

## KOYA WEBB – TRANSKRIPT

Interviewerin:

Erzählen Sie uns, wer Sie sind und was Sie für tolle Arbeit leisten.

Koya Webb:

Hi, ich bin Koya Webb. Ich bin die Gründerin von „Get Loved Up“. Mit „Get Loved Up“ inspirieren wir Menschen, den Wünschen ihres Herzens zu folgen und dabei nicht zu vergessen, sich selbst zu lieben, andere zu lieben und den Planeten zu lieben. Wir machen tägliche Übungen durch, damit das wirklich geschieht. Meditation, Yoga, Affirmationen, mit der Gemeinschaft Verbindung aufbauen, eine Gemeinschaft um sich selbst aufbauen, egal wo man ist, und auch Dinge, die Mutter Erde nähren, wie eine pflanzliche Ernährung, Recycling, Achtsamkeit im Konsum und unser Abdruck auf Mutter Erde. Darum geht es bei „Get Loved Up“. Und ich habe gerade ein Buch geschrieben mit dem Titel „Let Your Fears Make you Fierce: How to Turn Common Obstacles into Seeds for Growth.“

Interviewerin:

Das ist toll.

Koya Webb:

Danke.

Interviewerin:

Und es ist wundervoll, denn wir brauchen praktische Hilfsmittel, wenn wir bestimmte Aspekte unseres Lebens heilen wollen, richtig? Sei es körperliche Gesundheit, Beziehungen oder Reichtum, dem Herzen zu folgen. Wie sieht Ihre Praxis aus? Wie arbeiten Sie mit Kunden? Wie funktioniert „Get Loved Up“?

Koya Webb:

Wir fangen mit Zielen an, weil ich glaube, dass wir alle das Leben wählen, das wir leben. Wir wählen unsere menschliche Erfahrung. Einige Dinge passieren uns. Basierend auf dem, was im Leben passiert ist, entscheiden wir, wie wir weitermachen möchten. Zuerst mache ich einen Fragebogen und schaue, wo eine Person steht und was sie durchgemacht hat, und basierend darauf, wo sie vorankommen möchte, die drei Hauptbereiche. Manchmal ist es die Beziehung, es kann finanziell sein, es kann die Gesundheit sein. Unabhängig davon, welchen Bereich wir wählen, machen wir wöchentliche Schritte, um sie ihren Zielen immer näher zu bringen. Es fängt immer mit Selbstfürsorge an. Oft streben wir nach einem Job, einer Beziehung oder etwas außerhalb von uns und haben nicht die innere Arbeit gemacht, um uns vorzubereiten oder

zu heilen, wenn wir das brauchen Das ist der erste Schritt: Herauszufinden, wo eine Person steht, was ihre Ziele sind. Durch die Selbstfürsorge richten wir das Haus. Dann beginnen wir mit der praktischen Anwendung: „Was wollen Sie außerhalb von sich selbst und welche Schritte unternehmen Sie, um in diese Richtung zu kommen?“ Immer ein Tag nach dem anderen.

Interviewerin:

Großartig. In diesem Summit geht es viel um körperliche und emotionale Gesundheit. Hatten Sie selbst eine persönliche Heilung, die Ihnen in der Entwicklung geholfen hat?

Koya Webb:

Ich habe nicht mit Leichtathletik angefangen. Ich rannte einfach im Hinterhof umher, war ein Wildfang und spielte mit all den Dingen. Am liebsten ging ich nach einem Regentag raus und machte Matschkuchen, um etwas aus dem Nichts zu erschaffen, weil meine Mutter mich nicht in der Küche helfen ließ, weil ich jung war und sie fertig werden wollte. Also ging ich raus und machte Matschkuchen. Ich habe mich immer für Natur interessiert und mich mit der Natur verbunden und Dinge gemacht und Dinge erschaffen. Als ich in die High School kam, war ich gleich, aber ich fing an, Sport zu treiben. Ich erschuf nicht viel, war aber immer auf dem Feld und trainierte hart. Als ich in der High School war, erlebte ich mein erstes Trauma.

Ich war, glaube ich, in der elften Klasse und wurde von meinem besten Freund angegriffen, von meinem besten Freund sexuell genötigt. Weil es in so jungen Jahren passiert ist, glaube ich, dass ich es erst Jahre später wirklich verarbeitet habe. Als das passierte, zerstörte es mein Vertrauen. Ich traute Menschen nicht. Ich traute meiner Familie nicht. Ich traute mir selbst nicht. Ich steckte all meine Energie und meine Gedanken in die Leichtathletik und dachte: „Weißt du was? Ich habe dieses Ziel.“ Ich erzählte es niemandem. Ich tat so, als wäre es nicht passiert. Ich hatte Schuldgefühle und Scham und fragte mich, wie das passiert war. Warum ist das passiert? Ich verstand es nicht und war total verwirrt. Ich verstand es einfach nicht. Ich schob es beiseite. Ich dachte: „Wenn ich es nicht verstehe, ist es nicht passiert.“

Also kehrte ich es unter den Teppich und es war seither aus meinem Sinn. Als ich den Abschluss machte, legte ich es einfach ab. Ich trennte mich damals von meinem Freund. „Ich möchte alles an diesem Moment vergessen. Wie ich mich gefühlt habe.“ Ich glaubte, meines Freundes nicht würdig zu sein, also trennte ich mich. Ich machte einfach eigenwillig Leichtathletik und bekam ein Stipendium. Ich machte Leichtathletik, bekam ein Stipendium, ich rannte, ich war gut. Und in meinem zweiten Jahr hatte ich einen Stressbruch im Rücken. Das hat meine Karriere gestoppt. Ich fragte mich: „Was? Warum?“ Ich war gut, ich war überragend und plötzlich hörte es einfach auf. Ich

ging zum Arzt und erzählte ihm von den Rückenschmerzen. Er sagte: „Es tut mir leid, Sie haben eine Stressfraktur. Sie sind für dieses Jahr raus.“ Ich dachte nur: „Das war mein Leben. Das ist alles, was ich hatte.“ Ich setzte alles auf Leichtathletik.

Als das passierte, wurde ich sehr, sehr dunkel. Ich wurde sehr deprimiert, weinte und wusste nicht, was ich mit meinem Leben anfangen sollte. Ich dachte nur: „Was kann ich sonst tun? Ich kann nichts anderes.“ Ich weinte im Unterricht. Die Lehrerin sagte: „Koya, ich mag dich.“ Aber ich brach in Tränen aus, Sie musste mich zur Beraterin schicken. Die Beraterin sagte: „Ich weiß, was du brauchst. Du brauchst Yoga.“ Ich war ein Mädchen aus den Südstaaten, Southern Baptist. Ich sagte: „Yoga? Ist das Buddha?“ Ich hatte keine Ahnung von Yoga, der Praxis. Ich hatte nur Bilder gesehen. Ich glaube nicht, dass ich damals je einen Yoga-Kurs gesehen hatte. Ich dachte: „Okay, ich habe keine Wahl. Machen wir diese Yoga-Sache.“ Sie sagte: „Es ist keine andere Religion. Es ist nur Stretching.“ Ich ging zu meiner ersten Yogastunde und sah all diese Leute in diesen Stellungen und dachte: „Wow, das ist nichts für mich. Das ist nichts für mich. Ich kann nicht mal meine Zehen berühren.“ Ich war Athletin, aber hatte wirklich verkürzte Kniesehnen. Ich dachte: „Wow, ich weiß nicht, ob ich das kann. Ich fühle mich nicht gut.“ Ich erinnere mich an meinen ersten Kopfstand. Ich glaubte, mein Gehirn würde aus dem Schädel sickern. Es war schmerzhaft. Ich versuchte, in den Lotos zu kommen: „Ich werde mir den Fuß brechen. Das ist nichts für mich.“ Das war mein größter Gedanke. Ich konnte nicht einmal meine Zehen berühren. Ich war sehr eingeschüchtert und dachte: „Oh, das wird hart und ich werde noch frustrierter und ich bin einfach nicht glücklich.“

