



Bettina Bux

Die
REGULUS
Botschaften

Band IX

Mit Gott zur Meisterschaft
des Lebens

EchnAton

Bettina Bux

Die REGULUS-Botschaften

Band IX

Copyright

Wichtiger Hinweis

Die Autorin dieses Buches gibt weder medizinische Ratschläge noch empfiehlt sie den Gebrauch irgendwelcher Techniken zur Behandlung physischer oder psychischer Probleme. Ihre Absicht ist lediglich, generelle Informationen zur Verfügung zu stellen, um Sie bei Ihrer Suche nach geistigem und emotionalem Wohlbefinden zu unterstützen. Jede Anwendung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung. Die Informationen des Buches sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt.

Sowohl die Autorin als auch der Verlag übernehmen dennoch keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der Angaben in diesem Buch entstehen.

Bei möglichen unterschiedlichen Schreibweisen wurde die von der Duden-Redaktion empfohlene Schreibvariante verwendet.

eBook

(1. Auflage Printversion Juli 2022)

Erstauflage: © EchnAton Verlag Diana Schulz e.K.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch teilweise - nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Gesamtherstellung: Diana Schulz
Coverfoto: dreamstime©Vitaliy Smolygin
Autorenfoto: ©PM Studios, Pfingstmann & Mayer
Lektorat: Angelika Funk

ISBN (Printversion): 978-3-96442-047-3
ISBN (E-Book): 978-3-96442-048-0

www.echnaton-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

1. Teil

Wenn der Weg das Ziel ist

Der Wahrheit auf der Spur

Wo kämen wir denn da hin?

Womit hab' ich das verdient?

Woher nehmen und nicht stehlen?

Das Alleinstellungsmerkmal

Im Dunstkreis der Verachtung

Von toten Fischen

Im Streulicht gemischter Gefühle

Gesucht - tot oder lebendig!

2. Teil

Ein Glück kommt selten allein

Vom verschlossenen Notausgang

Im Schneckentempo ins Glück

Von reifen Früchten auf morschen Bäumen

Mit allen Wassern gewaschen

Der Traumfänger

Wo Deine Sonne scheint

Wem die Stunde schlägt

Von Brieftauben, Zugvögeln und Menschen

Das perfekt geschminkte Leben

Vom Pony und dem hohen Ross

3. Teil

Vaya con Dios – Geh' mit Gott

Ein Himmel voller Geigen

So Du denn reinen Herzens bist

Der Scherz und die unverstandene Pointe

Unter allen Umständen

Mit Anlauf und Rückenwind

Vom tapferen Schneiderlein

Der Klang des Flügelhorns
Das Geheimnis der Vergebung
Des Schäfers Einsamkeit
Heimwärts will ich ziehn
Von goldenem Weizen und nutzloser Spreu
Wenn Dich die Muse küsst
Der Stolz des Gärtners

4. Teil

Dem Leben zum Geleit

Vom Schweigen der Wälder
Durch die rosarote Brille
Auf der Himmelsleiter
Die Tiefe stiller Wasser
Wir bitten zum Tanz
Brainwash - Wenn das Gehirn gewaschen wird
Ein Pflänzchen für die Ewigkeit
Schenk' mir ein Bild von dir!
Der Widerspenstigen Zähmung
Betreten verboten!
Von grünen Auen und frischen Wassern
Vom fahrenden Volk
Das ungezügelte Pferd und die Peitsche

5. Teil

Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen

Don Quijote und die Windmühlen
Im Sperrfeuer der Angst
Die Mär vom großen Glück
Jenseits der Bringschuld

6. Teil

Profile des Lebens

Wenn das Feuer erlischt
Schachmatt - Wenn das Leben zuschlägt
Über den Dächern der Welt

7. Teil

In der Aura der Liebe

Respekt

Höflichkeit
Dankbarkeit

8. Teil

Dem Himmel so nah

Jetzt oder nie!

Der verrückte Clown

Der Acker, den wir pflügen

Schatz, wir müssen reden!

Wo das Lamm beim Löwen liegt

Vom Sinn und Unsinn

Vom Tanz auf dem Vulkan

Tischlein, deck' dich!

Wenn die Nebel steigen

Ode an die Freude

9. Teil

Wo alle Wege enden ...

