



Prinzessin Märtha Louise (r.) mit ihrer Freundin und Co-Autorin Elisabeth Samnøy

# Prinzessin mal anders

## Märtha Louise von Norwegen auf spirituellen Pfaden

*„Kleine Mädchen träumen ja immer davon, Prinzessin zu sein. Ich habe immer davon geträumt, ein normales Leben zu führen. Zum Glück kann ich das heute.“ Dies sind Worte der ältesten Tochter von Norwegens König Harald V und Königin Sonja. Märtha Louise ist in vielerlei Hinsicht außergewöhnlich. Sie ist stets dem Ruf ihres Herzens gefolgt und hat sich nicht von den Konventionen und Erwartungen ihrer Umgebung davon abbringen lassen. Auch wenn sie für ihre Aufrichtigkeit so manche Kritik oder Rüge hinnehmen musste: Sie ist glücklich und eine spirituell gewachsene Persönlichkeit.*

Drei Töchter haben Märtha und Ari mit ihrem Erscheinen beglückt: Maud Angelica Behn, Leah Isadora Behn und Emma Tallulah Behn, die jeweils 2003, 2005 und 2008 geboren wurden. Die quirligen, selbstbewussten Mädchen tragen standesgemäß den Namen des Vaters. Kein Hinweis auf ihre königlichen Wurzeln, eine ganz normale Familie.

### Ein ganz normales Leben

Die am 22. September 1971 geborene Königstochter möchte ein ganz normales Leben führen, wie sie selber sagt. Sie kocht selbst, fährt ihre Kinder in die Schule, geht einkaufen und trifft sich mit „ganz normalen Menschen“. Außerdem schreibt sie Kinderbücher und arbeitet als Therapeutin. In allem, was die Prinzessin macht, schimmert diese gute Portion Bodenständigkeit durch. Vielleicht liegt das daran, dass sie als Kind – ebenso wie ihr jüngerer Bruder Haakon – in einen öffentlichen Kindergarten ging und später auch eine öffentliche Schule besuchte. „Ich lebte also beide Seiten, eine normale und die am Königshof“, erzählt sie in einem Gespräch. Im Jahr 1990 legte sie ihr Abitur am Christlichen Gymnasium in Oslo ab und studierte anschließend Literatur in Oxford, ohne einen Abschluss zu machen. Zwischen 1990 und 2000 trainierte sie Springreiten und war Mitglied der schwedischen Nationalmannschaft. Während der Jahre 1992 bis 1997 absolvierte sie außerdem eine Ausbildung zur Physiotherapeutin und spezialisierte sich später auf die so genannte „Rosenmethode“, eine Körpertherapie, die von Marion Rosen entwickelt wurde und Seele und Körper gleichermaßen behandelt; dabei wird eine Transformation von der Person, die wir zu sein meinen, zu der Person, die wir wirklich sind, beabsichtigt.

### Von Rosen zu Engeln

Der Duft von Rosen führte Märtha Louise einst in weniger bodenständige aber umso tief greifendere Gefilde. Während ihrer Ausbildungsjahre fiel ihr ein Buch mit dem Titel „Frag deinen Engel“ in die Hände. Sie ließ sich ohne große Skepsis auf die Lektüre ein und versuchte, Kontakt mit ihrem Engel aufzunehmen. „Dabei roch ich plötzlich den Duft von Rosen und spürte eine liebevolle Atmosphäre, die mich umgab“, erzählt sie. Der ihr erschie-

nene Engel hatte weder eine konkrete Gestalt noch ein bestimmtes Aussehen, war weder als eindeutig weiblich oder männlich einzustufen – nur der Rosenduft war klar und deutlich zu vernehmen. Doch der schöne Duft entfaltete sich lediglich beim ersten Mal. Das Gefühl für die Anwesenheit eines Engels blieb ihr hingegen erhalten und weitete sich mit der Zeit auf weitere feinstoffliche Wahrnehmungen aus. „Von diesem Moment an begriff ich, wie wichtig meine spirituelle Seite für mich ist. Und so änderte sich mein Leben. Früher versteckte ich meine spirituelle Seite, jetzt lebe ich sie,“ sagt die Prinzessin.