Ich glaube, meine Lehrerin sah, wie frustriert ich war. Sie kam zu mir und sagte: „Ich möchte, dass du einfach atmest.“ Sie atmete tief ein und aus. Und in diesem Moment spürte ich ein Kribbeln im ganzen Körper. Ich dachte: „Okay, das ist gut.“ Ich erinnere mich an das erste Mal, als ich das gefühlt habe. Ich war in der Kirche und fragte meine Eltern immer: „Woher weiß ich, wann ich mich taufen lassen soll?“ Sie sagten nur: „Du wirst es fühlen. Du wirst es wissen.“ Ich sagte: „Es fühlen? Was fühlen? Was soll ich fühlen?“ Sie sagten es nie. Aber als ich in der Kirche war, spielte die Musik und ich fühlte das gleiche Kribbeln. Für mich war das der Heilige Geist. Das ist es, was ich fühle, wenn ich irgendeine Art von göttlicher Weisung oder Intuition fühle. Es geht normalerweise mit dem Kribbeln am ganzen Körper einher. Als ich das fühlte, als ich tief Luft holte, dachte ich: „Okay, ich bin am richtigen Ort. Das ist gut.“ Ich machte weiter Yoga und Meditation und fing an, zu schwimmen und Fahrrad zu fahren. Nach einem Jahr hatte ich meinen Körper geheilt. Ich aß besser und ging zurück zum Laufen. Strecke und gewann das Ligatreffen. Ich führte mein gesamtes Team zur Ligameisterschaft. Yoga half mir wirklich, meine Verbindung zu meinem inneren Selbst zu finden, von dem ich nicht wusste, dass es fehlte. Ich dachte: „Hey, ich bin gut. Ich renne, ich habe ein Stipendium,

ich bin super an der Uni, alles ist großartig.“ Aber ich rannte meinen Körper in Grund und Boden. Ich bekam kaum genug Schlaf, aß nicht richtig, aß überhaupt nicht gesund. Ich aß nur und verbrannte es und ich merkte erst durch die Verletzung, dass ich entschleunigen musste. Ich musste mir etwas Zeit nehmen, um in mich zu gehen und ausgeglichener zu sein.

Interviewerin:

Sie sind vor diesem emotionalen Trauma davongelaufen.

Koya Webb:

Ja. Ich glaube, dass es wirklich eine Art Schild und Maske war. Ich musste mich nicht wirklich damit beschäftigen, weil ich so beschäftigt war. Ich hielt mich beschäftigt und war von Leichtathletik und dem Studium eingenommen. Ich dachte: „Okay, das ist mein Leben und das mache ich.“ Selbst, als ich geheilt war, dachte ich: „Okay, danke Yoga. Bis später. Ich bin wieder auf der Bahn und renne.“ Ich war so gut, dass ich kurz davor stand, ins Olympische Trainingszentrum zu kommen. Ich rief diesen Trainer an, den ich nicht kannte: Rahn Sheffield in San Diego. Ich sagte: „Hallo, Sie kennen mich nicht, aber ich würde gerne mit Ihnen trainieren. Das sind meine Zahlen und Statistiken. Bitte trainieren Sie mich?“ Er sagt: „Wer ist das?“ Er hatte keine Ahnung. Ich sagte nur: „Sie kennen mich nicht, aber ich kann Ihnen nur versprechen, dass ich jeden Tag besser werde, wenn Sie das Risiko eingehen.“ Er meinte: „Ich kenne Sie nicht, aber ich mag Ihren Vibe. Ich trainiere Sie.“ Er wollte mich trainieren, ohne mich zu kennen oder mich gesehen zu haben.

Ich flog nach Kalifornien, machte aber sofort mit dem weiter, was ich zuvor getan hatte. Vier Stunden am Tag trainieren. Morgens ging ich zu 24 Hour Fitness und trainiere andere, Dann machte ich mein Training und ging zurück. Von 5 bis 10 trainierte ich andere, von 10 bis 2 machte ich mein Training und dann ging ich abends zurück und trainierte von 5 bis 10 andere. Mein Auge zuckte, ich war gestresst und ich war wieder an der gleichen Stelle wie bei meiner Verletzung. Ich riss meine Kniesehen. Ich dachte nur: „Was?“ Aber diesmal wusste ich: „Yoga“. Ich ging zurück zum Yoga, aber diesmal war es anders. Ich dachte: „Ich muss es verstehen. Hier ist etwas Tieferes.“ Ich entschied mich für eine Yogalehrerausbildung.

Als ich die Yogalehrerausbildung machte, fing ich an, den Geist und den Körper und die Ernährung zu verstehen und wie alles zusammenarbeitet und die sieben Glieder. Das zu lernen, war wirklich ein Katalysator für die Arbeit, die ich heute mache. Ich weiß nicht, ob ich ohne Yoga wäre, wo ich heute bin. Damals betrachtete ich Yoga als meinen besten Freund und ich tauchte tief ein. Nicht nur für mich selbst. Alles, was ich lernte, teilte ich mit meinen Kunden. Ich wurde Life Coach und wusste es nicht einmal.

Meine Klienten sagten: „Ich will heute nicht trainieren, ich will nur mit dir reden.“ Ich sagte: „Okay.“ Schließlich machte ich eine Zertifizierung und begann mit 25 Jahren mit Lifecoaching. Ich dachte: „Wow, ich liebe es, die Geschichten der Menschen zu hören und sie durch die Schritte zu führen, die ich selbst lerne, um zu heilen und Dinge anzusprechen.“ Ich machte immer noch keine vertiefte Arbeit für mich selbst. Ich heilte nur meine Verletzungen und half Menschen, abzunehmen, und blieb gesund, weil ich nach der letzten Verletzung aufgehört habe, zu laufen. Ich dachte: „Ich mache eine kleine Pause.“ Meine Arbeit als Personal Trainer und Life Coach fühlte es sich wirklich gut an.

So bin ich in diese Welt gekommen. Im Ernährungsteil sprachen sie mehr über eine vegetarische Ernährung, als ich dort anfang. Sie sagten: „Ich möchte, dass du anfängst, Rezepte zu machen.“ Ich war gut in der Küche. Ich sagte: „Oh, ich kenne keine veganen oder vegetarischen Rezepte.“ Einer meiner Kunden war der Besitzer dieses Cafés namens Ranchos in San Diego. Er meinte: „Ich würde dich gerne einstellen und du kannst alles haben.“ Er hatte ein Lebensmittelgeschäft und ein Restaurant. „Du kannst alles im Restaurant nutzen und machen, was du willst.“ Da dachte ich als Southern Belle: „Ich habe einen ganzen Laden und kann machen, was ich will? Natürlich nehme ich den Job.“ Ich war wieder in der Küche und machte all diese pflanzlichen, veganen Rezepte, ohne zu wissen, was es war. Er gab mir viele Bücher wie Rainbow Green Live-Food Cuisine, 80/10/10, The Mucusless Diet. All diese Dinge. Und ich durften spielen und erkunden und wurde in kurzer Zeit wirklich gut, weil wir das Essen verkauften. Die Dinge, die sich gut verkauften, behielten wir. Und wenn nicht, ließen wir es sein. Und es musste eine gute Haltbarkeit haben.

Selbst als ich anfang, die Rezepte zu entwickeln, war ich nicht vegan oder vegetarisch. Ich wurde zuerst Vegetarier und habe immer wieder Sachen weggelassen. Im College ließ ich Schweinefleisch weg, weil ich einen muslimischen Freund hatte. „Ich brauche kein Schweinefleisch, ich kann etwas anderes essen.“ Dann ließ ich wegen des Tryptophan-Schrecks bei Truthähnen den Truthahn weg. Dann kam die Salmonellenvergiftung und ich ließ Hühnchen weg. Dann war es noch Fisch, Eier und Milchprodukte. Dann lernte ich noch mehr und dachte: „Wow, diese Dinge verursachen Entzündungen der Schleimhäute. Ich muss das nicht essen. Was ist die Alternative?“ Es war für mich eher ein Experiment. Ich wollte sehen, wie mein Körper darauf reagierte, diese Dinge nicht zu kriegen oder zu kriegen.

