

CLAUDIA HERMSEN

BEKEND  
VAN TV

# Licht in zicht



HOE SPIRITUALITEIT MIJ UIT HET DAL  
HEEFT GETROKKEN

# Inhoud

Voorwoord	<b>9</b>
Hoofdstuk 1 Familiepatronen	<b>13</b>
Hoofdstuk 2 Mijn diepe dal	<b>33</b>
Hoofdstuk 3 Liefdesdriehoek	<b>45</b>
Hoofdstuk 4 Mijn eerste kennismaking met spiritualiteit	<b>69</b>
Hoofdstuk 5 Op zoek naar de liefde	<b>91</b>

Hoofdstuk 6 Gedachtekracht	<b>107</b>
Hoofdstuk 7 Dankbaarheid	<b>123</b>
Hoofdstuk 8 Tools en tips om spiritualiteit in je leven toe te laten	<b>129</b>
Termen in de spiritualiteit	<b>173</b>
Dankwoord	<b>183</b>

# Voorwoord

**D**it boek kwam voor mij precies op het juiste moment. Ik wilde mijn levensverhaal op papier zetten om een aantal ingrijpende gebeurtenissen te verwerken. Ik manifesteerde dat ik een eigen boek ging schrijven en daar was Uitgeverij Kosmos; alleen al de naam klopte voor mij, want ik werk met de kosmos... Dit boek is een basisboek over spiritualiteit. Het is vanuit mijn ziel geschreven, vanuit mijn levenservaring en vanuit mijn hart. En je zult merken: ik ben schaamteloos open, hoewel ik in mijn boek niet alle persoonlijke gebeurtenissen zal beschrijven tot in de kleinste details, maar mij – vanwege soms gevoelige zaken – soms beperk tot alleen de feiten. Ik heb, zoals zoveel mensen, veel pijnlijke en moeilijke momenten meegemaakt in mijn leven. Toen ik in aanraking kwam met

spiritualiteit, ontdekte ik dat die spirituele kracht mij kon helen.

Met mijn boek hoop ik je te raken, ik hoop dat je herkenning en erkenning vindt en vooral dat ik je kan laten inzien dat er licht is, hoe moeilijk een situatie ook is. Gebeurtenissen als seksueel misbruik, het ontbreken van zelfliefde, verslavingsgevoelig zijn en vastzitten in mezelf hebben mij gevormd tot wie ik nu ben. En door mijn eigen verantwoordelijkheid te pakken en mij open te stellen voor spiritualiteit heb ik het licht in mezelf weer mogen laten schijnen. Dat gun ik jou ook. Voelen, doorvoelen en door je eigen weerstand heen gaan, dat is belangrijk. Als je je rot voelt, kan het lekker zijn om even uit te huilen bij je vrienden of familie. Maar de echte oplossing voor problemen is... overgave! Totale overgave. Als je op dit moment vastzit in je leven, blijf dan niet in de slachtofferrol zitten. Pak je eigen verantwoordelijkheid. Met behulp van een aantal praktische tools, die ik voor mezelf en in mijn workshops aan anderen gebruik, wil ik je handvatten geven om weer in vrijheid te kunnen en mogen leven. En natuurlijk met hulp van buitenaf, dat wat nodig is voor jou persoonlijk en wat voor jou goed voelt.

Iedereen is op aarde met een missie. Mijn missie is om mensen te helpen op de weg naar spiritualiteit. Ze te leren voelen, verbinden, zijn wie ze mogen zijn, hun pad mogen volgen en accepteren wie ze zijn. Alles in dit boek is in liefde geschreven. Mijn overleden man Harold heeft me geholpen tijdens het schrijfproces. Zijn aanwezigheid en liefde waren duidelijk voelbaar. Daar ben ik hem ontzettend dankbaar voor, want het schrijven van dit boek was een emotioneel proces.

Maar dat was precies de bedoeling. Het is een groot cadeau voor mijzelf en ik hoop dat het lezen ervan ook voor jou voelt als een cadeau aan jezelf.

Met dit boek hoop ik dat je óverleven kunt ombuigen naar léven. Want je bent het waard.

