

Melanie Maria Zenz

Wie Stolpersteine zu Seifenblasen werden

Nimm dein Leben selbst in die Hand

Österreichische Literaturgesellschaft

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar. Die Schweizerische Nationalbibliothek (SNB) verzeichnet aufgenommene Bücher unter Helveticat.ch und die Österreichische Nationalbibliothek (ÖNB) unter onb.ac.at.

MELANIE MARIA ZENZ

Wie Stolpersteine zu Seifenblasen werden

ISBN: 978-3-03886-096-9

Österreichische Literaturgesellschaft ist ein Imprint der
Europäische Verlagsgesellschaften GmbH
Info@Literatur-Gesellschaft.at
Erscheinungsort: Zug
© Copyright 2026

Sie finden uns im Internet unter: www.Literatur-Gesellschaft.at

Vorwort

Ich habe in meinem Leben viele Höhen und Tiefen erleben müssen. Mehr Tiefen als Höhen. Aber genau dieser Weg führt mich zu diesem Buch. Dass du dieses Buch in den Händen hältst, hat eine lange Entwicklung hinter sich. Eine ganz lange Zeit des Lernens, Fallens und wieder Aufstehens, des Erkennens und des Neubeginns.

Ich habe mich weitergebildet. Ich bin von vielen Helfern des Göttlichen geleitet worden und jetzt sitze ich hier.

Ich sitze hier mit der Erkenntnis, dass ich schon vieles weiß, aber noch genau so vieles im Verborgenen liegt und ich mich freue, es zu entdecken und zu lernen.

Den Weg der göttlichen Führung zu überlassen, ist sehr wichtig im Leben eines jeden Menschen. Wir werden geführt, wenn wir es zulassen.

Ich möchte da gerne noch die Quellen, aus denen ich diese Informationen habe, nennen.

Ich werde in meinem Buch immer wieder diese Führung anhand der Texte aus den CHRISTI BRIEFEN anführen. Ich kann dir nur raten, diese Briefe zu lesen. Es wird dir so vieles klar werden, über die vergangenen Leben, über Gott (nicht die Kirche, für mich ist Gott nicht in der Kirche, sondern im Herzen) und dein jetziges Leben.

<https://thechristletters.weebly.com/>

CHRISTI BRIEFE von „CHRIST'S WAY“

Weiters waren auf meinem Weg die Bücher Seelenzahlen von Irene Lauretti, die Komplette Bücher Sammlung von Neville Goddard, das Buch »Himmel Hilf,, von Tillmann Bendikowski sowie Susann von "FREImachbar« eine große Hilfe.

Vielleicht mag dir manches in meinem Buch falsch vorkommen oder du kannst es für dich nicht nachvollziehen. Das ist kein Problem. Neues braucht Entwicklung. Irgendwann in ein paar Jahren, denkst du vielleicht an mein Buch zurück und dann weißt du, was ich gemeint habe. Wenn es dafür Zeit ist, wirst du es merken. Ich habe diese Zeit auch gebraucht. Früher hätte ich dieses Buch nie geschrieben, weil ich komplett eine andere Ansicht hatte.

In deinem Leben bist du deines Glückes Schmied!

Ja, dieses Zitat klingt auf den ersten Blick simpel, vielleicht sogar ein wenig abgedroschen. »Ich entscheide, ob es mir gut geht oder schlecht?« Früher hätte ich darüber nur den Kopf geschüttelt.

Wie sollte ich selbst schuld sein an all dem Schmerz in meinem

Leben? Ich habe mir das doch nicht ausgesucht! Damals hielt ich diesen Spruch für puren Blödsinn.

Aber ich wusste es nicht besser.

Heute weiß ich: In diesem Zitat steckt eine tiefe Wahrheit. Ich habe sie auf die harte Tour lernen müssen. Mein Leben war lange Zeit geprägt von Tiefen, in denen ich mich regelrecht verloren habe. Doch über die Jahre habe ich gelernt, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und zu gestalten.