Ich bin diesen Weg lange gegangen und habe alles Gelernte meinen Klienten vom Personal Training und Life Coaching vorgestellt, um Ergebnisse zu bekommen. „Wie findest du dieses Rezept? Wie fühlst du dich?“ Ich wurde wie ein Experimentator, probierte diese verschiedenen Dinge einfach aus und beobachtete, wie sie sich auf meinen und die Körper anderer auswirkten. Ich wurde sehr schnell populär, weil die Leute

sich besser fühlten, besser aussahen, ihre Emotionen verarbeiteten. Und ehe ich mich versah, machte ich diese Arbeit und dachte: „Ich will nach LA ziehen. Ich möchte tiefer gehen.“ Als ich tatsächlich nach L.A. zog, war es schwer. Es war wirklich schwer.

Bevor ich umzog, geschah der zweite Vorfall in meinem Leben, der zweite Übergriff. Ich war mit diesem Typen verabredet, den ich damals vielleicht zwei Monate lang gekannt hatte. Wir gingen aus. Wir waren nicht intimer als Küssen. Er bat mich, mit ihm nach Mexiko zu gehen. Ich dachte: „Mexiko? Ich weiß nicht.“ Aber ich war noch nie in Mexiko, also sagte ich: „Okay, ich komme mit.“ Ich ging mit und wir gingen aus, hatten eine tolle Zeit und es endete in einem Übergriff. Diesmal war es viel schlimmer. Es war sehr traumatisch und ich löste mich völlig von meinem Körper. Nicht viele Leute wissen das, aber das ist der wahre Grund, warum ich aus San Diego weggezogen bin. Das ist das erste Mal, dass ich das erzähle. Es ist wirklich verrückt. Ich wollte diese Dinge und plante, es zu tun, aber eigentlich rannte ich vor dieser wirklich brutalen Veränderung einer Person davon. Dieser Typ war so nett und süß zu mir und dennoch dachte ich: „Hm, ich weiß nicht. Das ist ziemlich weit.“ Aber ich dachte: „Ich vertraue dieser Person.“ Also ging ich mit und das geschah. Ich war wieder am Boden zerstört. Ich wollte, dass es nicht passiert. Niemand kannte mich dort. Ich hatte keine Familie, also kehrte ich es einfach komplett unter den Teppich und sagte: „Ich ziehe nach L.A. Ich werde mein Leben komplett neu anfangen und so tun, als wäre das nicht geschehen.“

Dieses Mal hatte ich zwei Jahre lang keinerlei Gefühle von Intimität. Obwohl ich all diese Arbeit mit Menschen machte, bei der es meistens um den Körper ging und das Erreichen ihrer Ziele und ähnlicher Dinge ... Es war keine tiefe spirituelle Arbeit und ich wusste nicht, wie ich es verarbeiten sollte. Ich sagte nur: „Ich weiß nicht, was mit mir los ist, aber ich kann nichts fühlen. Ich kann überhaupt nichts Sinnliches fühlen.“ Ich vergaß es einfach. Ich dachte: „Ich werde einfach in meine Arbeit eintauchen.“ Erst als ich Agape fand und zur Tür hereinkam und Reverend Michael sprechen hörte, dachte ich: „Meine Güte!“ Er sprach alles aus, was ich jemals in meinem Leben gedacht hatte. Er sprach von bedingungsloser Liebe und Einheit und all das. Ich sagte: „Oh mein Gott, das sind die Dinge, die ich in meinem Herzen immer gedacht habe, aber nie sagen konnte.“ Ich war in einer Kirche, als ich in San Diego war. Ich erinnere mich an eine Sitzung mit dem Pfarrer. Ich hatte diese Fragen. Er war ein netter Mann, aber er tat sie einfach ab. Er sagt: „Nein, so ist es eben.“ Er hat meine Fragen einfach nicht beantwortet. Es ging um die Inklusivität aller und die Frage, warum einige Leute in die Hölle kamen und andere nicht, und warum einige Leute in die Kirche eingeladen wurden und andere nicht. Ich verstand es einfach nicht. „So ist es, so steht es in der Bibel und so ist es.“



Als ich nach Agape kam, war jeder willkommen. „Wir sind alle Brüder und Schwestern und wir sind alle eins.“ Ich bekam Gänsehaut und dachte: „Das ist es, das ist es, das ist es. Ich spüre, dass ich am richtigen Ort bin.“ Jeden Sonntag, ging ich zum Gottesdienst und irgendwann ging ich zu den Kursen. Der erste Kurs, den ich besuchte, war „Ein Kurs in Wundern“. Ich dachte: „Whoa, das ist tief.“ Ich erinnere mich: Jedes Mal, wenn wir etwas teilten und sagten: „Diese Person ist ...“, sagte der Lehrer: „Ich.“ Er ließ uns Verantwortung für alles übernehmen, was jemals aus unserem Mund kam. Bei allem, was wir sagen wollten, jeder Geschichte, die wir erzählten, sagte er: „Wie fühlst du dich?“ Es hat mir sehr geholfen, meine Gefühle zu verarbeiten und Verantwortung für all meine Gefühle zu übernehmen. Ich fing an, Bücher wie „Rückkehr zur Liebe“ zu lesen. Wayne Dyer hatte ich schon gelesen. Ich lernte ihn, glaube ich, auf dem College kennen. Und das brachte mich zu diesem Einheitsdenken und diesem Liebesdenken und zur einer anderen Denkweise über die Verbindung mit dem Universum, als ich es in meiner Jugend gelernt hatte. Ich dachte: „Okay, das ist gut. Ich kann die Verantwortung für alles übernehmen, was in meinem Leben vor sich geht.“

Ich tauchte tief ein. Gewisse Urteile über Menschen und Traumata und solche Dinge tauchten langsam auf, aber ich wusste immer noch nicht, wie ich sie verarbeiten sollte. Ich dachte nur: „Also gut, wie kann ich dieses tiefe Misstrauen gegenüber Menschen verarbeiten?“ Ich war dort, ich war im Grunde genommen allein. Ich war allein.“ Ich hatte Freunde, aber ich ließ die Leute nur etwas nahe kommen, weil ich sagte: „Wenn ich dich zu nahe kommen lasse, könnte ich wieder verletzt werden.“ Ich distanzierte mich. Ich war wirklich nett. Ich verbrachte Zeit mit ihnen, aber dann ging ich in meine Welt. Ich nenne mich introvertierte Extrovertierte. Ich ging aus, hatte Spaß, dann kam ich heim und wollte einfach alleine sein. Ich denke, es war „Gespräche mit Gott“. „Gespräche mit Gott“ war das Buch, das mir wirklich geholfen hat, ein bisschen tiefer zu tauchen, weil es um diese tieferen Gespräche ging, die man im Wesentlichen mit sich selbst führt. Ich sagte: „Okay, ich muss anfangen, diese Gespräche mit mir selbst zu führen und mit diesem tiefen Misstrauen, das ich habe.“ Als ich das machte, weinte ich. Ich heulte. Ich dachte: „Das ist seltsam. Ich weiß nicht, mit wem ich darüber sprechen soll.“ Aber ich machte weiter. Wenn ich Gespräche mit Leuten führte, brachte ich sie dazu, einfach mit sich selbst zu reden. Alles, was ich jemals lernte, unterrichtete ich. Indem ich es unterrichtete, heilte ich mich selbst, weil ich es ständig praktizierte und sah, wie es andere Menschen praktizierten.