Liefs,  
Claudia

## HOOFDSTUK 1

# Familiepatronen

*Bij mijn geboorte zat de navelstreng om mijn nek. Nu weet ik dat dit betekent dat ik eigenlijk helemaal niet hier op aarde wilde zijn. Voordat ik hier kwam, wist ik al, als ziel hierboven, dat ik een pittig leven moest doorstaan. Toch heb ik ervoor gekozen om geboren te worden, maar het was niet: jippiieeee, hier kom ik.*

Als kind was ik een gevoelig, lief en rustig meisje. Ik durfde niet veel. Zo was ik bijvoorbeeld heel erg bang in het donker. Ik heb dan ook tot ver in mijn volwassen leven met een lichtje aan geslapen. Ik ben opgegroeid in Beuningen, een dorp vlak bij Nijmegen. Samen met mijn ouders, mijn zus Marga, die bijna twee jaar ouder is dan ik, en mijn ruim vier jaar jongere broertje Emiel vormden we een gezin. Mijn ouders trouwden

toen ze nog hartstikke jong waren; mijn moeder was negentien en mijn vader was twintig. Dat trouwen was een 'moetje'. Mijn moeder was namelijk zwanger. Ze waren net twee jaar samen, niet getrouwd en in verwachting van hun eerste kind; in die tijd was dat een grote schande. Wat zou de buitenwereld wel niet zeggen? Mijn moeder heeft mij weleens verteld dat ze zich enorm schaamde toen ze aan haar moeder, mijn oma, moest vertellen dat ze zwanger was. Schaamtegevoel kwam bij haar dus al op jonge leeftijd om de hoek kijken. Voor haar vaders reactie was ze eigenlijk nog banger; hij kon altijd heel duidelijk een mening hebben, dus ze vertelde het eerst aan haar moeder. Die schrok zo van dit nieuws dat ze wegliep. Ook mijn opa schrok enorm en zei tegen mijn vader dat hij het diezelfde avond nog tegen zijn ouders moest vertellen. Maar mijn vader was, net als mijn moeder, ook bang voor de reactie van zijn ouders, dus heeft hij het uit angst niet aan hen durven vertellen. De schaamte won het van zijn verantwoordelijkheidsgevoel. De volgende dag wilde de vader van mijn moeder met de ouders van mijn vader praten, maar die bleken dus nog van niks te weten...

Toen het nieuws over de zwangerschap eenmaal bekend was bij de ouders aan beide kanten en de ergste schok eraf was, werd er naar een 'oplossing' gezocht. Die oplossing was dat er zo snel mogelijk moest worden getrouwd, dan kon de omgeving er geen schande meer van spreken. Mijn ouders gingen bij de ouders van mijn vader in Beuningen wonen. Daar waren 'maar' vier kinderen, dat was het meest praktisch, want bij mijn moeder thuis hadden ze maar liefst acht kinderen. Ze trouwden snel voor de wet en later ook nog voor de



Kerk, want beiden kwamen uit een gelovig, katholiek gezin, dus voor de Kerk trouwen was erg belangrijk. In het ouderlijk huis van mijn vader is mijn zus Marga geboren. Anderhalf jaar later was mijn moeder zwanger van mij en was het tijd dat ze een eigen huis gingen betrekken. Ondanks dat mijn vader twee banen had, en dus bijna altijd aan het werk was, hadden mijn ouders niet veel geld. Gelukkig konden ze met hulp van mijn lieve opa een huis kopen en kregen ze een eigen plek voor hun gezin.

Als kinderen hadden Marga en ik veel ruzie, ze moest er denk ik aan wennen om ineens de aandacht van haar ouders te moeten delen met haar jongere zusje. Op veel vlakken zijn we zo verschillend, maar in de basis ook weer niet. Tussen ons het is allemaal goed gekomen; nu zijn we de beste vriendinnen. We kunnen echt lezen en schrijven met elkaar. Ze is een heel groot onderdeel van mijn leven. Ze was als kind al een vechter en nam het altijd voor mij op. Ze is enorm krachtig en ik zie haar ook echt als een voorbeeld. Ik heb heel veel van haar mogen leren en ben enorm trots op haar.