Ich habe gelernt, mein Leben in vollen Zügen zu genießen, trotz all der Stolpersteine, die mir den Weg versperrt haben. Und es waren viele wirklich viele. Doch ich habe begriffen, dass jeder einzelne dieser Steine seine Berechtigung hatte. Sie waren keine Hindernisse, sondern Wegweiser.

Heute weiß ich: Du kannst jeden Stolperstein in eine Seifenblase verwandeln.

Der Schlüssel liegt darin, mit voller Aufmerksamkeit durch das Leben zu gehen.

Denn genau diese Stolpersteine erinnern dich daran, worauf es ankommt:

Auf deinen weiteren Weg,

auf das, was du noch lösen darfst,

auf das, was dich wirklich glücklich macht.

Das Leben zeigt dir immer wieder, was noch fehlt, was du noch erkennen darfst.

Ich selbst hatte ein unwegsames Gelände vor mir. So viele Steine, dass ich irgendwann nur noch auf sie starrte und dabei den Weg aus den Augen verlor. Wenn ich mich wieder auf den Weg konzentrierte, stolperte ich über den nächsten großen Brocken und fiel erneut hin. Immer und immer wieder.

Irgendwann wollte ich nicht mehr fallen. Also ließ ich mich nur noch von den Stolpersteinen lenken.

Ich kann dir nur raten: Lass es nicht so weit kommen. Kämpfe weiter. Suche deinen eigenen Weg.

Heute – während ich dieses Buch schreibe – weiß ich: All diese Steine waren nicht unnötig. Sie waren für mich richtungsweisend. Sie haben mich auf den Weg, den ich jetzt gehe, gelenkt. Vielleicht auf die harte Tour. Aber ich denke, ich habe genau das gebraucht. Und ich schreibe bewusst, dass es Stolpersteine waren.

Ich habe gelernt, die Stolpersteine zu verwandeln.

Ich habe gelernt, die Stolpersteine anzunehmen, aber dann loszulassen und sie zu Seifenblasen werden zu lassen.

Finde deinen Weg!

Lerne, selbst zu bestimmen, wohin er dich führen soll! Ich weiß, dass Kämpfen schwer ist und dass man nicht immer das Ziel erreicht, das man sich vorgenommen oder erhofft hat. Aber das Aufgeben war für mich nie eine Option. Und heute kann ich sagen: »Es hat sich gelohnt.«

Ich führe ein erfülltes Leben. Ich bin dankbar für meinen steini-

gen Weg, denn ohne ihn wäre ich nicht der Mensch geworden, der ich heute bin. Ich hätte viele wertvolle Begegnungen verpasst. Viele Menschen, die mein Leben bereichert haben oder immer noch bereichern.

Natürlich weiß ich nicht, wo ich heute stünde, wenn alles glatt gelaufen wäre. Doch das spielt keine Rolle.

Das ist Vergangenheit.

Jetzt beginnt mein neuer Weg.

Und ich möchte dich mitnehmen in meine Geschichte. In die Geschichte, die besser hätte laufen können, wenn ich vieles positiv manifestiert hätte. Ich schreibe dieses Buch, um der ganzen Welt zu zeigen, wie es nicht laufen soll. Und helfe dir, zu erkennen, was besser hätte laufen können.

Vielleicht findest du darin etwas, das dir hilft, deine Stolpersteine in Seifenblasen zu verwandeln.

Verwandle sie alle.
Gehe deinen Weg.

»Weil der Mensch, wenn er gezeugt wird,
wenn das Leben im Samen Gestalt annimmt,
die Menschlichkeit annimmt,
die ihn von jedem anderen Individuum auf der Welt
unterscheidet.