Schließlich heilte ich viele kleine Verrate und Dinge, zu denen ich sagen würde: „Diese Person hat mich verletzt. Diese Person hat dies oder das getan.“ Ich sagte: „Nein. Es geht nicht darum, was die Leute mir antun, sondern wie ich auf das reagiere, was mir passiert.“ Es passieren Dinge. Ich verärgere Leute. Manche Leute verärgern mich. Aber es geht nicht darum, was passiert ist, sondern wie ich darauf reagiere. Wie ich es nut-

ze, um mich im Leben voranzubringen. Zu diesem Zeitpunkt dachte ich: „Ich glaube, das ist es, was ich tun möchte. Das ist es, was mein Lebenswerk sein soll.“ Ich machte eine weitere Zertifizierung in Yoga, vertiefte meine Praxis und meine Meditation, vertiefte meine eigene innere Arbeit. Ich dachte: „Ich glaube, dass ich dieses Geschenk des Yoga jedem geben möchte.“ Ich fing nicht nur mit Life Coaching an, sondern auch mit Gruppensitzungen. Ich fing an, bei Agape zu sprechen. Ich fing an, Essenskurse zu geben und das Essen zu lehren, das ich gelernt hatte. Ich hatte auch Sitzungen mit Frauen und Männern und sprach über alles, von Erfahrungen bis zu Traumata, aber ich hatte immer noch niemandem von meinem persönlichen Trauma erzählt. Ich tat so, als wäre es nicht geschehen. Ich versuchte nicht, so zu tun, als wäre es nicht geschehen. Ich war nur so weit davon entfernt.

Ich glaube, es war erst, als ich einen Mann traf, von dem ich damals nicht wusste, dass er ein Doppelleben führt. Ich habe diesen Mann getroffen und er war so nett und lieb und süß. Die meisten Kerle versuchen, mit einem zu schlafen. Ich hatte all diese Geschichten. Ich sagte: „Nein, ich bin nicht interessiert.“ Aber dieser Typ lernte mich einfach nur kennen und war wirklich geduldig und nett und großzügig. Wir verbrachten viel Zeit miteinander und unterhielten uns einfach. In dieser Beziehung konnte ich mein Misstrauen gegenüber Männern heilen. Ich konnte ihm vertrauen. Wir bauten eine gesunde Beziehung auf. Nach einer Weile fand ich heraus, dass er tatsächlich verheiratet war und Kinder hatte. Ich wollte mit diesem Mann zusammen sein und er sagte: „Ich muss dir etwas sagen.“ Ja. Ich dachte: „Okay. Da fliegen alle Träume und Hoffnungen aus dem Fenster.“ Das war niederschmetternd. Aber zumindest fühlte ich mich nicht gebrochen. Zumindest hatte ich das Gefühl, mich sexuell wieder ausdrücken zu können, was ich schon lange nicht mehr empfunden hatte. Ich dachte: „Okay, wenn sonst nichts, war es ein Geschenk, das hochholen zu können.“ Ich erzählte ihm auch, was mit mir passiert war. Er war die erste Person, vor der ich mich frei öffnete, und ich war so dankbar für diese Gelegenheit.

Interviewerin:

Aber dann legte er eine weitere Schicht Misstrauen oben drauf.

Koya Webb:

Eine weitere Schicht Misstrauen. Es ist wirklich interessant und es war damals sehr schmerzhaft. Ich dachte: „Universum, warum ich? Was ist los? Ich verstehe das nicht.“ Aber was ich in meiner Praxis gelernt hatte, ist Dankbarkeit. Wenn Ihnen etwas Schlimmes passiert, können Sie durch Dankbarkeit den Segen in der Situation erkennen. Das hatte ich in „Ein Kurs in Wundern“ gelernt. Ich dachte: „Ich bin dankbar, dass diese Person in mein Leben getreten ist und mir geholfen hat, wieder zu lieben und zu heilen. Vielleicht ist diese Person nicht die Person für mich, aber meine Person ist



da draußen.“ Ich konnte ihm für den Segen danken, der er in meinem Leben war: „Du musst verarbeiten, warum du glaubtest, mich die ganze Zeit belügen zu müssen mir die Wahrheit nicht sagen zu können.“ Aufgrund der Arbeit, die ich gemacht hatte, konnte ich ihm ziemlich schnell vergeben.

Ich denke, das ist, was ich gerne unterrichte: Vergebung. Ich glaube, das ist ein erster Schritt, um jede Art von Trauma zu heilen. Zuerst, sich selbst zu vergeben. Ich musste wirklich lernen zu sagen: „Es ist nicht meine Schuld.“ Ich musste wirklich lernen, mir selbst zu vergeben. Und dann musste ich lernen, der anderen Person zu vergeben. Das zu lernen und diese Person zu treffen, half mir schnell zu sehen: „Das ist wirklich beschissen.“ Ich habe definitiv radikale Vergebung durchlaufen, die ich damals noch nicht kannte. Das war, bevor ich das Buch gelesen habe. Ich empfehle definitiv, das Buch „Ich vergebe“ zu lesen. Aber ich habe es ihm gegeben. „Ich kann das nicht glauben. Ich bin so sauer und so wütend und schockiert und am Boden zerstört!“ Ich ließe die Wut raus. Ich war so frustriert und ließ es raus.

Ich ließ das Universum wissen, was ich darüber dachte. Ich ließ jeden Zentimeter von mir diesen Zorn und diese Wut erfahren. Dann sagte ich: „Und es geht mir gut.“ Ich vergab mir, dass ich meine Fragen nicht sorgfältiger gestellt hatte. Jetzt frage ich viel mehr. Ich vergab ihm, dass er nicht ehrlich war. Denn ich hatte ihm Fragen gestellt, zu denen er gelogen und mich getäuscht hatte. Dann konnte ich nach vorn gehen und gesunde Beziehungen haben. Dann konnte ich es verarbeiten: „Okay, darauf basierend, wonach suche ich? Ich suche nach Ehrlichkeit. Ich suche nach Kameradschaft.“ Aber wegen der Arbeit, die ich in Agape und dem Kurs in Wundern gemacht hatte, und wegen der Bücher, konnte ich das verarbeiten und sagen: „Das wird mich nicht davon abhalten, dass es mir gut geht. Und das wird mich auch nicht dazu bringen, mich von meinem Körper zu trennen.“ Denn ich sah, wie traumatisch und verheerend das war. Ich hielt eine gesunde Verbindung mit meinem Körper und mir selbst und konnte weiter gehen.

Dann fing ich an, das anderen beizubringen. Das hat sich bis heute zu meiner Praxis entwickelt. Alles, was ich lerne, drehe ich um und lehre es anderen: Sie sind kein Opfer, sondern Schöpfer. Egal, was Ihnen passiert ist, egal wie hässlich, egal wie dunkel, egal wie traumatisch, Sie können darüber hinweg kommen und daraus lernen. Und Sie können Ihre Geschichte nutzen, um anderen zu helfen und sie zu heilen. Genau darum geht es in meinem Buch „Let Your Fears Make You Fierce“. Ich hatte Angst, es den Leuten zu erzählen. Jetzt habe ich meine Geschichten mit vielen Menschen geteilt und vielen Frauen durch meine Geschichte geholfen, zu heilen. Sie sagen: „Das ist dir passiert? Du machst all diese tollen Sachen und das ist passiert?“ Denn die Leute denken: „Jetzt, wo mir das passiert ist, bin ich der Menschen nicht wert.“ So habe ich mich nach

der ersten Situation gefühlt. „Ich bin eine Beziehung nicht wert. Ich bin Größe nicht wert. Ich bin nichts wert.“ Wenn Sie das hinter sich haben, können Sie sagen: „Das ist passiert, um mich stärker zu machen. Und obwohl es traumatisch und schrecklich war, muss ich mich davon nicht unterkriegen lassen. Ich kann daraus lernen und lernen, anderen bei der Heilung zu helfen. Darum geht es in dem Buch. Es macht Sie stark. Es zu betrachten und dadurch stark zu werden und zu lernen, wie Sie Schritt für Schritt wachsen können. Diese Schritte stehen in meinem Buch: die Praktiken der Chakra-Heilung, der Meditation, des Yoga, einen Berater zu finden, sich mit Menschen zu umgeben, die gesund und ehrlich sind und Sie aufheitern können. Das ist, was ich tue, und das ist, was ich unterrichte.