Mijn broer Emiel is rustig en slim en staat altijd klaar voor iedereen. Ik zie hem niet vaak, maar we zijn er voor elkaar als we elkaar nodig hebben. Hij was als kind, net als ik, rustig en speelde weinig met vriendjes. Hij werd best voorgetrokken qua aandacht, vooral door mijn moeder. Een goedgevoelende ik hem. Emiel is echt een lieverd, en een harde werker die, anders dan ik, zijn emoties wegduwt. Zo zie je maar dat iedereen anders is, ook al kom je uit hetzelfde gezin.

*Vergeven is grootmoedig en ons ego staat ons vaak in de weg bij vergeving. Onthoud dat we alles wat we een ander niet kunnen vergeven, met ons blijven meedragen. Het kost ons onnodig veel energie, omdat we het niet kunnen loslaten. Door iemand te vergeven, kunnen we loslaten en de overbodige ballast achterlaten. Hierdoor krijgen we lucht, genezen we van de negativiteit en kunnen we verder met ons leven.*

– LOUISE HAY

# Mijn diepe dal

**W**e kregen nieuwe buren, een getrouwd stel zonder kinderen. Mijn zus, broer en ik waren daar als buurkinderen hartstikke welkom. De buurvrouw paste zelfs weleens op ons. Het was gezellig en af en toe praktisch voor mijn ouders, zoals dat soms gaat bij buren. Kortom: we hadden een goede en normale burenrelatie. Maar later bleek het contact niet zo normaal te zijn... Als ik nu terugdenk aan die periode, waarin ik als achtjarig meisje regelmatig bij hen langsging, heb ik een levendige herinnering die me koude rillingen bezorgt. Ik zie mezelf nog daar in hun huis, alleen met de buurman. Terwijl ik nietsvermoedend aan het spelen was, zei hij: 'Claudia, heb je weleens een lul gezien?' Ik wist niet wat ik hoorde. Het enige wat in me opkwam, was om 'nee' te zeggen, want ik kende dat woord hele-

*Geluk is niet de afwezigheid  
van problemen, maar het vermogen  
om ermee om te gaan.*

maal nog niet. Logisch, want ik was pas acht. Nadat ik dus 'nee' had gezegd, nam me mee naar boven en deed daar direct zijn broek naar beneden. Ik had geen idee wat er gebeurde, maar wist wel dat dit niet goed was. Maar ik was kennelijk ook zo overrompeld dat ik niet wegrende.

'Pak hem maar vast en doe maar net of het een lolly is.' En ik deed dat. Zonder dat de buurman dreigde, deed ik wat hij me vroeg. Ik voelde door mijn hele lijf dat het niet klopte en toch... ik gehoorzaamde. Ook trok hij zich voor mijn gezicht af. Ik word er nog naar van als ik er nu aan terugdenk. Ik weet dat ik het van hem tegen niemand mocht vertellen en braaf als ik was, deed ik dat dus ook niet. Hoe ik me daarna exact voelde en wat ik deed, kan ik me niet goed meer herinneren, dat heb ik waarschijnlijk weggestopt. Wat ik wel weet, is dat ik in een soort shocktoestand naar huis ben gegaan met een groot schaamtegevoel; mijn hele lijf schreeuwde dat wat hier net met de buurman was gebeurd, niet goed was. Het beeld van hoe hij zijn broek naar beneden trok en hoe hij zich voor mijn gezicht aftrok, bleef door mijn hoofd spoken. Ook al is

# Mijn eerste kennismaking met spiritualiteit

**S**piritualiteit hoeft echt niet zo zweverig te zijn als mensen vaak denken; ik ben heel nuchter en toch ben ik zeer spiritueel. Dat gaat erg goed samen. Spiritualiteit is een breed begrip, dat voor iedereen net weer iets anders omvat en betekent. Voor mij is het de diepe verbinding met jezelf en je bewustzijn. Het gaat met name om voelen, doorvoelen en nog eens voelen, door blokkades en weerstand heen, zodat je met je eigen ziel in verbinding komt. Want wanneer je een diepere laag gaat voelen, erin durft te gaan (de Spiri Langkous-methode) en door alle weerstand heen kunt die je tegenkomt in je leven, dan wordt je leven steeds lichter. Want je bent het waard om lichter te gaan leven. Dat is bevrijdend.