Um ihn einzigartig, zu einer einsamen Gestalt zu machen,
mit niemandem verbunden, einsam, privat, zu seiner eigenen
Person,
unterliegt er zwei gewaltigen Impulsen seiner irdischen Natur
– er wird von ihnen beherrscht –,
an all dem festzuhalten, was er sich sehnlichst wünscht,
und alles abzulehnen und von sich zu stoßen,
was er nicht will.

Diese beiden grundlegendsten Impulse im Menschen liegen
allen zugrunde,
was er jemals in seinem Leben tut,
und sind allein verantwortlich für das Leid,
das er sich selbst zufügt.

Obwohl der »Vater« im Menschen wirkt,
trägt er nichts Menschliches in sich.« Daher hält der
»Vater,, nichts zurück, verwirft nichts, verurteilt nichts und
sieht nicht einmal "Unrecht«. Alles, was der Mensch tut und
»Sünde,, nennt, ist nur von dieser Welt und wird nur in dieser
Welt bestraft – denn es ist ein Gesetz des irdischen Daseins,
wie ihr wisst, dass man erntet, was man sät. Weil der Mensch
LEBEN und GEIST vom "Vater,, empfängt, ist er selbst
schöpferisch in Gedanken, Worten und Taten. Was immer er
denkt, sagt, tut und glaubt, kehrt in ähnlicher Form zu ihm
zurück, einige Zeit später. Es gibt keine Strafe vom "Vater« –
alles Leid, dass die Menschheit trifft, ist allein ihr eigenes Werk.
(CHRISTI BRIEFE von „CHRIST'S WAY“)

Teil 1

»Ich kann ihnen nicht helfen«

Wie alles begann ...

Ich bin 12 Jahre alt. Ich bin sehr sportlich und schlank. Ich gehe zwei Mal die Woche ins Schwimmtraining und nebenbei bin ich im Volleyballverein, wo einmal die Woche trainiert wird. Also alles andere als unsportlich. Eines Morgens wache ich mit dicken Backen und extremen Kopfschmerzen auf. Ich kann mich kaum auf den Beinen halten und es kommt der Notarzt. Ich habe Mumps mit einer Hirnhautentzündung und liege für 14 Tage schwer krank im Bett. Von da an bin ich nur noch müde und erschöpft. Ich schaffe es kaum noch, meinen schulischen und sportlichen Alltag zu bewältigen.

Hinzu kommen extreme Rückenschmerzen. Zum Teil kann ich nicht mal aufrecht gehen und habe so starke Schmerzen, dass ich nicht weiß, wie ich in der Schule sitzen soll.

So fängt alles an. Die Schmerzen fangen an, mein Leben zu beherrschen. Besser gesagt, mein Leben einzunehmen. Ich bin noch jung. Ich habe auch wirklich gedacht, dass andere auch solche Schmerzen haben. Vielleicht merkt man es den Anderen

nur nicht an? Oder vielleicht bin ich überempfindlich? Ich erzähle niemandem wie es mir geht. Auch viele Jahre später weiß davon nur mein engster Familien- und Freundeskreis. Vor allem weil die Physiotherapeuten nicht den Anschein machen, als wäre es etwas Ungewöhnliches. Alle sagen immer nur, es ist normal, mit dem Alter Schmerzen zu haben. Das ist nur der Wachstumsschmerz. Ich bin überhaupt nicht ein Mensch, der sich hängen lässt. Im Gegenteil. Ich lebe mein Leben wie eine ganz normale Jugendliche weiter. Nur mit etwas mehr Schlaf. Eigentlich viel mehr Schlaf. Ich gehe zur Schule, wenn ich nach Hause komme, schlafe ich zuerst einmal 2 Stunden. Dann mache ich meine Hausaufgaben oder treffe mich mit Freunden. Ohne diese Schlafpause habe ich echt Mühe den Tag durchzustehen. Zu der Zeit, wo ich dieses Buch schreibe, würde man das Chronische Erschöpfungssyndrom ME/CFS diagnostizieren. Aber damals hat dieses Krankheitsbild noch niemand gekannt. Erst jetzt gibt es sehr viele Menschen, die nach der Erkrankung an Corona oder wie ich an Mumps, an diesem Erschöpfungssyndrom leiden. Teilweise so schlimm, dass sie gar nicht mehr am Leben teilhaben können und nicht mehr aus dem Bett kommen. Gut, wenn ich ehrlich bin, wäre ich damals auch lieber im Bett liegen geblieben. Es hat mich immer sehr viel Kraft gekostet, aufzustehen und am Leben teilzunehmen. Ich habe immer das Gefühl gehabt, nur auf halber Leistung zu sein. Ich war immer erschöpft.