Interviewerin:

Können Sie darüber reden: Sie haben Ihre persönliche Erfahrung beschrieben und ich glaube, dass Leute, die zusehen, sagen werden: „Oh ja.“ Wir sind uns ähnlich. Ich habe eine athletische Neigung, mich dem Leben zu nähern und mich nur durch Dinge zu schlagen. Bücher, die Sie erwähnt haben: Rückkehr zur Liebe, Ein Kurs der Wunder, Gespräche mit Gott, Agape. All diese Dinge haben auch mein spirituelles Leben verändert. Können Sie einige Geschichten von Kunden erzählen, mit denen Sie gearbeitet haben? Welche gesundheitlichen Probleme hatten sie und wie haben Sie ihnen dabei geholfen, sie zu überwinden? Ein paar positive Geschichten, damit die Leute Sie oder jemanden wie Sie aufsuchen können, um ihnen zu helfen.

Koya Webb:

Absolut. Eine meiner größten Transformationen war einer meiner besten Freunde, Nate Anderson. Er hatte Lymphom in Stadium 4. Es war niederschmetternd, weil wir beste Freunde wurden und er vegan lebte und die ganze Zeit Rad fuhr und gesund aussah. Man hätte nicht vermutet, dass er krank war oder irgendetwas nicht stimmte. Eines Tages zogen wir um. Ich ziehe viel um, was lustig ist, weil ich das sehr ungern tue. Aber wir zogen um und er fiel einfach hin. Seine Füße waren geschwollen und ich sagte: „Meine Güte, bist du in Ordnung? Was ist los?“ Er meinte: „Ja, mir geht es gut. Mir war nur schwindlig.“ Dann brachten wir ihn in die Notaufnahme und fanden es heraus. Und es war Stadium 4. Er sah aus wie ein Abbild von Gesundheit. Wir gingen zur Massage, er lebte einen gesünderen Lebensstil, er trank nicht, er rauchte nicht. Er hatte sein Leben verändert, als wir uns kennengelernt hatten. All diese Dinge. Ich sagte: „Wow, das kann nicht passieren.“ Ich habe es nicht wirklich verstanden, weil noch nie ein Mensch in meiner Nähe so krank geworden war.

Interviewerin:

Und scheinbar gesund.

Koya Webb:

Scheinbar gesund. Ich verstand Krebs nicht. Ich dachte: „Er wird zum Arzt gehen, ein paar Tabletten nehmen und es wird ihm besser gehen.“ Nein. Ich war nach Tennessee gezogen und rief jeden Tag an. Er sagte: „Es wird schlimmer.“ Ich dachte: „Das ist nicht möglich.“ Es fällt mir wirklich schwer, mit Tod und Übergängen umzugehen. Meine Oma lebt noch. Ich verbinde mich mehr mit der Geisterwelt als mit der menschlichen Form. Ich dachte: „Das passiert mit seinem Körper und ich spreche immer noch mit ihm. Er fühlt sich lebendig an.“ Aber etwas in mir sagte: „Du musst gehen. Du musst zurück nach Kalifornien gehen.“ Damals hatte ich ein Haus in Nashville gekauft und dachte: „Ich muss gehen und bei meinem Freund sein.“ Ich flog zu ihm. Ich erinnere mich daran, mit ihm im Krankenhausbett zu liegen und ihn zu halten und Gott zu bitten: „Bitte, nimm ihn nicht weg.“ Ich bettelte. Und dann kam mir ein Gedanke: „Rede einfach mit ihm.“

Wir hatten eine Freundschaft, wir fuhren kilometerweit nach Malibu bis nach Redondo, fuhren Fahrrad. Wir redeten über alles. Aber irgendetwas sagte mir, dass ich tiefer gehen sollte. Bei meiner Arbeit wusste ich, dass Krebs und tiefsitzende Ressentiments ein Synonym aus „Gesundheit für Körper und Seele“ sind, Louise Hay. Also dachte ich: „Da ist etwas Tieferes.“ Es war spirituell. Also sagte ich: „Gibt es etwas, das dich verbittert oder dich wirklich wütend macht, wenn du darüber nachdenkst?“ Ich redete einfach mit ihm und er erzählte mir all diese Dinge, die ich noch nie gehört hatte: über seine Kindheit und über Dinge, die er durchgemacht hatte. Dann machte ich die Arbeit mit ihm.

Normalerweise versuche ich nicht, Freunde zu coachen. So bin ich nicht. Ich weiß es besser. Ich war bei Coaching-Kursen: „Machen Sie es nicht mit Freunden.“ Aber in diesem Moment dachte ich: „Nein.“ Normalerweise kommen diese Dinge raus, aber wenn jemand nicht so offen ist wie ich... Ich bin natürlich auch nicht immer so offen. Aber wenn Leute sich schämen oder schuldig fühlen oder die beteiligten Leute nicht verletzen wollen, behalten sie die Dinge in der Regel für sich. Ich würde definitiv jedem, der zuhört, raten: Wenn es irgendetwas gibt, Groll, Wut, Schmerz, den Sie noch niemandem gegenüber ausgesprochen haben, es auszusprechen. Bei Freunden, Familie, einer Hotline, irgendetwas in der Art. Denn als er mir das sagte, begann seine Heilung. Ich hatte keine Ahnung. Selbst wenn Sie das Gefühl haben, dass jemand krank ist oder eine Phase durchmacht, in der Sie nicht verstehen, warum er sich so verhält, tauchen Sie tief ein. „Willst du etwas mit mir teilen?“ Kein Urteil, sondern tief mit ihnen tauchen.

Das machte mit ihm und wir machten die Arbeit. Wir gingen wirklich tief und arbeiteten mit dem tiefsitzenden Groll. Eines der wichtigsten Dinge, die ich tue, wenn es um Groll oder Verrat geht: Sie stellen diese Person auf die Bühne und Sie vergeben ihr

und Sie vergeben sich selbst dafür, dass Sie sich immer wieder von ihr verletzen lassen. Denn Menschen verletzen uns einmal, manchmal zweimal, wenn wir es zulassen. Hoffentlich nicht ein drittes Mal. Aber je mehr wir diesen Schmerz wiederholen, desto mehr gelangt er auf zellulärer Ebene in unseren Körper und verursacht Krankheit. Wenn wir es bei einem traumatischen Erlebnis zulassen können, darüber zu sprechen, jemandem davon zu erzählen, können wir mit der Heilung und der Vergebung beginnen. Aber wenn wir es unterdrücken, wie ich viele Jahre lang, dann manifestiert es sich in unserem Körper auf verschiedene Arten.

Ich fing an, mit ihm zu arbeiten und über Dinge zu sprechen, und erlaubte ihm, die Wut und den Groll zu verarbeiten und eine Liebe für die Menschen zu finden, die ihn verletzt hatten. Und es ging ihm immer besser. Dann musste er leider eine Chemo machen, was niederschmetternd war. Es war etwas, das ich einmal anschaute und nie wieder sehen werde. Es ist das gruseligste, was ich je gesehen habe. Es ist, als würde man einen geliebten Mensch auf dem elektrischen Stuhl sitzen sehen. Ich bete, dass niemand das jemals durchmachen muss. Aber er musste es. Das war seine Wahl und als sein Freund unterstützte ich ihn. Ich konnte nicht da sitzen und es ansehen. Das machte ich einmal und nie wieder. Aber was ich noch für wichtig halte, ist, die Person mit Gemeinschaft zu umgeben. Das war etwas, was ich nicht hatte, als ich nach Kalifornien ging, also konnte ich es nicht so schnell verarbeiten. Meine Athletik und eigenwillige Persönlichkeit haben mir hindurch geholfen. Aber viele Menschen müssen umgeben sein. Sie brauchen Liebe und Kameradschaft, um zu heilen.