Spiritualiteit kan je helpen om bewust te kiezen wat goed

voor je is. Durf te voelen en handel ernaar, doe wat goed voelt vanuit je hart en handel niet vanuit je hoofd. Met spiritualiteit kun je jezelf zuiveren, totaal bevrijden van pijnen, er ontstaat bewustwording en je komt in verbinding met je ziel, je spirit, het universum (onder andere je gidsen) en de aarde. Je gaat voelen wie je echt bent, wat je levensmissie is, en je gaat ernaar handelen. Laat je eigen magie toe in je leven en volg je hart. Zo kun je elke dag dankbaar zijn voor al het mooie, hoe klein ook, wat op je pad komt.

Sinds ik in aanraking ben gekomen met spiritualiteit, voel ik me ontzettend krachtig. Ik ben steeds meer mijn eigen verantwoordelijkheid gaan nemen. Daar hoort bijvoorbeeld bij dat ik bepaalde dingen of mensen loslaat waar ik geen energie meer van krijg. Wanneer je over zelfliefde beschikt, kun je beter loslaten. Je kunt dan volledig vertrouwen op jezelf. En dat gun ik iedereen. Ik wil mensen helpen, het liefst jongvolwassenen, zodat ze al jong voelen dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor hun leven in licht, plezier en liefde. En weet dat je nooit alleen bent. Als mens krijg je de energie voor je missie. Wanneer je op een ander spoor gaat rijden, kom je niet langs de juiste stations en mis je ook het juiste perron van je 'bovenleiding'. De energieaanvoer stagneert en de passie ontbreekt. Je hebt het niet in de gaten en leeft een leven dat niet de bedoeling is voor jouw missie – jouw zijn op aarde en wat je mag doen en ondergaan. Hoe fijn is het dat je al jong weet wat je levenspad is en welke kant je op mag gaan? Je voelt het gelijk als je weet wat jouw levenspad is en wat bij je hoort en wanneer je ernaar handelt.

Ik ben pas op latere leeftijd in contact gekomen met het spirituele en het heeft me nooit meer losgelaten. Toen Daan werd geboren – ik was toen 35 – voelde ik een ongekend geluksgevoel. Er brak met hem enorm veel liefde los. Die vorm van liefde had ik niet eerder meegemaakt. Ik voelde een groot verantwoordelijkheidsgevoel over me heen komen, dat me diep in mijn ziel raakte. Ik dacht meteen: voor hem mag ik gaan zorgen en ik wil hem beschermen tegen de pijnen die ik mee heb moeten maken.

Hij was een ontzettend lief kind en ook zeer gevoelig. Hij was veel ziek. We gingen ziekenhuis in, ziekenhuis uit met hem. Dan weer had hij keelontsteking, dan weer had hij buisjes nodig voor z'n oren... Het begon allemaal toen hij ongeveer acht maanden was, toen kreeg hij astma. En klein als hij was, kreeg hij al zo'n 'pufapparaatje'. Ik voelde op dat moment al heel duidelijk dat ik eigenlijk niet wilde dat hij zoveel medicijnen gebruikte, dat was echt mijn onderbuikgevoel. Ik wilde natuurlijk dat hij beter werd, maar niet met al die medicatie die in dat kleine lijfje moest. Hij kreeg ook veel buikpijn, kon niet poepen, vaak tien dagen achter elkaar niet, en na maanden stoeien met medicijnen, oefeningen en wat al niet meer kreeg hij ook nog eens klysmas. Wat een dappere zoon hebben we, dacht ik.

Harold en ik hielden hem vast, we hadden tranen in onze ogen. Zo'n klein jongetje... Ik voelde me zo machteloos en kon nauwelijks aanzien dat hij daar zo lag, maar ik had het gevoel dat ik geen keuze had. Hopeloos en verdrietig waren we, maar we wilden natuurlijk alles doen om hem te helpen.