Demut vor dem Leben - Demut vor dem Tod

Die Gesetze der Liebe

Nachwort

Über die Autorin

Quellenverzeichnis

Alle lieferbaren Regulus-Bücher und Hörbücher

Dieses Buch sei Regulus und all meinen
Freunden in der geistigen Welt gewidmet.

Möge mein Dank in euren Herzen widerhallen

Liebe ist ...

... Gott und Gott ist Liebe. Liebe ist gänzlich offenbar und dennoch gänzlich Geheimnis.

Liebe ist der Stoff, aus dem alles gemacht ist, was jemals nach ihr fragen kann und gleichwohl das größtmögliche aller Mysterien. Sie genügt sich selbst vollkommen und ist dennoch in ewiger Ausdehnung begriffen.

Liebe ist nicht teilbar. Sie gibt sich ganz und gar hinweg und bleibt indes ganz und gar bei sich selbst.

Liebe ist wahrhaft wunderbar, denn sie ist selbst das Wunder. Sie ist die unendliche Faszination des Göttlichen von sich selbst. Sie ist der Kniefall des Schöpfers vor seinem eigenen Spiegelbild. Sie ist die ewige und einzige Antwort Gottes auf seine Frage nach sich selbst. Sie ist die Wahrnehmung von Vollkommenheit.

Liebe ist die heilige Selbstwahrnehmung Gottes.

Regulus

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser, alles ging ganz schnell. Als Regulus – nunmehr zum 9. Male – zum Diktat bat, hätte meine Überraschung kaum größer sein können. Ich hatte in keiner Weise damit gerechnet, umso größer war meine Freude über die jetzt hier vorliegenden Botschaften.

Regulus ist ja bekanntlich immer für eine Überraschung gut und so kam ich seiner Aufforderung gerne und unverzüglich nach. Die Zeiten meiner Zusammenarbeit mit Regulus sind die glücklichsten meines Lebens. Die unvorstellbare Liebe, die mir bei der Übermittlung der Botschaften zuteilwird, ist jenseits dessen, was ich in Worte fassen kann. In Regulus' Aussage: »Wir werden die Wahrheit so lange wiederholen, wie ihr den Irrtum wiederholt«, spiegeln sich die grenzenlose Liebe und unendliche Geduld der geistigen Welt wider.

Mit tiefer Ergriffenheit habe ich die Botschaften entgegennehmen dürfen und so gebe ich dieses wundervolle Geschenk aus ganzem Herzen und aus tiefster Überzeugung an Sie weiter. Möge es Ihnen zu größtmöglichem Segen gereichen.

Ihre Bettina Bux

Einleitung

Meine liebe Freundin, mein lieber Freund, ›Mit Gott zur Meisterschaft des Lebens‹ liegt uns in besonderer Weise am Herzen. Doch stellt sich hier die Frage, was Meisterschaft ist, was ist ein gemeistertes Leben? Ein Leben in Glück, Erfüllung und Leichtigkeit, ein Leben, so wie Gott es gemeint und ersonnen hat.

Es liegt in der Natur des Menschen, dass er, geblendet vom Kleinen, das Große oftmals übersieht. Wahrhaft große Dinge sind immer einfach und vollkommen offensichtlich. Auch in Eurer Welt ist die Wahrheit völlig offenkundig und somit ganz einfach zu finden für den, der sie sehen will. Sie offenbart sich Dir in dem Augenblick, in dem Du sie erkennen willst. Der Weg zur Meisterschaft ist der Weg der Liebe. Was, wenn nicht Liebe, könnte den Menschen zur Meisterschaft seines Lebens führen? Wem das nicht genügt, der hat die unermessliche Bedeutung und Tragweite der Liebe nicht erkannt. Diesen Irrtum zu berichtigen, sind wir hier.

Ihr habt um weitere Anleitung gebeten und wo der Mensch bittet, da bleibt er niemals ungehört. Keine Bitte verhallt jemals ungehört im Nichts. Ihr wäht Euch oftmals verlassen, doch das kann niemals sein, denn Gottes Liebe ist überall und so sind auch wir immer und umgehend zur Stelle, wenn es gewünscht wird.