Obwohl ich nicht da war, kam eine Krankenschwester, die jetzt einer seiner besten Freunde ist, während er der Chemo. Sie war besser gerüstet, um während dieser Zeit bei ihm zu sein. Sie war für ihn da, als es anfang, und war da, als es fertig war. Ich war bei ihm zu Hause, machte Essen für ihn, kümmerte mich um ihn und liebte ihn einfach. Das ist ein Prozess, der meiner Meinung nach für uns alle wichtig ist. Zuerst Essen. Obst und Gemüse, die den Körper nähren. Dem Körper all dieses Essen geben. Positivität in der Musik und Affirmationen, positive Selbstgespräche, Leute um einen herum, die sagen: „Du bist großartig. Du bist intelligent.“ Nicht nur schön. „Dein Lächeln erleuchtet den Raum. Darum liebe ich dich.“ Ich sagte ihm jeden Tag: „Ich finde es toll, wie du mich zum Radfahren gebracht hast.“

Wir wurden Freunde, weil ich einmal mit dem Fahrrad unterwegs war und ihn noch nicht getroffen hatte und mein Reifen platzte. Ich sagte: „Oh du meine Güte“, und war sechs Meilen von Marina Del Rey entfernt, wo ich lebte. Er ging jeden Schritt mit mir und danach wurden wir beste Freunde. Ich erinnerte ihn an diese Tage und an jede einzelne Fahrt, die wir unternommen hatten. Ich gab ihm diesen Sinn für die Liebe und das Leben und er wurde gesünder und gesünder und gesünder. Wir nahmen Kräuter.

Kräuter sind sehr heilend. Wir holten alle Kräuter, die er für seinen speziellen Zustand wichtig waren. Wir machten alle Mantras. Ich suchte nach jedem einzelnen Gedanken, jedem einzelnen Mantra, jeder einzelnen Affirmation, die irgendwie mit Lymphomen und Krebs und Reue und all dem zu tun hatte. Ich schlug jede einzelne Sache nach und wir machten jede Übung in dem Buch. Es ging ihm besser und besser. Aber er machte noch immer seine Chemotherapie.

Dann beschlossen wir eines Tages, dass es das letzte Mal sein würde. Es machte ihn immer kaputt und wir bauten ihn wieder auf und es machte ihn kaputt. Einmal sagte er nur: „Das ist das letzte Mal.“ Es war das letzte Mal. Er ging nicht zurück. Wir machten mit der Ernährung weiter, mit der Positivität und jetzt macht er gemeinnützige Arbeit, reist um die ganze Welt, fährt Fahrrad. Er hat eine wirklich große Gemeinschaft von Menschen, nicht nur mich. Zu der Zeit war ich sein einziger Freund und ich zog weg. Er hatte Leute bei seiner Arbeit, aber jetzt hat er Familien.

Häufig, wenn Leute ledig sind und keine Menschen um sich haben und nur bei der Arbeit und zu Hause sind, haben sie kein Gefühl von Verbundenheit und Liebe und Umarmung. Menschliche Berührung ist so wichtig. Ich spreche mit den Leuten über die Wichtigkeit von Worten, Affirmationen, Berührung und dann die tiefe innere Heilung, die man durchlaufen muss. Er ist meine größte Erfolgsgeschichte. Jetzt geht es ihm gut. Er ist krebsfrei, selbst nach Stadium 4 im Krankenhausbett. Jetzt macht er jeden Tag Yoga, fährt mindestens drei- oder viermal pro Woche Fahrrad und lebt gerade ein erfülltes und gesundes Leben.

Interviewerin:

Sie haben vorhin die sieben Säulen des Yoga erwähnt. Bei alledem habe ich das Gefühl, dass die spirituelle Heilung ... Auf einer Ebenen kommt es auf diesen spirituellen Kern und Glauben zurück. In seinem Fall spielten das emotional unterdrückte Trauma und die Wut und der Groll eine große Rolle. Aber man muss auch das Körperliche angehen: die Ernährung und all das. Was sind die sieben Säulen des Yoga und spiegelt Ihre Arbeit das wider?

Koya Webb:

Ja, meine Arbeit spiegelt dies wider. Meine Arbeit spiegelt das vor allem darin wider, dass sie mental, spirituell, physisch und emotional ist. Wir denken mental darüber nach, was die einschränkenden Überzeugungen sind, die wir haben. Ich selbst mache das jeden Monat. Ich schreibe meine Glaubenssätze auf, weil sie nicht verschwinden. Wenn Sie älter werden, haben Sie mehr. Wenn Sie sich entwickeln, entwickeln sie sich mit Ihnen. Wenn Sie sich entwickeln, entwickeln sich Ihre Glaubenssätze, bis Sie die nächste Herausforderung erreichen. Wenn Sie sich weiterentwickeln, werden Sie

stärker. Es ist, als würde man das Leben als Kurs sehen. Wenn Sie die fünfte Klasse geschafft haben, kommen Sie in die sechste. Sie werden weiterhin getestet. Der Test wird nur schwerer und tiefer. Wenn es etwas vorher nicht gelernt haben, bekommen Sie es wieder.

So rede ich gerne mit Menschen darüber, damit sie sich nicht so niedergeschlagen fühlen, wenn sie die Herausforderungen im Leben erleben. Als erstes sprechen wir die Glaubenssätze an. „Ich bin es nicht wert. Ich habe nicht genug Zeit. Ich bin zu jung. Ich bin zu alt.“ Alles, was nicht „Ich kann das. Ich werde geliebt. Ich schaffe das“ ist, gehen wir zuerst an. Wenn Sie alle anderen Dinge in Ordnung bringen – das Essen, die Fitness –, aber einschränkende Überzeugungen haben, halten diese Sie zurück. Manchmal sehen Sie sie nicht einmal. Es ist gut, mit anderen zu reden. Sie sagen: „Hey, bist du dir sicher, dass du das schaffst?“ Du sagst, dass du es willst, aber in Wirklichkeit glaubst du nicht, dass du es haben kannst.“ Wir fangen im Kopf an, denn die Seele weiß. Die Seele weiß es. Die Seele ist das, was wir für immer haben werden. Wir verlassen unseren Körper, aber wir haben die Seele.

Deshalb nutzen wir Meditation. In der Meditation können wir uns mit der Seele verbinden, Glaubenssätze auflösen und auf unseren Weg, unsere nächsten Evolutionsstufe geführt werden. Das ist eine Übung, die wir monatlich machen: begrenzende Überzeugungen ansprechen, diese beseitigen und uns auf die Berufung unserer Seele konzentrieren. Das machen wir mit Affirmationen und mit Mantras und wir machen das durch Meditation und auch Pranayama. Pranayama ist wirklich wichtig, weil wir Stress haben, weil wir Glaubenssätze haben, im Verkehr stecken: „Ich werde nicht pünktlich sein.“ Es gibt Kinder, die gestresst sind. Wir bauen all diesen Stress auf. Angstzustände gibt es gerade viel. Wir haben all diese Gründe, um gestresst zu sein. Wir müssen uns mit Pranayama beruhigen. Manchmal können die Leute nicht einmal meditieren. Ich kann nicht mit der Meditation beginnen. Wir müssen mit Pranayama beginnen und das Nervensystem wirklich beruhigen, den Affenverstand davon abhalten, durch die Gegend zu hüpfen, und sich wirklich auf die Ziele konzentrieren und auf Wahrheiten anstatt beschränkende Glaubenssätze.

Interviewerin:

Für diejenigen, die es nicht wissen: Pranayama ist ...

