

# Elisabeth Novy

## Vesseling Practitioner



Meine Reise zur inneren Kraft oder die  
Entdeckung der Leichtigkeit des Seins

„Vieles was sich schrecklich anfühlt ist  
eigentlich heilsam. Begrüße dein Leben jeden  
Tag aufs Neue. Es ist dein größter Lehrer!“

### Flucht in Traumwelten

Ich kann mich erinnern als Kind stundenlang in meine Spielwelten versunken gewesen zu sein ... **meine erträumten Welten wurden im Spiel war.** Mit der Zeit fiel es mir immer schwerer in die Realität, in das „Jetzt“ – in mein Leben zurück zu kehren.

Was mich im „wirklichen“ Leben erwartete, war eine große Traurigkeit und ich fühlte mich sehr einsam.

**Ich erlebte mich als sehr unsicher und verkroch mich in mir und meinen Träumen.** Ich fühlte mich fehl an diesem Ort.

Immer mehr suchte ich im Außen nach Antworten: Was ist richtig, was falsch? Was ist gut für mich? Welchen Beruf soll ich lernen? **Sagt ihr mir wie ich sein soll.**

Aus den vielen Botschaften was ich tun sollte „bastelte“ ich mein Leben. **Ja nichts falsch machen war meine Devise, um nur geliebt zu werden.**

Schlussendlich befand ich mich in folgender Lebenssituation: verheiratet mit zwei Kindern und

„vielen Leben“ in mir drinnen die sich bekämpften. Ich fühlte mich meilenweit entfernt von mir selbst und **extrem abhängig** von der äußeren Welt.

### Es gibt etwas Wunderbares zu entdecken für mich auf dieser Welt

Gleichzeitig liebte ich doch das Leben, die Schönheit. Ich war mittlerweile Fotografin und hatte meine Leidenschaft zum Beruf gemacht.

Ich hatte doch so sehr **die Sehnsucht etwas Gutes im Leben zu bewirken – etwas Schönes ins Leben zu bringen.** Mein Leben als Jugendliche war geprägt von spirituell christlichen Erfahrungen. Ich spürte die liebevolle Gegenwart Gottes.

Ich begann mich auf den Weg zu machen. Auf den Weg nach Innen zu horchen, **in die Stille zu lauschen ... auf der Suche nach Antworten IN MIR.**

Und ich machte meine Schritte, auch wenn sie nicht den Beifall der ganzen Welt fanden. Ich ließ mich von meiner Intuition leiten, ohne Sicherheit auf „guten Ausgang.“ Aber mit Freude im Herzen begann ich meinen ganz eigenen Weg fernab der ausgetreten Pfade zu entdecken. Mit der Sicherheit von Liebe beschützt und geleitet zu werden, trennte ich mich nach 14 Ehejahren von meinem Mann.

Einen starken Umwandlungs- und Befreiungsprozess leitete die Schauspielausbildung ein, die ich damals begann.

Viele „zufällige“ und fruchtbare Begegnungen wurden mir geschenkt. So lernte ich auch meinen jetzigen Mann Thomas kennen und lieben.

Nach einer Fehlgeburt und einem einschneidenden Krankenhausaufenthalt, kam mein Leben „quasi“ zum Stillstand.

Es war mir mit traumatischen Zuständen, wie Angst und Panikattacken nicht mehr möglich mein Leben von zuvor weiter zu führen.

**Auf einmal war es still, weil nichts mehr ging.**

In dieser Situation erfuhr ich die liebevolle Begleitung meiner Familie und von Freunden.

[Was mir unmöglich scheint zulassen ODER vom „Fließen lassen“ zur Traumatisierung](#)

Den Weg der Genesung und Heilung musste ich trotzdem alleine gehen. Ich machte die, für mich so wichtige, Erfahrung **mich selbst zu lieben. Mit mir selber „gut zu sein“**. Am Anfang schien der Weg kein Ende zu nehmen. Dennoch setzte ich einen Schritt nach dem anderen. Ich lernte mit meinen **inneren Körperempfindungen** zu arbeiten

5

In der Energieschule von Martin Brune, mit der **Vesseling Energiearbeit**, bekam ich dann sozusagen das „Werkzeug“ in die Hand mich von meinen gedanklichen Mustern, Beschränkungen und „Altlasten“ zu lösen und **die Leichtigkeit in mir zu entdecken und zu bewahren**.