Regulus

1. Teil

Wenn der Weg das Ziel ist

Der Wahrheit auf der Spur

Mein lieber Freund, meine liebe Freundin, was ist Wahrheit? Wie könnte man sie definieren? Was macht Wahrheit aus? Kein Mensch geht auf Erden, der nicht nach ihr suchen würde. Und ein jeder glaubt sie an einem gewissen Punkt seines Lebens für sich gefunden zu haben. Nun gibt es der ›Wahrheiten‹ so viele, wie es Menschen gibt. Eure Welt legt wahrlich Zeugnis davon ab, denn allerorten wird um der Wahrheit willen gestritten, gekämpft und leidenschaftlich diskutiert.

Ein jeder Mensch erlebt Wahrheit also anders und ganz individuell, eben entsprechend seinem ganz persönlichen Erfahrungshintergrund. Und das ist gut und richtig so – erst einmal. Doch gibt es eine übergeordnete Wahrheit, eine, die allen gemeinsam ist, allen Menschen, ja, der ganzen Schöpfung? Wir sind also auf der Suche nach einer Wahrheit, die verbindend ist und nicht trennend. Gibt es sie? Wie müsste sie aussehen? So sind wir also erneut bei unserer anfänglichen Frage: Was ist Wahrheit?

Wahrheit ist das, was immer war, immer ist und immer sein wird. Wahrheit ist immer wahr oder aber, sie ist es niemals gewesen. Wahrheit ist ewig! Wahrheit ist also immer Wahrheit und das macht sie gänzlich offenbar. Wahrheit ist immer und überall Wahrheit, das ist ein und dasselbe. Wahrheit ist unantastbar, niemals kann sie ausgehebelt oder unterlaufen werden. Immerdar bietet sie sich an, in jedem heiligen Augenblick Deines wundervollen gottgegebenen Daseins. Sie will gesehen, erkannt, erschaut werden. Das ist ihr heiliger Sinn und Zweck. Wollen wir der Wahrheit auf die Spur kommen, so müssen wir unseren Blick auf uns selbst richten und uns fragen, warum wir so beharrlich nach ihr suchen.

Wenn Du nach der Wahrheit suchst, dann bist Du auf der sehnsüchtigen Suche nach Dir selbst. Wir wollen daran erinnern, dass es im Leben um Selbsterkenntnis geht, denn eine andere gibt es nicht. Du suchst also nach Dir selbst. Und Du suchst deshalb nach der Wahrheit, weil Du ein integraler Teil dieser ewigen, göttlichen Wahrheit bist. Wenn dem nicht so wäre, dann könntest Du unmöglich nach ihr suchen.

Wir sagten, dass Wahrheit gänzlich offenbar sei. Dem ist so. Dennoch müsst Ihr sie suchen. So stellen sich die Dinge für Euch dar, so erlebt und erfahrt Ihr sie. Das ist Menschwerdung! Der Weg durch die Irrungen und Wirrungen der Dualität ist wahrhaft ein heiliger, wir werden nimmer müde, Euch diese Tatsache ins Bewusstsein zu rufen. Auch diese Erkenntnis ist Euch nicht in die Wiege gelegt, für uns jedoch, die wir im Lichte der Einheit leben, ist sie völlig offensichtlich. Ihr geht den heiligen Weg der Erkenntnis und sucht die Wahrheit über Euch selbst.

Hast Du Dich selbst erkannt, so hast Du die ganze Schöpfung erkannt, denn - wir wiederholen es - Wahrheit ist immer und überall Wahrheit und es gibt nur eine. Alles ist miteinander verbunden und zutiefst verwoben, alles ist doch nur eins. Dies zu erkennen fällt Euch so schwer, weil Ihr Euch von den unzähligen Facetten und der herrlichen Vielfalt der Schöpfung blenden lasst. Ihr zieht die falschen Schlüsse und auch dies ist dem Wesen der Dualität geschuldet. Es gibt nur eine Wahrheit, weil es nur eine Schöpfung gibt. Die Schöpfung jedoch umfasst alles, was jemals war, was ist und was je sein wird.