Koya Webb:

Pranayama ist Atemarbeit. Prana bedeutet Leben. Man arbeitet mit dem Atem, um Leben in den gesamten Körper zu bringen. Natürlich können wir ohne Atem nicht leben. Atmen ist etwas, dass jeder auch machen kann, wenn er krank ist. Wenn Sie kein Yoga, nichts anderes machen können, sprechen wir darüber, Ihren Verstand und Atem zu



nutzen. Das allein kann den Heilungsprozess losstreten, selbst wenn Sie im Bett liegen. Damit haben wir angefangen, als Nate im Krankenhausbett lag. Wir fingen mit Atem- und Gedankenarbeit. an Er konnte sich nicht bewegen, nicht aufstehen. Er war mit all diesen Kabeln und allem festgeschnallt. Es ging nur um mentale Verarbeitung und Atmung. Sobald Sie in der Lage dazu sind, hilft die Bewegung, weil Yoga den Blutfluss durch den Körper anregt, die Chi-Energie bewegt, die Zellen reinigt und Entzündungen und stagnierende Energie beseitigt, die im Körper sind durch all diese Gedanken, den Stress. All diese Dinge brauchen ein Ventil. Es muss aus dem Körper herauskommen. Wenn Sie sich bewegen, können sich diese Dinge bewegen und hinausgehen. Es reinigt Ihre Energie. Das ist das zweite, was wir tun. Nachdem wir uns mit dem Atem und dem Verstand bewegt haben, bewegen wir uns mit dem Körper. Wenn wir uns mit dem Körper bewegen, tauchen wir tiefer in die Spiritualität ein.

Ich arbeite viel mit den Chakren. Das sind die Energiezentren. Ähnlich der Atemarbeit, Pranayama, ähnlich wie Yoga, haben wir auch eine spirituelle Fitness, die wir durch unser Chakrasystem fördern können. Das habe ich in den letzten drei Jahren wirklich tiefer gelernt. „Wow, es gibt eine Möglichkeit, täglich an unserem spirituellen Leben zu arbeiten.“ Nicht nur über die Dinge reden, die wir wollen, und das Gesetz der Anziehung. Es gibt tatsächlich einen physischen Weg. Ich benutze Kristalle und ich nutze einfach meine Hände und meine Intention und meinen Geist, um in meine Energiezentren zu sprechen, die die Chakren sind. Ich werde das erklären, weil die meisten nicht davon gehört haben. Aber wir haben das Wurzel-Chakra. Chakren sind Energiezentren im Körper, die wirklich ausdrücken... Wir spüren schlechte oder gute Schwingungen. All das hat mit unserem energetischen Körper zu tun. Wir alle sind Energie, die sich auf unterschiedliche Weise ausdrückt.

Als ich erfuhr, wie das Chakrasystem funktioniert, sagte ich: „Hier ist ein spiritueller Weg, der nicht so esoterisch oder verrückt ist. ‚Denke einfach darüber nach, was du willst, und es passiert?‘“ Das Chakra-System ermöglicht es Ihnen, mit diesen verschiedenen Energiezentren im Körper in Kontakt zu treten, sie zu stärken und auch zu erkennen, wenn sie so schwach sind, sodass Sie sich und die Berufung Ihrer Seele voll und ganz ausdrücken können. Wir arbeiten mit dem Wurzel-Chakra, bei dem es um Sicherheit und Erdung und Sicherheitsgefühl geht. Das war bei mir lange Zeit, als ich niemandem vertraute, aus dem Gleichgewicht. Ich arbeitete mit Energieheilern, mit Kristallen, um mich wirklich geerdet zu fühlen und mir selbst und anderen und dem Universum zu vertrauen.

Dann gehen wir zum zweiten Chakra. Es gibt mehr als sieben, aber wir konzentrieren uns auf diese sieben, weil es die sieben Hauptchakren sind. Das Sakralchakra wurde bei mir in jungen Jahren wirklich traumatisiert. Ich arbeite wirklich mit sexuellem Aus-

druck und kreativem Ausdruck und erlaube nicht, dass dieser Ort blockiert wird. Ich habe alles getan, angefangen beim Orangenessen über das Tragen von Orange bis hin zum Arbeiten mit verschiedenen Kristallen, um das Energiezentrum in meinem Körper zu aktivieren. Sie spüren den Unterschied. Genau, wie Sie es fühlen können, wenn Sie Yoga machen oder trainieren oder Spiegelarbeit machen und sich diese positiven Affirmationen sagen. Wenn Sie mit Ihren spirituellen Energiezentren arbeiten, können Sie den Unterschied spüren. Ich arbeitete mit dem Sakralchakra und habe damit Kontakt aufgenommen. Die Farbe des Solarplexus-Chakras ist Gelb. Es gibt eine Farbe zu jedem Chakra. Wurzel ist rot und Sakral ist orange und Solarplexus ist gelb. Damals machte ich nur das. Ich rate den Leuten, eins nach dem anderen zu machen. Arbeiten Sie mit einem nach dem anderen. Bei der Arbeit mit diesem Energiezentrum geht es um Ausdruck. Zu lernen, wie man sich ausdrückt und wie man sich in seiner Wahrheit geerdert fühlt.

Interviewerin:

Die Quelle Ihrer Kraft.

Koya Webb:

Die Quelle Ihrer Kraft. Ihre wahre Kraft. Ich sage immer, dass es wie das Scheinen der Sonne ist, keine Angst davor zu haben, man selbst zu sein, keine Angst davor zu haben, zu scheinen, Dinge zu tun, die Ihnen Angst machen und selbstbewusst in Ihrer Kraft zu sein. Damit arbeite ich sehr viel. Ich bin Löwe und das war etwas, das trotz all des Traumas immer durchkam und mich an einen zentralen Ort zog, obwohl ich erlebe, dass mir Reisen manchmal den Boden wegzieht. Verschiedene Beziehungen können mich erschüttern, aber es hängt mit meiner Willenskraft zusammen. Wir alle haben Chakren, die stärker sind als die anderen. Wir können sie alle stärken. Genau wie im Leben haben wir alle Stärken und Schwächen. Dasselbe passiert mit unserem spirituellen Körper, mit unserer Yoga-Praxis, mit unserem Geist und wie stark wir mental sind. Das Schöne daran ist, dass all diese Dinge geübt und verbessert werden können.

Wir gehen hoch zum Herzchakra. Es ist grün. Unsere Fähigkeit, Liebe zu geben und zu empfangen. Daraus ist „Get Loved Up“ entstanden, denn manchmal geschieht ein Trauma und wir können vielleicht Liebe geben, aber wir können sie nicht empfangen. Oder wir können Liebe empfangen aber nicht geben. Viele Menschen haben Blockaden im Herzchakra aufgrund eines Traumas. Ich arbeite auch viel daran und erlaube den Menschen, zuallererst Selbstfürsorge und Selbstliebe zu spüren, sich um sich selbst zu kümmern, Yoga zu praktizieren, zu meditieren, Pranayama zu praktizieren und all diese Dinge. Dann gehen wir dazu über, andere zu lieben. Das mache ich durch Acro-Yoga. Acro-Yoga ist Yoga mit einer anderen Person. Wir halten uns an den Händen. Wir berühren die Herzen und den Rücken des anderen und massieren uns gegen-

seitig. Sich wirklich wohl mit Berührungen fühlen. Manche Menschen sind so in ihrem eigenen Raum, und sagen: „Ich will von niemandem berührt werden. Ich vertraue niemandem.“

Die Briefe, die ich nach dem Yoga und Acro-Yoga bekommen habe, sind einfach unglaublich. Ich habe nie zuvor jemandem vertraut, besonders Menschen, die wie ich starke Willenskraft haben und alles schaffen. Normalerweise sind wir gut darin, uns selbst zu vertrauen, aber wenn Sie diese physische, praktische Anwendung des Vertrauens erfahren, sagen Sie: „Ich kann alle hochhalten, aber niemand kann mich hochhalten.“ Ich sah eine Person nach der anderen sagen: „Ich wusste nicht einmal, dass ich niemandem vertraute.“ Diese praktische Anwendung hilft Menschen wirklich, zu erkennen, wo sie Blockaden haben, und diese Blockaden zu heilen. Wir heilen das Herzchakra durch Affirmationen, durch Yoga, durch Acro-Yoga. Dann kommt das Halschakra.