Eine fantastische Reise begann. Es war nicht immer leicht in meine dunklen und schmerzvollen „Ecken“ zu schauen. **„Ja“ zu sagen zu dem was in meinem Inneren gerade ist!** Auch wenn es sich noch so schwer, schmerzlich, eng ... anfühlt. Ich gebe meinen inneren Widerstand dagegen auf, und gleichzeitig die Vorstellung davon wie es jetzt gerade sein **müsste**. Nämlich hell und leicht! Und genau da **fühle ich die Befreiung**, ich kann aufatmen. Es ist wie es ist – und darf so sein! In den Vesseling Sitzungen passiert nichts anderes als dieses „Ja“ sagen zu dem was ist.

Ich werde offen für das pulsierende Leben, für den Moment. Es wandelt sich die Schwere in Leichtigkeit. Du fragst jetzt vielleicht **„So einfach ist das?“** Ja so einfach – und auch so schwierig. Weil wir diese Einfachheit durch unsere vorstellungsgeplagte Kopflastigkeit meist verlernt haben. Wieviel ich doch Energie darauf verwendet habe vor meinen inneren Widerständen davon zu laufen und dadurch vor mir

7

(„felt sense“ - „das ganzheitliche innere Empfinden“, Peter Levine) und diese auch mit meinem Körper auszudrücken. Auch wenn es dabei manchmal laut und heftig zugeht. Ich lernte auf die Stimme meiner Instinkte zu hören. Ein wichtiger Baustein war, geduldig und sanft mit mir zu sein. **„Du kannst den Fluß nicht voran treiben.“** Und dann war das Ende des Tunnels da.

Ich habe dadurch die Erfahrung gewonnen, dass ein enormes Potential in jedem von uns steckt uns zu heilen. Meine innere Stimme, mein inneres Empfinden, gibt mir ständig Botschaften. Ich muss „nur“ zuhören.

**Du trägst die Weisheit in Dir. Es ist alles in Dir.**

Ich bin zutiefst dankbar für diese Erfahrung. Dadurch hat sich mein Leben von Grund auf verändert.

**Ich betrachte die Welt nicht mehr mit angstvollem Blick. Immer mehr setzt sich das Vertrauen durch.**

**Ich mache die Erfahrung getragen zu sein von einer Liebe und Kraft, die uns umgibt und immer da ist.** Ich fühle mich geborgen. Auch wenn die „Welten“ in die ich eintauchte mir oft fremd waren. Manchmal fand ich die Freude und Leichtigkeit dann überraschend in Form einer Krähe, die mit mir über die Erde flog.

6

selbst. Denn der „dunkle Fleckenkörper“ tut weh.

Doch wie phänomenal befreiend ist es **endlich aus dem negativen Gedankenstrom auszusteigen**.

Wir können es wieder lernen, „Ja“ zu sagen zu uns selbst. Und kommen dabei zu den Naturkräften und unserer ureigenen Kraft zurück.

Die **neue Freiheit** die ich jetzt erlebe, macht mich glücklich. Du kannst die Erfahrung nur selber machen. Der erste Schritt ist ein „Ja“ von dir zu deinem Thema ... deinem Problem ... und damit kommst du zu einer Vesseling Sitzung.

[Wie „geil“ ist es doch mich zu zeigen, das Leben zu feiern und mit vielen zu teilen](#)

So ist wieder ein neues Leben zu uns gekommen: Aaron betrat kurz nach Weihnachten 2011 diese Welt. **Wie ein Wunder** für uns. Und ein neuer „Lehrmeister“.

Alte „Traumata“ lebten durch die schwere Geburt auf. Aaron kam zwar, wie geplant zu Hause zur Welt, aber es wurde ein nachträglicher Krankenhausaufenthalt mit Operation notwendig. Ich habe mein „Ja“ in dieser Situation gegeben. Aber ich war dann doch erschrocken wie sich, nach einer Zeit des langen

8

Liegens, Symptome einstellen wie: Schlaflosigkeit, Angstattacken, Depression.