### Wer bin ich wirklich?

Das Leben als Prinzessin war für Märtha Louise keineswegs immer angenehm. Sie fühlte sich in der offiziellen Rolle, unter den Blicken der Öffentlichkeit beengt und missverstanden. Der Stress wuchs mit den Jahren. Als Kind war sie sehr sensibel gewesen. Sie konnte spüren, was wirklich in einem Menschen vorging. Manchmal traten sogar hellseherische Fähigkeiten zutage, so wie einmal, als sie einer wildfremden Frau auf der Straße begegnete und sie auf deren Kummer ansprach, über den Märtha eigentlich gar nichts wissen konnte. Selbstverständlich war die Fremde sehr irritiert.

Während der Teenagerjahre dann gab es etliche Medienberichte über die Prinzessin, die die junge Frau in vollkommen falschem Licht darstellten, so dass sie immer wieder damit beschäftigt war, zu erklären, wer sie nicht sei. Und irgendwann begann sich dabei eine andere Frage in ihrem Bewusstsein auszubreiten, nämlich: Wer bin ich denn eigentlich? Der ständige Druck hatte sie letztendlich neugierig auf sich selbst gemacht, erzählt sie.

„Wir werden dazu erzogen, vorwärts zu gehen und immer im Kopf zu haben, was richtig oder falsch ist. So funktioniert unsere Gesellschaft nun mal. Wir lassen uns vom Intellekt steuern. Und wir überhören dabei, dass unser Herz etwas ganz anderes sagt. Wenn wir damit beginnen, auf unsere innere Stimme zu hören, dann entdecken wir den Schatz in uns selbst“, erklärt Märtha Louise. Auf diese Weise sei es auch möglich, Kontakt zum eigenen Schutzengel herzustellen. „Jeder, wirklich jeder hat einen Schutzengel“, sagt sie. Wenn man

Auf 500.000 Euro Apanage\* im Jahr verzichtet Märtha Louise von Schleswig-Holstein-Sonderburg-Glücksburg – so der vollständige Name der Prinzessin, die auf Platz vier in der norwegischen Thronfolge steht. Denn noch vor der Hochzeit im Jahr 2002 mit dem Schriftsteller Ari Behn, in dessen Adern kein adeliges Blut fließt, legte die Prinzessin ihren Titel „königliche Hoheit“ ab. Der Titel „Prinzessin“, wie sie weiterhin angesprochen wird, blieb ihr erhalten. Und vielleicht passt er heute viel besser als vorher. Märtha Louise hat ein großes, mutiges Herz, sie ist voller Freude und Zuversicht und strahlt gewissermaßen von innen, wie jemand, dessen Herkunft irgendwo zwischen Wolken und Sternen zu vermuten ist.

*\*Abfindung der nicht regierenden Mitglieder eines Adelsgeschlechts zur Ermöglichung eines standesgemäßen Lebenswandels.*

auf sein Herz hört, hört man seine eigene Weisheit. Und dein Schutzengel ist sozusagen die Verlängerung davon.“

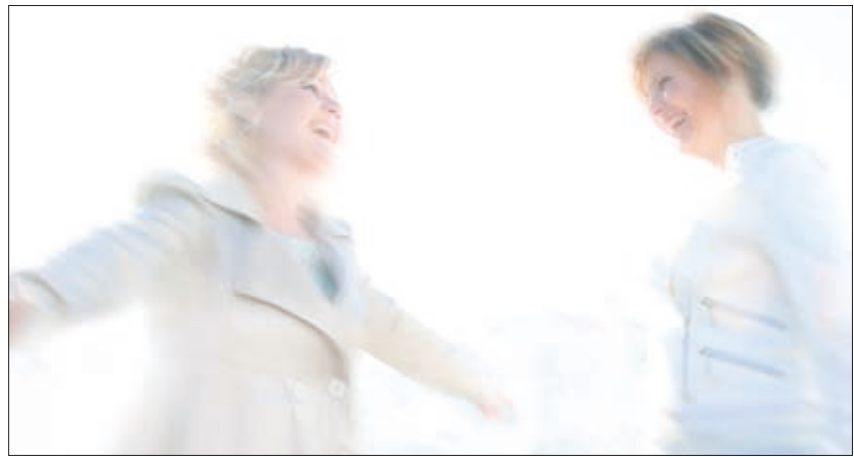
### Geballte Frauenpower

Im Laufe von etlichen Jahren hat Märtha sich selbst – wer sie wirklich ist – Stück für Stück erkundet. Sie erkannte, dass sie schon früher nach alternativen Wegen gesucht hatte, andere Wege als die üblichen. So wurde ihr etwa klar, dass ihre nonverbale Kommunikation mit Pferden, die sie ganz selbstverständlich pflegte, kein Hirngespinnst war, sondern eine effiziente und bereichernde Art der Verbindung mit anderen Lebewesen. Sie lernte auch, ihre Fähigkeit, mit dem inneren Auge die Aura von Menschen und Tieren zu sehen, zu verfeinern. Immer deutlicher zeigte sich dabei, dass sie ein besonderes Händchen für die Herstellung des Kontakts zur Engelwelt hatte, und daraus entwickelte sich auch ihre Fähigkeit, durch Handauflegen Energieblockaden zu lösen.