Wir suchen also das, was wahr ist, unanfechtbar, unangreifbar, auf ewig wie in Stein gemeißelt. Ihr Menschen sucht die Wahrheit - und nicht nur ihr. Die gesamte Schöpfung sucht die Wahrheit, die Wahrheit über sich selbst. Doch - wir sagten es - die Wahrheit ist gänzlich offenbar und dies möge Dir zu wunderbarem Troste

gereichen. Wir wissen, dass der Schöpfer Liebe ist und nichts als Liebe, denn mehr kann es niemals geben. Es gibt kein ›Mehr-als-Liebe‹! Liebe ist in sich selbst vollkommen. Eine anders geartete Vollkommenheit kann niemals sein.

Was immer sich Dir als vollkommen darstellen mag, das kann nur Liebe sein und nur in ihrer Nähe ist Vollkommenheit zu finden. Was also ist diese viel beschworene und ominöse Wahrheit, die in der Welt so heftig umstritten ist? Gott ist Liebe und nichts als Liebe ward je geschaffen. Liebe! Uns ist durchaus bewusst, dass diese Welt, so wie sie sich Dir darstellt und wie Du sie erlebst, Dir ein anderes Bild von der Wahrheit zeichnet. Wir sind uns darüber völlig im Klaren. Der Weg des Menschen durch das duale Erleben ist wahrlich ein steiniger. Wir sind hier, an Eurer Seite, Euch Unterstützung und Hilfestellung zu geben, wo immer sie vonnöten und erbeten sind.

Ihr seid liebevoller Gedanken fähig und so glaubt Ihr, liebevolle Gedanken zu haben. Tatsächlich jedoch seid Ihr denkende Liebe. Ihr seid Liebe, sich ihrer selbst vollkommen bewusst. An dieser Stelle erinnern wir gerne an diese wichtige Tatsache. Der Unterschied mag geringfügig anmuten, doch ist er alles entscheidend. Das Haben ist wandelbar, das Sein ist es nicht.

Die Wahrheit ist also von der Liebe nicht zu trennen, so wie die Liebe nicht von der Wahrheit zu trennen ist. Im Grunde bezeichnen die Begriffe ›Liebe‹ und ›Wahrheit‹ ein und dasselbe. Wo nichts anderes geschaffen ist, da kann auch nichts anderes wahr sein. Große Dinge sind immer einfach und große Wahrheiten sind es auch.

Ihr sucht also Euch selbst und dieser unbewussten Triebfeder entspringt jeder Antrieb für all Euer Machen und Tun. Die Wahrheit ist so offenbar, wie sie deutlicher und klarer nicht sein könnte, denn nur Liebe ist in der Lage, Euch glücklich zu machen. Diese Macht hat nur die Liebe. Der Fingerzeig auf die Wahrheit könnte also deutlicher nicht sein und in Euren Herzen könnt Ihr ihn

sehen. Der Schöpfer ist im Geschöpf wie das Geschöpf im Schöpfer. Mit anderen Worten: Gott versteckt sich nicht. Gott will gesehen, erkannt, erschaut sein und wo könntest Du das, wenn nicht in Dir? Liebe ist Gott und Gott ist Liebe. Deine Liebe ist Gott in Dir.

Wir sagten, dass Wahrheit allgegenwärtig ist. Es kann keinen Ort geben, an dem Wahrheit nicht mehr wahr ist, keinen Ort und keine Zeit. Wir erinnern an den illusionären Charakter dieser beiden Phänomene. Nun ist Eure Wahrnehmung an Raum und Zeit gebunden und diesem Umstand müssen wir Rechnung tragen. Ihr definiert Euch als Menschen durch die Wahrnehmung von Begrenzung durch Raum und Zeit. Dies kommt einem Abstieg in tiefste Dunkelheit gleich. Inmitten dieser Dunkelheit und aus ihr heraus erkennt Ihr Euch als das, was Ihr seid: Liebe. Mehr Selbsterkenntnis kann es nicht geben, denn mehr kann niemals sein. Wir sagten, dass es nur eine Wahrheit gebe. Es gibt nur eine Wahrheit, weil es nur eine Liebe gibt. Alle Liebe ist doch nur eine einzige, die jedoch umfasst alles jemals Geschaffene.

Menschen suchen die Wahrheit über sich selbst, ihre Wahrheit. Und sie definieren sich mitunter über alles Mögliche. Die ewige Unantastbarkeit Eures freien Willens erlaubt es Euch denn auch, Euch über die Abwesenheit von Liebe zu definieren. Mehr Irrtum kann es niemals geben, mehr Illusion kann niemals sein, tiefere Dunkelheit gibt es nicht.

Die Wahrheit jedoch, sie bleibt völlig unangetastet und vollkommen unangreifbar. Die Wahrheit ist auf ewig gesichert und harret Deiner, auf dass Du sie erkennen und freudig ergreifen mögest. Immer da und dort, wo Du liebst, bist Du mit der Wahrheit über Dich im Einklang. Dort herrschen Harmonie, Glückseligkeit und tiefer Seelenfrieden. Hier finden wir einen weiteren Fingerzeig auf die Wahrheit, der wir doch so beharrlich auf den Fersen sind. Frieden ist immer nur in der Wahrheit zu finden. Wo

Aufruhr und Angst regieren, da hast Du Dich noch nicht gefunden.

Wahrheit ist Heilung. Sie heilt Dich von jedweder Art der Drangsal und Not. Wahrheit ist Heilung, weil Liebe Heilung ist. Wahrheit ist Heilung und in Eurer Welt ist sie wahrlich vonnöten. Mit jedem Liebeshauch, den Du Dir selbst und der Welt entgegenbringst - und sei er noch so flüchtig -, trägst Du bei zur Heilung der Welt. Liebe ist die Sichtbarmachung Gottes in der Welt, nicht weniger als das. Jeder Liebeshauch holt den Himmel auf die Erde und rückt ein Stück weit näher zusammen, was doch zusammengehört. Wie im Himmel, so auf Erden. Dies zu erkennen bist Du hier. Dies zu erkennen bist Du in die Welt gekommen.

Wo kämen wir denn da hin?

Meine liebe Freundin, mein lieber Freund, wo kämen wir denn da hin, wenn es keine Träumer geben würde, keine Visionäre und keine Idealisten, keine Weltverbesserer und keine Himmelsstürmer? Wo kämen wir denn da hin, wenn Menschen sich dem äußeren Anschein der Welt kampflös ergeben würden? Wo kämen wir denn da hin, wenn Menschen den Illusionen der Dualität Glauben schenken und sich dahingehend fügen würden?

Wo kämen wir denn da hin, wenn Ihr die Dinge und Erscheinungen der Welt nicht infrage stellen würdet, immer auf der Suche nach der Wahrheit hinter dem Offensichtlichen? Wo kämen wir denn da hin, wenn Ihr Euch selbst aufgeben und im Stich lassen würdet? Wo kämen wir denn da hin, wenn es in dieser Welt keine Liebe gäbe?

Ihr alle, ein jeder unter Euch, ist ein Himmelsstürmer. Auch Du bist ein Weltverbesserer und Himmelsstürmer. Wenn dem nicht so wäre, dann wärst Du nicht hier in dieser Welt. Wahrlich, Ihr stürmt den Himmel, weil Ihr Euch freiwillig, aus dem Lichte der Einheit kommend, in tiefste Dunkelheit begeben zum heiligen Zwecke der Erkenntnis. Ihr inkarniert um der Liebe willen und Ihr tut es immer und immer wieder. Einen anderen Grund kann es nicht geben, denn nichts anderes als Liebe wurde je geschaffen. Wo kämen wir denn da hin, wenn es um die Welt so stehen würde, wie viele behaupten? Wo kämen wir denn da hin, wenn diejenigen, die sich selbst nicht erkennen, mit ihren Unkenrufen recht haben? Dort wo der Mensch blind ist für das eigene Herz, da ist er auch blind für die Welt und für alles, was sich darin bewegt.

Die Welt ist kein düsteres, gottloses Jammertal. Nichts kann da jemals gottlos sein. Die Welt ist Heimat für all jene, die nach Erkenntnis dürsten, Erkenntnis, wie sie in dieser hochspezifischen Weise nur hier gefunden werden kann. Die Welt ist gegeben, Dir zu dienen, so wie alles und jedes gegeben ist zu diesem Zwecke. Wenn Du das nicht weißt, dann weil Du vergessen hast, wer und was Du bist. Diese hochspezifischen Bedingungen bilden das Werkzeug, mit dem Du zu arbeiten entschieden hast. Der Mensch sinkt oder fällt nicht ins Vergessen, wie viele spirituelle und religiöse Schulen behaupten. Inkarnation ist kein Abstieg! Und Inkarnation ist schon gar keine Prüfung, Strafe, Verbannung oder derlei Absurdität. Vielmehr geht der Mensch hoch erhobenen Hauptes und mit stolzgeschwellter Brust in die Welt hinein.

Die Rückerinnerung an Deine wahre Identität ist Sinn und Zweck jeglicher Erdenreise. Wenn der Mensch inkarniert, dann will er erleben und erfahren, dass er sich seiner göttlichen Identität auch unter irdischen Bedingungen und Gegebenheiten erinnert. Ihr alle seid Himmelsstürmer. Immer dann, wenn Ihr liebt, stürmt Ihr die Himmel, obwohl Ihr doch in der Materie seid. Ist das nicht wunderbar? Einen anderen Weg in den Himmel gibt es nicht, denn Liebe ist der Weg und der Himmel. Dies herauszufinden habt Ihr ihn verlassen.

Die Welt ist Euch geschenkt, das zu erkennen. Ihr dürft gerne so viele Wege gehen und Euch ausprobieren, wie immer es Euch beliebt mag und wahrlich, Ihr macht reichlich Gebrauch davon. Dies ist gleichermaßen menschliche Dummheit wie göttliche Weisheit.

Ihr Visionäre, Idealisten und Weltverbesserer geht diesen beschwerlichen und mühsamen Weg, der Euch gleichwohl alles abverlangt. Hoherhobenen Hauptes waltet Ihr mühselig durch den Morast Eurer verzerrten Selbstwahrnehmung und scheut weder Mühen noch Drangsal und Entbehrung.

Wo kämen wir denn da hin, wenn Ihr dies alles nicht auf Euch nehmen würdet? Wo kämen wir denn da hin, wenn Ihr den Glauben an Euch selbst nicht hättet? Wo kämen wir denn da hin, wenn Ihr nicht wüsstet, wes Geistes Kind Ihr seid, wenn auch tief in Eurer Seele verborgen? Wir sagten, Wahrheit ist immer und überall wahr, sie ist allgegenwärtig. Wie im Himmel, so auf Erden.

Solange der Mensch Hoffnung hat, solange er hoffen kann, so lange hat er auch allen Grund dazu. Ihr hofft auf Eure göttliche Natur und Ihr habt recht, denn nur Ewiges ist wahr und nur Wahres ist ewig.

Immer dann, wenn ein Mensch inkarniert, dann öffnet er ›die Büchse der Pandora‹. Doch – wir sagten es oft – der Mensch weiß, was er tut, wenn er inkarniert und worauf er sich einlässt. Nunmehr ist Irrtum möglich und der Irrwege sind da viele. Und alle haben sie Angst, Leid und Drangsal zur Folge. Doch die Hoffnung treibt Euch voran und – wir sagten es – sie ist berechtigt. Hoffnung, dieses göttliche, heilige Himmels Geschenk, ist immer da und dort vonnöten, wo es an Liebeserkenntnis mangelt. Wo Liebe ist, da braucht es keine Hoffnung mehr, denn in der Liebe hat sich die Hoffnung schließlich erfüllt. In der Liebe geht die Hoffnung auf wie eine Blüte im Schein der Morgensonne.

Menschen sind mutig. Auch das sagten wir oft und die Wiederholung dieser Tatsache legt Zeugnis ab für unsere maßlose Bewunderung. Wo kämen wir denn da hin, wenn Menschen mutlos wären? Die Stärke, Kühnheit und Tapferkeit des Menschen suchen wahrlich ihresgleichen.

Wenn der Mensch an der Welt zweifelt, dann zweifelt er letztlich an sich selbst. Auch Himmelstürmer, Träumer und Visionäre haben Zweifel, doch lassen sie sich davon nicht beirren. Immer werden sie ihrer zarten Hoffnung mehr Gewicht verleihen als ihren nagenden Zweifeln. In gewisser Weise seid Ihr alle wie ein Kind, das im Dunkeln pfeift. Doch Ihr seid nicht allein und der Lichtschimmer am