Zuerst war ich versucht aufzugeben: „Ich habe keinen Kraft, den Weg noch einmal zu gehen.“ Als ich dann in der Tür stand und mich sagen hörte „So, ich weise mich jetzt selber in die Klinik ein, was brauch' ich: Pyjama, Zahnbürste, ... ?“ wusste ich in jenem Moment: „Das ist nicht mein Weg.“ Ich ging in den Garten, **stellte mich unter die Bäume, atmete tief, spürte den Boden unter meinen Füßen** und sagte zu mir selbst: „O.k. ich fühle mich am Ende, es übersteigt meine Kraft. Zu diesen Gefühlen der Angst, der Hoffnungslosigkeit gebe ich mein „Ja“. **„Ja, es ist wie es ist!** Und ich bin bereit zuzuhören, weil ich spüre, dass du da drin, mein Inneres Selbst, meine Seele, **weiß was gut ist für mich.**“ Ich lauschte und die Antworten kamen.

Diese schwere Situation war für mich ein Wegweiser, ein Zeichen damit ich weiter innerlich wachsen kann. Voraussetzung für das Wachstum war, nicht in den Widerstand, zu den Angst machenden Gefühlen zu gehen. Sondern **„Ja“ zu sagen zu diesen, meinen inneren Empfindungen**, wie Angst und Verzweiflung. Ja – Ja ... das alles darf sein.

9

## Danksagung

Mein Dank gilt:

- meinem Mann Thomas, für die liebevolle Unterstützung und für den Mut das „Unmögliche“ möglich zu machen.
- meinen wundervollen Kindern für ihre erfrischende Ehrlichkeit. Timo, danke für die super spontanen Portraitfotos!
- meinen Eltern und meiner Familie für ihr offenes Herz und liebevolles „da sein“.
- Martin Brune und AssistentInnen für Ihren unermüdlichen Einsatz, ihre engagierte Vesseling Begleitung und die wunderschönen Zeremonien inklusive der wilden Parties ;).
- allen „Kurz- und Langstrecken“ WegbegleiterInnen, Freundinnen und Freunden, Kameraden, Kumpels, ... Quelle der Inspiration und Freude
- allen die mich ordentlich in meine „Themen“ bringen, und mich damit herausfordern zu wachsen, auch über mich selbst hinaus.
- Und last but not least: den Kräften der Natur, Mutter Erde, universelle Schöpfungskraft und Liebe – Gott.

11

Ich setzte die nächsten Schritte um, die meine Intuition mir „zuflüsterte“. So konnte mich die Angst nicht lähmen. Und diese Gefühle durften sich daraufhin transformieren.

Durch Vesseling Sitzungen und verschiedene Arten der Körperarbeit geschah **wirkliche Heilung**. Und ich war wieder „auf Kurs“.

Immer mehr mache ich die Erfahrung: Mein „Ja“ zu dem was in meinem Inneren ist, ist der **Anfang jeder Erneuerung**. So bin ich **authentisch** in dem was ich fühle und nach außen mitteile. Und wie ich meine Beziehungen (er)lebe.

Ich wünsche Dir den Mut den ersten Schritt zu tun – und „Ja“ ich freue mich darauf, diese verrückte, abenteuerliche, wunderschöne, ... Reise mit dir zu teilen - Dich ein Stück des Weges zu begleiten!

Alles Liebe und bis bald!

Deine

Elisabeth Novy

10



## Vesseling

*„Der eigene Weg  
des inneren Lichts“*

In einer Vesseling Sitzung werden Blockaden im Energiekörper aufgelöst.

Die Entleerung des Vessels (=Gefäß) von schwerer Energie bringt den hellen und lebensbejahenden Teil in dir ans Licht.

Mit der wiedergewonnenen Kraft und Freude lebst du deine Talente und klärst, wenn nötig, die Beziehungen in deinem Umfeld



Elisabeth Novy  
+43 699 123 659 44  
info@elisabeth-novy.at  
www.elisabeth-novy.at  
Praxis – Shakti Spirits  
Neusiedlerstr. 52, Mödling