlig neu und aufregend. Wir leben unsere Liebe und lieben unser Leben miteinander. Der Weg bis hierher

war für uns beide sehr herausfordernd und auch sehr außergewöhnlich, denn erst eine Trennung von fast einem Jahr bewirkte, dass wir unsere Liebe heute leben können. Im Rückblick erkennen wir die Genialität unseres Weges und staunen über alles, was geschehen musste, damit wir heute verheiratet sind und uns unser Leben erschaffen konnten, von dem wir schon vor Jahren träumten.

## Unser Weg von 2008 bis heute

### *Nähe und Distanz*

Zu Beginn unserer Beziehung steckten wir gleich in mehreren herausfordernden Konstellationen, die ich im nachfolgenden Kapitel über Dualseelen beschreibe. Diese anfänglich scheinbar unüberwindbaren Hindernisse konnten wir im Laufe der Zeit so wandeln, dass sie heute keine Rolle mehr spielen. Rückblickend erkennen wir unsere Entwicklung darin und sind froh, all das erlebt zu haben, wenngleich wir ebenso erleichtert sind, dass diese Hürden der Vergangenheit angehören.

In den ersten Jahren lebten wir unsere Liebe, wie erwähnt, in einer Fernbeziehung. Die 700 Kilometer, die uns trennten, hielten uns voneinander fern. Wir brauchten sie, um die intensive Nähe überhaupt aushalten zu können. Wenn du auf deine Dualseele getroffen bist, dann weißt du sicherlich, was ich meine, wenn ich von dieser intensiven Nähe berichte. Viele Dualseelenpaare erleben diese Nähe als wundervolles Geschenk, aber auch als Schwierigkeit, da sie so viele tief sitzende Ängste hervorruft.

Wir konnten uns etwa fünf- bis maximal sechsmal im Jahr für ein paar Tage treffen. In der Zwischenzeit nutzten wir das Telefon und das Internet zur Kommunikation. Emotional waren wir uns immer sehr nah, auch in den Zeiten, in denen wir voneinander getrennt waren. Wenn wir uns trafen, kam es oft zu Streitereien zwischen uns, worauf

wir eine emotionale Distanz erfahren. Die körperliche und emotionale Nähe ließen immer wieder diverse Ängste auftreten, was wir als ziemlich anstrengend und herausfordernd erlebten.

Wir beide sprachen von Anfang an von einem gemeinsamen Leben und sehnten uns so sehr danach, dass es fast schmerzte. Doch gleichzeitig schwang auch immer die Angst vor der Nähe mit, die wir beide empfanden. Mal war ich es, die einen Rückzieher machte, mal war es Sonja, die plötzlich Gründe fand, die ein gemeinsames Leben verhindern würden.

In einem Aura- und Seelenreading wurde uns gesagt, dass es lange dauern würde, bis wir »richtig« zusammenkämen, da eine Trennung dann nicht mehr vorgesehen wäre. Obwohl meine Readings sehr treffsicher waren, zweifelte ich daran. Ständig stellte ich mir die Frage: »Wie soll das wohl gehen?« Wie sollte ein gemeinsames Leben mit Sonja aussehen, so unterschiedlich wie wir scheinbar waren. Scheinbar deshalb, da wir uns emotional erschreckend ähnlich, ja sogar identisch sind.

### *Trennung*

Ende 2013 waren unsere Differenzen so groß geworden, dass wir keinen gemeinsamen Weg mehr erkennen konnten. Wir hatten uns festgefahren. Mitte Oktober trafen wir uns noch einmal bei mir in München. Irgendwie ahnte ich, es würde das letzte Mal sein, dass wir uns in diesem Jahr sehen sollten, obwohl wir noch davon sprachen, Silvester zusammen zu feiern. Dazu kam es nicht mehr. Wir telefonierten noch regelmäßig bis Januar 2014. Am 21. Januar beschlossen wir, uns ganz voneinander zu verabschieden – wir beendeten unsere Beziehung am Telefon.