Mijn vriendin Natascha, die een cursus reiki had gevolgd

# Tools en tips om spiritualiteit in je leven toe te laten

**M**editeren, yoga, wandelen, van de natuur genieten, rust en gezond eten en drinken: het zijn dingen waar we als mensen vaak behoefte aan hebben als we even tot onszelf willen komen. Maar soms is juist het omgekeerde waar. Dan heb je even helemaal geen zin in stilte, maar wil je lekker kletsen met een vriend of vriendin. En dat is ook helemaal prima. Blijf voelen naar waar je op dat moment behoefte aan hebt, dat is het belangrijkste.

In dit hoofdstuk wil ik je allerlei handvatten, tips en tools geven die je kunnen helpen in jouw leven. Mij helpen ze in ieder geval enorm om dichterbij mezelf te komen, het leven meer te begrijpen of inzicht te krijgen in mijn bestaansrecht. Ze helpen mij mijn leven lichter te maken en zorgen ervoor dat ik me naar binnen richt in plaats van naar buiten. Jou gun



ik ook de mooiste inzichten en met deze tools wil ik je daarbij graag helpen.

## Maak gebruik van apps

Ik geef je hier mijn top 5 van apps die ik bijna dagelijks gebruik. Ze geven me kracht en rust en zorgen ervoor dat ik iedere dag dankbaar ben voor de kleinste dingen.

### 1. *Bridgeman Academy* van Robert Bridgeman

Toen ik jaren geleden wilde leren mediteren, kreeg ik het niet voor elkaar. Welke cursus of workshop ik ook volgde, ik dacht de hele tijd aan andere dingen en het lukte mij maar niet om me echt te kunnen concentreren. Totdat ik bij Robert Bridgeman terecht kwam. Hij gaf een workshop Mindfulness en dat bleek te werken voor mij! Sindsdien volg ik hem overal, via socials en boeken, en ik heb een week lang een retraite bij hem gevolgd in Frankrijk. In deze app vind je vele begeleide meditaties, challenges, demo's, documentaires, e-books, talks, online trainingen, podcasts en video's.

### 2. *Meditation Moments* van Michael Pilarczyk

In mijn praktijk geef ik verschillende workshops, waarvan leren mediteren een onderdeel is. Ter voorbereiding was ik uren bezig met het invoelen, uitwerken en neerzetten van nieuwe meditaties. Ik vond dat heerlijk om te doen. In die tijd ben ik ook Michael Pilarczyk gaan volgen. Vooral zijn luisterboeken vond ik erg inspirerend. Ik voelde zoveel diepgang en begrip, het paste

## Hoe heeft Claudia het voor elkaar gekregen om weer gelukkig te worden?

In *Licht in zicht* vertelt Claudia Hermsen eerlijk en openhartig haar heftige levensverhaal. Door haar gevoel te volgen is zij uit een diep dal geklommen en heeft ze haar eigenwaarde hervonden. In dit boek geeft ze ook jou spirituele handvatten om gelukkig te worden, van meditatie tot numerologie en van dans tot gedachtekracht.

In de zomer van 2023 neemt Claudia deel aan *B&B Vol Liefde*. Haar 'spiruwaliteit' maakt haar tot een BN'er; ze wordt tot op de dag van vandaag herkend en aangesproken. Dit boek is voor haar fans, maar ook voor de spirituele zoeker.



**CLAUDIA HERMSEN** is alternatief therapeut met een praktijk: [ikinnerlijkekracht.nl](http://ikinnerlijkekracht.nl). Als coach legt ze verbinding door middel van workshops en retraites, waarbij ze handelt en voelt op zuiver zielsniveau.

**'ALLES KOMT GOED, HET LICHT ZIT IN JE HART.  
DANS, KNUFFEL EN LAAT LIEFDE HAAR WERK  
DOEN.'** – *Claudia Hermsen*

**'HEEL NEDERLAND WERD FAN VAN HAAR ÉN VAN  
DAT ENE WOORD.'** – *Libelle*



**KOS  
M•S**

NUR 728  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen