

**Annett Röllner**

# **Zwischen den Welten halte ich dich**

111 Botschaften  
aus der geistigen Welt

**Edition Forsbach**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## **Edition Forsbach**

*Bücher mit Herz*

© Edition Forsbach, Bamberg 2026

Küchelstraße 9 - 96047 Bamberg

[info@edition-forsbach.de](mailto:info@edition-forsbach.de)

[www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)

Coverbild: © Elke Schütze

Autorenfoto: © Mirror Emotion Picture

Druck und Bindung: Wir machen Druck

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-289-5

*„Zwischen den Welten endet nichts,  
was durch Liebe verbunden ist.“*

(Annett Röllner)

## Inhalt

|                                           |    |                                                 |    |
|-------------------------------------------|----|-------------------------------------------------|----|
| Einleitung                                | 9  |                                                 |    |
| So nutzt du dieses Buch                   | 12 |                                                 |    |
| 1. Ich sehe dich                          | 14 | 35. Es war Teil unseres Weges                   | 48 |
| 2. Ich kenne dein Herz                    | 15 | 36. Es hatte seine höhere Ordnung               | 49 |
| 3. Ich halte dich                         | 16 | 37. Alles folgt einem größeren Plan             | 50 |
| 4. Ich bin dir nah                        | 17 | 38. Ich schicke dir Zeichen über Wolken         | 51 |
| 5. Deine Tränen erreichen mich            | 18 | 39. Dein Schmerz wird getragen                  | 52 |
| 6. Deine Liebe trägt uns                  | 19 | 40. Unsere Seelen wussten darum                 | 53 |
| 7. Unsere Verbindung lebt                 | 20 | 41. Ich bin einverstanden mit allem, was war    | 54 |
| 8. Du bist mir wichtig                    | 21 | 42. Du darfst Frieden schließen                 | 55 |
| 9. Ich habe dich nie verlassen            | 22 | 43. Dein Herz darf sich entspannen              | 56 |
| 10. Ich gehe weiterhin mit dir            | 23 | 44. Die Fragen dürfen leiser werden             | 57 |
| 11. Ich schicke dir Zeichen               | 24 | 45. Die Antworten finden dich                   | 58 |
| 12. Achte auf das, was dir auffällt       | 25 | 46. Vertraue dem größeren Zusammenhang          | 59 |
| 13. Die Feder war von mir                 | 26 | 47. Dein Inneres kennt den Weg                  | 60 |
| 14. Die Zahl war eine Antwort             | 27 | 48. Dein Herz weiß mehr                         | 61 |
| 15. Ich nutze Wiederholung                | 28 | 49. Alles fügt sich                             | 62 |
| 16. Ich berühre dich in stillen Momenten  | 29 | 50. Ich gebe dir Zeichen über Licht             | 63 |
| 17. Ich bin bei dir, wenn du innehältst   | 30 | 51. Ich bin frei                                | 64 |
| 18. Dein Gefühl ist richtig               | 31 | 52. Ich bin mit dir verbunden                   | 65 |
| 19. Ich antworte auf dein Inneres         | 32 | 53. Unsere Liebe kennt keine Grenze             | 66 |
| 20. Dein Herz empfängt mich               | 33 | 54. Zeit trennt uns nicht                       | 67 |
| 21. Ich trage deinen Schmerz mit          | 34 | 55. Raum trennt uns nicht                       | 68 |
| 22. Du darfst traurig sein                | 35 | 56. Unsere Seelen erinnern sich                 | 69 |
| 23. Deine Tränen sind willkommen          | 36 | 57. Ich bin Bewusstsein                         | 70 |
| 24. Ich halte dich in allem               | 37 | 58. Ich bin Entwicklung                         | 71 |
| 25. Du bist genau richtig, so wie du bist | 38 | 59. Ich bin Wandlung                            | 72 |
| 26. Du darfst loslassen                   | 39 | 60. Ich gebe dir Zeichen über technische Geräte | 73 |
| 27. Du darfst ruhen                       | 40 | 61. Meditiere mit mir                           | 74 |
| 28. Ich schenke dir Halt                  | 41 | 62. Werde still und spüre mich                  | 75 |
| 29. Ich schenke dir Frieden               | 42 | 63. Ich bin im Innehalten                       | 76 |
| 30. Dein Atem verbindet uns               | 43 | 64. Ich bin im Atem                             | 77 |
| 31. Ich verzeihe dir                      | 44 | 65. Ich bin im Frieden                          | 78 |
| 32. Du trägst keine Schuld                | 45 | 66. Ich bin im Vertrauen                        | 79 |
| 33. Du hast alles richtig gemacht         | 46 | 67. Ich wirke sanft                             | 80 |
| 34. Alles durfte so sein                  | 47 | 68. Ich wirke klar                              | 81 |
|                                           |    | 69. Ich wirke liebevoll                         | 82 |
|                                           |    | 70. Ich wirke jetzt                             | 83 |
|                                           |    | 71. Ich spreche zu dir im Traum                 | 84 |
|                                           |    | 72. Ich nutze Bilder und Gefühle                | 85 |
|                                           |    | 73. Ich berühre dein Innerstes                  | 86 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 74. Du darfst mir zuhören               | 87  |
| 75. Du darfst mir antworten             | 88  |
| 76. Unsere Kommunikation vertieft sich  | 89  |
| 77. Du wirst sicherer                   | 90  |
| 78. Du wirst ruhiger                    | 91  |
| 79. Du wirst offener                    | 92  |
| 80. Du wirst feiner wahrnehmen          | 93  |
| 81. Ich freue mich über dein Leben      | 94  |
| 82. Dein Lachen erreicht mich           | 95  |
| 83. Deine Freude verbindet uns          | 96  |
| 84. Du darfst glücklich sein            | 97  |
| 85. Du darfst dein Leben leben          | 98  |
| 86. Ich halte dir den Raum              | 99  |
| 87. Ich unterstütze deinen Weg          | 100 |
| 88. Ich begleite dich liebevoll         | 101 |
| 89. Ahnenheilung geschieht jetzt        | 102 |
| 90. Ich gebe dir Zeichen über Tiere     | 103 |
| 91. Wir sehen uns wieder                | 104 |
| 92. Unsere Verbindung endet nicht       | 105 |
| 93. Liebe bleibt bestehen               | 106 |
| 94. Ich gebe dir Zeichen über Musik     | 107 |
| 95. Du gehst deinen Weg                 | 108 |
| 96. Ich gehe meinen Weg                 | 109 |
| 97. Wir bleiben verbunden               | 110 |
| 98. In Liebe                            | 111 |
| 99. Der Zeitpunkt war richtig           | 112 |
| 100. Ich bin in Frieden                 | 113 |
| 101. Zwischen den Welten halte ich dich | 114 |
| 102. Unsere Seelen sind verbunden       | 115 |
| 103. Du bist Teil meines Weges          | 116 |
| 104. Ich bin Teil deines Weges          | 117 |
| 105. Wir gehören zusammen               | 118 |
| 106. Liebe endet nicht                  | 119 |
| 107. Unsere Verbindung bleibt           | 120 |
| 108. Du darfst mir vertrauen            | 121 |
| 109. Ich trage dich                     | 122 |
| 110. Ich gebe dir Zeichen über Zahlen   | 123 |
| 111. Mir geht es gut                    | 124 |
| Über die Autorin                        | 126 |