Zuerst ging es mir gut, und ich empfand sogar eine gewisse Erleichterung, zu schwer und verfahren war unsere Beziehung geworden. Doch im Laufe der kommenden Wochen und Monate sollte die erste Erleichterung einem tiefen Seelenschmerz weichen.

Sonjas letzte Worte am Telefon waren so eindeutig, dass ich keinerlei Hoffnung mehr auf ein Wiedersehen, geschweige denn auf eine Partnerschaft hatte. Und so steuerte ich mein Leben mit Volldampf in eine ganz andere Richtung, lernte schnell eine andere Frau kennen und verlobte mich sogar mit ihr. Sonja lenkte ihr Leben ebenfalls in eine andere Richtung. Beide dachten wir, dass wir einander für immer verloren hätten.

Ende Juli tauchten die ersten Zeichen auf, die ich ganz eindeutig mit Sonja in Verbindung brachte. Dabei hatte ich weder um Zeichen gebeten, noch wollte ich welche sehen. Sie nervten mich, und ich fühlte mich veräppelt. Was in aller Welt wollte Sonja mir nur sagen? Wir hatten doch schon so lange keinen Kontakt mehr, und nichts deutete darauf hin, dass wir jemals wieder etwas miteinander zu tun haben würden. Ich freute mich, wenn ich den ganzen Tag über kein Zeichen gesehen hatte und lenkte mich davon ab. Doch immer dann, wenn ich glaubte, dass ein Tag zeichenlos verlaufen war, konnte ich darauf wetten, dass doch noch eins auf mich zukam – genau dann, wenn ich es am allerwenigsten erwartete.

### *Unser Wiederfinden*

Unser Wiederfinden verlief wie alles, was mit uns zu tun hat, sehr überraschend und eindrucksvoll. Ende August 2014 hatte ich einen sehr eindrucksvollen Traum. Im Traum war Sonja bei mir. Ich sah sie ganz deutlich. Und ich fühlte sie sogar. Sie fragte mich, ob ich mit ihr leben möchte. Ich sagte sofort, dass ich mir nichts mehr als das wünschte. Daraufhin meinte sie: *»Dann lass uns einander versprechen, dass wir uns immer lieben und immer wieder begegnen werden in unserem Erdenleben. So lange, bis wir eines Tages miteinander leben.«* Wir versprachen es einander, dann küssten wir uns intensiv und leidenschaftlich. Im Aufwachen fühlte ich Sonja noch immer bei mir. Ich fühlte ihre Lippen auf meinen, und ich hörte noch den Klang ihrer

Stimme in meinen Ohren. Dann war ich ganz wach und stellte fest, dass ich alleine in meinem Bett lag. Ich brauche sicher nicht zu erwähnen, wie nah mir dieser Traum ging.

Ich wurde das Gefühl aus dem Traum nicht mehr los, und immer wieder hörte ich uns einander versprechen, dass wir uns eines Tages wieder begegnen wollten, um uns zu lieben und miteinander zu leben. Nicht mehr lange, und unsere letzte Begegnung würde sich jähren. In Gedanken sagte ich immer wieder zu Sonja. *»Wenn du mich auch immer noch so liebst und mit mir leben willst, dann lass uns einen Weg zueinander finden, bevor unser letztes Treffen sich jährt. Sag es mir, wenn du auch mit mir leben willst.«* Immer wieder sprach ich so in Gedanken zu Sonja. Keinen Monat später sollten wir tatsächlich wieder miteinander sprechen.