Das ist wirklich wichtig, wenn es um Ausdruck geht, besonders für mich. Ich hatte früher Angst zu singen, weil ich in meiner Jugend glaubte, dass niemand meine Stimme hören will, weil mein Vater einmal zu mir gesagt hatte, ich solle aufhören zu singen. Seither dachte ich: „Ich kann nicht singen und niemand will mich hören.“ Begrenzender Glaube: „Niemand will meine Stimme hören.“ Ich konnte das wegen all meiner Arbeit durcharbeiten. Ich konnte sprechen und singen und letztes Jahr habe ich ein Lied aufgenommen. Ich habe meinen eigenen Lied geschrieben, mein eigenes Musikvideo produziert. Ich musste diesen Bereich heilen und mir erlauben, mich auszudrücken.

Manchmal, wenn ich nicht meine Wahrheit sage, verliere ich meine Stimme komplett. Ich verliere meine Stimme. Dann denke ich: „Ich muss in dieser Situation etwas sagen. Ich muss dieser Person sagen, wie ich mich fühle.“ Selbst wenn ich mich in Gruppen von Frauen ausdrücke, wird mir klar, dass ich meine Geschichte teilen musste. So begann ich zu heilen, indem ich meine traumatische Geschichte erzählte, jedes Mal. Wir alle erleben ständig Trauma. Wir gewöhnen uns daran, es zu teilen, und wissen: „Es ist okay, wenn dich jemand verletzt. Es ist okay. Es macht ihn nicht zu einem schlechten Menschen.“ Es gibt einige Leute, die in der Dunkelheit durch das Leben jagen. Aber viele Menschen, die uns verletzt haben, sind keine schlechten Menschen und sie wissen nicht, dass sie uns verletzt haben.

Interviewerin:

Ich mag den Satz: „Verletzte Leute verletzen Leute.“ Sie haben viele Wunden.

Koya Webb:

Sie haben viele Wunden. Wenn eine Person verletzt ist, merkt sie das oft nicht. Vor allem, wenn es nicht offensichtlich ist. Wenn sie andere Menschen verletzt und Sie Mitgefühl haben können ... Wir sprechen über Mitgefühl, wir sprechen über Vergebung. All diese Dinge sind wichtig, wenn Sie daran arbeiten. Es gibt so viele ... Ich kann hier nicht alle durchgehen, aber sie sind in meinem Buch. Es gibt so viele Ebenen zu durchlaufen. Es ist nicht nur eine Sache, es ist eine lebenslange Reise, ein lebenslanger Prozess. Es gibt nicht eine schnelle Lösung für alles. Es ist eine Praxis. Und je mehr Menschen sich der Praxis annehmen, ständig zu heilen, ständig in Verbindung zu sein, ständig zu sehen, wo man Menschen verletzt hat, wo andere einen verletzt haben und das auf persönlicher Ebene anzusprechen, aber auch auf Gruppen- und auf Weltebene.

Deshalb nutze ich Social Media sehr gerne, weil ich glaube, dass wir dort wirklich mit Menschen sprechen und uns verbinden können, um diese Heilung zu ermöglichen. Hier zu sein und ein Teil Ihrer Produktion zu sein, ist Teil meines Gebens, um anderen das Gefühl zu geben, dass es in Ordnung ist, ein Trauma zu haben. Es ist okay, verletzt zu sein, wütend zu sein. Sie können davon heilen. Bleiben Sie einfach nicht dabei. Manche Menschen glauben, dass das ihr ist, dass sie das sind. Menschen hängen an Krankheiten, an negativen Emotionen. Je mehr Sie sich daran binden, desto mehr werden Sie es. Je mehr Sie sich an das Motto halten: „Ich bin kein Opfer, ich bin ein Schöpfer“, und anfangen, aus den Zitronen, die Sie im Leben erhalten, Limonade zu machen, werden Sie feststellen, dass es in jeder Phase des Lebens Schönheit gibt, wenn Sie älter werden.

Interviewerin:

Das war wunderbar. Ich habe immer gedacht, dass das Leben, das Universum ein Klassenzimmer ist. Man kommt auf die Welt, um zu lernen. Sie haben es in Klassenstufen aufgeschlüsselt ... Wenn man aufsteigt, werden die Kurse und Tests schwerer.

Koya Webb:

Richtig.

Interviewerin:

Aber wenn man jede Herausforderung, jeden Umstand als eine Lektion betrachten und es einen Segen darin sehen kann, bekommt man, wenn man durchkommt, diesen tollen Abschluss, den Sie in einem wunderbarerem Dienst in der Welt anwenden können. Es ist eine coole Sichtweise, besonders wenn es um gesundheitliche Probleme geht. Wie Ihr Freund Nate. Er hat diesen wirklich harten Lymphom-Doktorandenkurs abgeschlossen, aber er heilte und wuchs und wurde dadurch zu seinem höheren Selbst. Das ist so eine gute Sichtweise.

Koya Webb:

Ich glaube auch: Je mehr Menschen erkennen, dass wir alle Heiler sind, desto mehr können wir uns selbst heilen. Wir alle haben die Kraft, uns selbst zu heilen und diese Heilung zu teilen und dies zuzulassen. Ich liebe Nelson Mandelas Zitat „Jeder unterrichtet etwas.“ Das ist etwas, das mir aufgefallen ist, sobald ich es gehört habe. Alles, was ich lerne, unterrichte ich. Ich ermutige sogar meine Kunden und Schüler, ihre Geschichten zu teilen, weil man nie weiß, wem man die Erlaubnis gibt, die seine zu teilen, und wie ihm das helfen kann, zu heilen.

Und um das Chakrasystem zu beenden, gehen wir zur Intuition. Wenn Sie an das Drittes-Auge-Chakra denken, das hier sitzt, und Ihre Intuition ... Wir alle haben eine Intuition. Aber je mehr Sie sie nutzen, desto mehr ist sie verfügbar. Es heißt: „Wer rastet, der rostet.“ Sie rostet nicht unbedingt ein, aber Sie fühlen sie nicht. Je mehr Sie auf Ihre Intuition hören, desto mehr können Sie sich von der Berufung Ihrer Seele und Intuition leiten lassen. Ich lehre die Menschen: „Wenn Sie von Grund auf mit dem Chakra-System arbeiten, werden Sie feststellen, dass Sie die Berufung Ihrer Seele besser verstehen und Ihrer Intuition besser folgen können.“

Das Kronenchakra ist Ihre Verbindung mit dem Göttlichen. Das Göttliche ist immer da, bei jeder Herausforderung, bei jedem Kurs, in jeder Klasse. Das Universum, Gott, unser Höheres ... was immer die Menschen wollen, welcher Name auch immer die Menschen diesem höheren Wesen geben wollen: Es ist immer da, um uns zu führen. Wir müssen nur unsere Augen öffnen, unseren Geist für diese Führung öffnen. Unser Geist, unsere Seele lenkt uns immer zu diesem höheren Gedanken, zu diesem höheren Prozess, zur Liebe. Für mich ist höhere Macht Liebe, weil Liebe das ist, womit ich mich verbinde. Deshalb habe ich meine Firma „Get Loved Up“ genannt. Es bedeutet: Werden Sie voll mit Gott, voll mit dieser Einheit, voll mit dieser Energie, die unser gesamtes Universum, unsere gesamte Verbindung zu unserem Körper steuert. Werden Sie voll mit dieser Sache und lassen Sie sich nicht von verschiedenen Quiz und Tests und all diesen Dingen von der Wahrheit abbringen, dass Sie geliebt werden. Das ist, wer wir alle sind, wenn wir uns dafür entscheiden.

Interviewerin:

Das finde ich toll. Und die Tatsache, dass es das Kronenchakra heißt ... Wir sind alle mit Gott verbunden, wir kommen alle aus der Quelle, wir sind alle würdig, königlich und haben diese Gaben zum Teilen. Sie sind offensichtlich hier und teilen Ihre. Also vielen Dank.

Koya Webb:

Vielen Dank. Danke, dass ich hier sein durfte. Es war mir eine Ehre. Ich finde die Arbeit toll, die Sie machen und die Sie in Ihrem Leben geleistet haben: all diese Geschichten zu recherchieren und aufzudecken. Ich glaube, dass wir beim Erzählen der Geschichten anfangen zu heilen. Ich danke Ihnen sehr.