Aber geht nicht gibt's nicht.

Diese Erschöpfung wird mich mein ganzes Leben lang begleiten.

Mit 16 fange ich an, abends weg zu gehen. Ich lasse mir nie anmerken, dass es mir eigentlich nicht gut geht. Ich habe starke

Rückenschmerzen und ich bin extrem müde. Ich möchte einfach nur eine ganz normale Jugendliche sein.

Eines Abends werde ich von einem jungen Mann sexuell missbraucht. Ich kann es kaum verkraften was da passiert ist. Die Berührungen an der Stelle, an der mich der Täter berührt hat, ertrage ich heute noch nicht. Ich bin dann sofort gedanklich wieder in dieser Nacht, wo dieser Mann Dinge mit mir gemacht hat, die ich nicht wollte. Und ich hilflos war.

Genau eine solche Lebenserfahrung ist so ein Stolperstein, der als kleiner Kieselstein in deinen Schuh reinfällt und nicht mehr rausgeht. Bei jedem Schritt tut er weh. Du kannst ihn nicht loswerden, weil du ihn irgendwie nicht abschütteln kannst. Er kommt immer wieder aus der Ecke rausgerollt, wenn du losgehst.

Das war nach der Mumps Erkrankung mein zweiter einschneidender Moment in meinem Leben, der mich ganz lang nicht mehr loslässt. Also mein zweiter Kieselstein, der schon in meinem Schuh ist.

Immer wieder denke ich, wieso trifft es mich? Du denkst jetzt sicher, dass ich betrunken war und dafür eine leichte Beute. Aber dem ist nicht so. Ich trinke kaum Alkohol, nehme keine Drogen und rauche auch nicht. Ich möchte selber die Kontrolle über meinen Körper haben und für mich kommt ein Rausch, egal von welchem Suchtmittel, nie in Frage. Ich würde nie freiwillig die Kontrolle über meinen Körper hergeben. Und nach dieser Nacht schon gar nicht. Und genau dieser Kontrollverlust wird noch ein Thema in meinem späteren Leben sein. Die schwere Erkrankung an Mumps und der Missbrauch werden immer wieder als Ursache für meine Schmerzen, wo noch ganz viele dazu kommen werden, hergenommen. Was ich da noch nicht wusste, mein Leben wird von einer ganz anderen Macht gesteuert. Aber das werde ich erst nach vielen harten Jahren erkennen.

Wenn du auch Missbrauch, Vergewaltigung, körperliche Gewalt oder ein ähnliches schlimmes Ereignis in deinem Leben hattest, oder noch immer hast. Dann kann ich gut verstehen, dass dieser »Kieselstein«, nicht einfach in eine Seifenblase verwandelt werden kann.

Aber wichtig ist, dass du dir Hilfe holst!

Über das Geschehene sprichst.

Oder vielleicht aufschreibst.

Wenn möglich zeige diese Person an. Lass dich nicht einschüchtern und ziehe es bis zum Schluss durch.

Das Recht diese Dinge mit einer Frau, Kind oder einem Mann zu machen, hat niemand. Das darf nicht ungestraft bleiben!

Du darfst dir sowas nicht gefallen lassen. Du musst dein Leben selbst in die Hand nehmen.

DIESER KIESELSTEIN WIRD DICH SONST DEIN GANZES LEBEN KOSTEN!