### *Unser »Gespräch« ohne Worte*

Unsere »Aussprache«, unser erstes »Gespräch« – neun Monate nach unserem letzten Telefonat – fand vollkommen ohne Worte statt. Sonja hatte etwa ein Vierteljahr zuvor das Gedicht »Stille« für mich geschrieben, nicht wissend, wie sehr sie damit ins Schwarze getroffen hatte. Denn nur durch die Stille konnten wir einander nah sein. An diesem Abend saßen wir beide vor unseren PCs. Ich starrte auf Sonjas Facebook-Chronik und sie auf meine. Wer von uns beiden den Anfang machte, wissen wir nicht mehr. Eine von uns stellte ein Lied von YouTube auf ihrer eigenen Pinnwand ein, um der anderen damit etwas mitzuteilen. Wir teilten uns über die Liedtexte alles mit, was wir uns sagen wollten. Antwortete Sonja auf mein Lied mit einem anderen Lied, löschte ich meins sofort wieder auf meiner Pinnwand. Sonja machte dasselbe. Wir »sagten« uns alles über die Lieder. Wir drückten damit aus, dass wir uns lieben, uns sehnen und uns die ganze Zeit vermisst hatten. Aber auch über unsere Eifersucht und Verletztheit konnten wir auf diese Art kommunizieren. Zwei Stunden lang teilten

wir auf unserer Pinnwand Lieder, die unseren Gefühlen und Gedanken Ausdruck gaben. Wir wünschten uns schließlich sogar eine gute Nacht und verabschiedeten uns. Ich war einfach nur glücklich – alles war gut.

Als ich am folgenden Abend ein Lied auf meiner Pinnwand für Sonja postete, rief sie mich sehr aufgebracht an, und wir stritten uns einige Minuten lang. Der Abend zuvor hatte uns beide sehr aufgewühlt, und so verfielen wir wieder in unser altes Muster: streiten, um wieder eine Distanz herzustellen. Doch diesmal funktionierte es nur für ungefähr fünf Minuten. Danach herrschte Stille. Wir hörten einander nur aufgewühlt atmen. Dann sagte ich: »*Und jetzt?*« Im Grunde hatten wir uns ja alles gesagt. Durch die kurze Stille kamen wir beide wieder in Kontakt mit unseren wahren Gefühlen. Ich fing an zu weinen und sagte Sonja, dass ich sie liebe und sehr vermisse. Sie sagte mir das Gleiche. Wir sagten uns noch viel, viel mehr in dieser Nacht, denn wir telefonierten sagenhafte neun Stunden lang. In dieser Zeit sprachen wir sofort wieder von unserem gemeinsamen Leben und vom Heiraten, beides Themen, die von Anfang an präsent waren. Unser Telefongespräch war voller Liebe, voller gegenseitigem Verstehen und voller Freude über unser Wiederfinden.

### *Aus zwei wird eins*

Die Wochen und Monate, die auf unser Wiederfinden folgten, waren und sind bis heute von sehr vielen großen Ereignissen geprägt. Ab diesem Tag ging es erst so richtig los. Unser Leben, das sich seit unserem Kennenlernen ja schon sehr verändert hatte, sollte sich nun noch einmal drastisch wandeln. Kein Stein sollte mehr auf dem alten bleiben. Rückblickend staune ich über die Schnelligkeit, in der sich alles wandelte. Aber der Reihe nach.

Wir wollten uns selbstverständlich so schnell wie möglich wiedersehen. Noch bevor sich unsere Trennung jährte, trafen wir uns im schö-



Sandra Ruzischka

### **Zwei Körper, eine Seele**

Leben mit der Dualseele - das 22-Tage-Selbstcoaching  
Mit Übungs-CD

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Broschur, 224 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-22155-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2016

Kaum eine andere menschliche Beziehung birgt eine solche Gefühlsintensität wie die zwischen zwei Dualseelen: Einst einer gemeinsamen Seele entsprungen, inkarnieren sie in zwei verschiedenen Körpern, die mit ungeheurer emotionaler Wucht zueinander streben. Eine Energie, die höchste Glücksgefühle auslöst, die Betroffenen aber auch am eigenen Verstand zweifeln lässt, tiefe Ängste freisetzt und oft zu massiven Lebenskrisen führt. Doch wie lässt sich der tiefere Sinn von Seelenbeziehungen erkennen und sich ihr einzigartiger Zauber leben? Sandra Ruzischka hat alle Phasen einer herausfordernden Dualseelenliebe am eigenen Leib durchlebt. Ihr Selbstcoaching-Programm weist den Weg aus dem Gefühlschaos und macht Mut – damit sich Dualseelen endlich in Liebe vereinen können.