

VISIONEN WECKEN – IN FÜLLE LEBEN



Im Hier und Jetzt leben? Na klar! Die Vergangenheit aufarbeiten? Auch wichtig! Und was ist mit der Zukunft? Wenn du jetzt vor allem Fragezeichen im Kopf hast, dann bist du bei der spirituellen Heilerin Sandra Barth und ihrer „Be Your Future Self Now“-Challenge womöglich an der richtigen Adresse ...

TEXT: CARMEN SCHNITZER
FOTO: KOLJA CHANG

Selbst lernen und anderen Dinge beibringen – beides gehöre seit jeher zu ihren großen Leidenschaften, erzählt die moderne Seelenfürsorgerin Sandra Barth im Videochat. „Während meines Geografiestudiums habe ich zum Beispiel als Stadtführerin gearbeitet und es geliebt, vor den Leuten zu stehen und ihnen etwas zu erzählen.“ Bis sie sich als Trainerin, Coach, Beraterin und Yogalehrerin selbstständig machte, dauerte es dann zwar noch eine Weile, doch mittlerweile ist seit vielen Jahren klar: Genau darin liegt ihre Berufung.

Im Zentrum ihrer Arbeit steht das Sehen – sowohl im konkreten wie im übertragenen Sinne: „Ob unser Auge etwas erfasst oder wir uns unsere Zukunft ausmalen: Im Englischen benutzen wir für beides den Begriff *vision*.“ Darum gehört zum Beispiel auch Augen-Yoga zu Sandas reichhaltigem Coaching- und Trainings-Angebot. Ein Herzensprojekt ist überdies ihre 12-wöchige Online-Challenge „Be Your Future Self Now“, bei der Sie ihr Mann Bernhard unterstützt. Aufgepasst: Am 6. Februar 2025 startet die nächste! Ziel der Challenge ist es, Hindernisse aus der Vergangenheit hinter sich zu lassen, um dann den Blick nach vorn zu richten: Wie möchte ich in Zukunft sein, was und wen möchte ich erreichen und was ist dafür wichtig?

„Denn wenn wir uns nur mit der Vergangenheit beschäftigen, nehmen wir uns eine wichtige Perspektive“, erklärt Sandra. „Wenn du dagegen deine Zukunft im Blick hast und dich mit ihr verbindest, kannst du dein Hier und Jetzt viel bewusster leben und viel klarere Entscheidungen treffen – weil du weißt, wo du hin willst und weil du mit deinem zu-

künftigen Potenzial verbunden bist.“ Wichtig für ein erfülltes Leben im Heute sei der Kontakt sowohl mit dem Gestern, als auch mit dem Morgen.

Schon immer habe sie Menschen gern aus Krisen und schwierigen Lebenssituationen herausbegleitet, berichtet Sandra, und aus ihrem Mund klingt das, als sei das erstaunlich leicht. Ihr Geheimnis? Sie fühle zwar intensiv mit ihrem Gegenüber mit, aber leide dabei nicht mehr mit, erklärt sie, weil sie in sich schon gut „aufgeräumt“ habe. „Dadurch kann sich der oder die andere entspannen und hat nicht das Gefühl, sich zurückhalten und mich schonen zu müssen.“ Ihr schönster Lohn ist es, wenn

ihre Kundinnen und Kunden durch ihre Inspiration selbst die Antworten finden, die sie schon lange suchen. Besonders berührt hat sie etwa ein junger Mann, der sich bei ihr bedankte, indem er sagte, bei ihr könne er erstmals im Leben einfach so sein, wie er ist. „Weil ich nicht davongelaufen bin vor seiner Not, seiner Verzweiflung und seinen Tränen.“ Nach einigen Sessions mit ihr hat er sich stark genug gefühlt, sein Leben so zu gestalten, wie es sich für ihn stimmig anfühlte, und auch die Dinge anzugehen, für die ihm bislang die Kraft gefehlt hatte. Er hatte wieder eine Vision von dem, was sein könnte. Wer *er* sein könnte. In einer erfüllten Zukunft, die mit dem Hier und Jetzt beginnt.

Mehr Infos über Sandra und ihre Angebote entdeckst du unter: sunetra.de



Auf yogaworld.de findest du außerdem eine wunderbare Visions-Meditation von Sandra (Podcast Nr. 125)

quick talk

SANDRA BARTH

Dein Unternehmen hast du „Sunetra – Holistic Life Vision“ genannt. Was hat es mit dem Wort „Sunetra“ auf sich?

„Netra“ ist das Sanskrit-Wort für Auge, aber auch für Führer – unser Sehen führt uns zu dem, was wir erreichen wollen, im äußeren wie im inneren Sinne. „Sunetra“ heißt so viel wie „schöne Augen“, für mich frei übersetzt aber auch „schöne Vision“ und „innere Führung“.

Dein Leitthema sozusagen. Du bietest ja auch Augen-Training, -Meditationen und -Retreats an, nicht wahr?

Genau. Schließlich ist unser Alltag alles andere als augenfreundlich, da ist es sinnvoll, auch mal etwas für die Sehorgane zu tun. Eine klare Sicht ist schließlich so wichtig!

Auch im übertragenen Sinne, verstehe: Alles hängt miteinander zusammen. Wo hakt es denn am meisten, welche Krisen begegnen dir am häufigsten?

Ganz klar Beziehungsthemen, sei es im partnerschaftlichen, im familiären oder um beruflichen Kontext. Das ist, glaube ich, das, was uns Menschen am meisten beschäftigt.