Auf einem der vielen Seminare, die sie besuchte, lernte sie ihre Freundin Elisabeth Samnoy kennen. Während die beiden Frauen – auch wenn beide Mütter von drei bzw. vier Kindern sind – sich zuerst nur wenig zu sagen hatten, stellte sich irgendwann heraus, dass sie eine ganz spezielle Verbindung zueinander hatten. Die Engel öffneten ihnen dabei die Augen, erzählt Samnoy in einem Gespräch. So kam es schließlich, dass die beiden sich einige Jahre später dazu entschlossen, gemeinsam die spirituelle Engelschule *Astarte Education* in Oslo zu gründen. Astarte als Göttin der Liebe und der Fruchtbarkeit, die in verschiedenen alten Kulturen auftaucht, steht auch in Verbindung mit den Sternen, dem Himmel. Sie hat die Macht, die Weisheit des Himmels auf die Erde, ins Materielle zu übertragen. In der Engelschule von Märtha und Elisabeth wird genau dies gelehrt: Kontakt zur innersten Weisheit, die gleichzeitig die Weisheit des Universums ist, herzustellen.

Doch so gut gemeint die Ziele der Schule sind, die Außenwelt war erst einmal empört darüber, dass eine Prinzessin solch einen Schritt wagte. Die evangelische Staatskirche Norwegens protestierte lautstark, ebenso konservative Politiker und Bildungsträger. Sogar der Direktor der staatlichen Gesundheitsbe-

hörde Lars E. Hanssen wettete: „Wenn die Engel nur den Kursteilnehmern selber helfen, ist das ihre Angelegenheit. Wenn die Engel aber zu medizinischen Zwecken eingesetzt werden, haben wir ein Problem.“ Doch die beiden Unternehmerinnen haben sich von den Anfeindungen und Schwierigkeiten, die sich ihnen in den Weg stellten, bis heute nicht unterkriegen lassen. Unbeirrt führen sie seit dreieinhalb Jahren ihr spirituelles Ausbildungszentrum, gemeinsam, mit doppelter Frauenpower und natürlich unterstützt von ihren himmlischen Helfern.



*„Nach unserer Erfahrung sind wir Menschen mit einem inneren Kompass ausgestattet... Man kann diese Phänomene auch als ‚Bauchgefühl‘ oder ‚Intuition‘ bezeichnen – oder man umschreibt es mit der Metapher ‚dem eigenen Stern folgen‘.“*

### Neuestes gemeinsames Projekt

Dieses Jahr haben Märtha Louise und Elisabeth Samnoy nun ein Buch, „Schutzengel begleiten dich“, herausgebracht, das ihr Wissen für alle Interessierten auch im deutschsprachigen Raum zugänglich macht. Das ansprechende Werk ist dabei von der ersten bis zur letzten Seite eine Bereicherung für die Sinne wie für den Sinn. Glücklicherweise hat das Buch nicht solch negative Stimmen ertönen lassen wie die Eröffnung der Engelschule; ganz das Gegenteil. Der Inhalt besticht durch seine nüchterne, bodenständige und liebevolle Art, dem Leser die Grundlagen der spirituellen Selbstfindung nahe zu bringen. Dabei geht es keineswegs nur um den persönlichen Schutzengel. Zuerst behandeln die Autorinnen Themen wie das Erfassen der Chakras und der Aura. Die Bedeutung der Zentrierung im Herzen, der Erdung von Energie und der Ablösung von negativen Energien, von Körperarbeit und Meditation wird erläutert, und zahl-

reiche einfache aber effektive Übungen geben Gelegenheit, das Gelesene in die Praxis umzusetzen. Erst dann befassen sich Märtha Louise und Elisabeth mit dem Universum und den Engeln als „Aspekte der universellen Liebe“. Eine Reihe von Tipps und Ratschlägen für Anfänger wie für Fortgeschrittene sowie eine Meditations-CD runden die Lektüre ab.

„Ganz wichtig ist es, ehrlich mit sich selbst zu sein“, beteuert die Prinzessin. „Das Buch soll helfen, Verantwortung für das eigene Leben und die eigenen Gefühle zu übernehmen. Sich mit dem Schutz-

engel zu treffen, das bedeutet, sich Schritt für Schritt besser kennen zu lernen und auf seinen Körper zu hören. Die Grundregel ist, sein Leben bewusst wahrzunehmen. Dazu muss man nicht seinen ganzen Alltag auf den Kopf stellen, täglich drei, vier Stunden meditieren und noch Yogaübungen machen. Es geht einfach darum, wieder mit seinem Herzen zu kommunizieren“. Der Kontakt zu den Engeln ist dabei für die Autorinnen so wichtig, weil diese die Qualitäten, die in einem selbst vergraben liegen, wieder zutage bringen. „Wenn man sich öffnet, merkt man auf einmal, welches Potenzial in einem schlummert. Dadurch wird das Leben viel glücklicher und zufriedener“, erzählt Märtha aus eigener Erfahrung.

*Der Schutzengel übernimmt die Rolle deines Spiegels, der dir stets deine Kraft und Größe zeigt, dessen solltest du dir bewusst sein.*

Für die erfolgreiche Kontaktaufnahme mit dem persönlichen Schutzengel emp-

fehlen die Norwegerinnen, einen ganz persönlichen Zugang zu finden, seine eigene innere Sprache zu benutzen. Manche Menschen, erklären sie, gehören eher zum visuellen Typ und kommunizieren über Bilder, andere gehen eher über das Gefühl oder eine bestimmte Empfindung. Und auch jeder Engel erscheint in seiner eigenen Gestalt und Form, hat seinen eignen Ton, Klang, sein eigenes Licht, seinen eigenen Geruch und seine eigene Farbe. Für den Anfang, so Märtha Louise, sollte man nicht zu viel erwarten. „Man darf nicht auf die großen Wunder hoffen. Davon passieren nicht allzu viele. Es sind die kleinen wundervollen Begebenheiten, die wir jeden Tag erleben. Es ist die Fähigkeit, die Welt wieder mit den Augen eines Kindes zu sehen und sich daran zu erfreuen.“

GINA JANOSCH

#### *Meditation – Fremde Energien auflösen*

*Setz dich aufrecht und bequem hin, schließ die Augen und atme einige Male tief ein und aus.*

*Lass deine Aura eine Armlänge von deinem Körper entfernt einrasten. Spür hin, wo in deinem Körper du dich jetzt gerade befindest. Atme Widerstände aus und atme dafür mehr von dir selbst in deinen Körper ein. Leg eine oder beide Handflächen auf dein Herz. Fühle deinen Herzschlag im Körper.*

*Frag dein Herz, ob es dir etwas sagen möchte. Sende einen Herzschlag bis tief ins Herz der Erde hinein und warte die Antwort ab. Stell den Kontakt und den Energieaustausch mit dem Herzen der Erde her. Sende erneut einen Herzschlag ins Zentrum der Erde. Lass ihn durch deinen Körper zum Boden hinuntergleiten, durch den Boden, vielleicht durch verschiedene Schichten hindurch, bis er im Herzen der Erde angelangt ist. Solltest du dabei auf andere Menschen oder Widerstände treffen, führe jedes Mal folgende Übung aus:*

*Finde einen Ton in der Frequenz, auf der die betreffende Person festsetzt. Sing ihn laut und gut hörbar heraus. Finde einen »Schlüsselton«, um loszulassen. Sing auch diesen Ton laut und deutlich. Finde zum Abschluss den Ton deiner Frequenz in diesem Bereich. Stimme ihn klar und laut an und spür hin, was dabei in dir geschieht. Geh weiter – zur nächsten Person, die möglicherweise auftaucht, oder zum nächsten Widerstand – und suche wieder nach den jeweils passenden Tönen, bis du schließlich tief ins Herz der Erde vorgedrungen bist. Lass alles, was du erlebt hast, in deinen Erdungskanal hinuntergleiten. Lass los.*

*Danke dir selbst für die Schritte, die du getan hast. Danke deinem Herzen, deinem Körper und der Erde für die Kommunikation.*

*Wenn du bereit bist, öffne die Augen wieder.*

#### Buchtipps:

*Prinzessin Märtha Louise & Elisabeth Samnøy*



*Schutzengel begleiten dich*

208 Seiten, € 19,95

ISBN 978-3-86728-121-8

*Koha Verlag*