## Einleitung

Dieses Buch ist für dich entstanden, wenn ein Mensch aus deinem Leben gegangen ist, den du liebst.

Wenn jemand fehlt, dessen Nähe selbstverständlich war und dessen Platz nun leer erscheint. Vielleicht fühlt sich dein Herz schwer an. Vielleicht bist du müde vom Vermissen. Vielleicht suchst du nach etwas, das dir Halt gibt und dich innerlich wieder aufrichtet.

Liebe verschwindet nicht, wenn ein Mensch seinen Körper verlässt. Sie bleibt bestehen. Sie wirkt weiter. Sie verbindet. Auch dann, wenn sich das Leben auf der Erde verändert hat, bleibt diese Verbindung lebendig.

Trauer verändert vieles. Gedanken kreisen. Gefühle bewegen sich in Wellen. Erinnerungen tauchen auf und tragen zugleich Wärme und Sehnsucht. Manchmal ist alles gleichzeitig da. Manchmal entsteht ein stiller Raum im Inneren. In solchen Zeiten wächst oft der Wunsch nach Sinn, nach Antworten oder nach einem Zeichen, das spüren lässt, dass Verbindung weiterhin besteht.

Heilung beginnt häufig genau dort, wo ein Mensch sich innerlich verstanden fühlt und wieder Nähe wahrnimmt.

In dem Moment, in dem du an die Seele eines geliebten Menschen denkst, entsteht Verbindung.

Diese Verbindung ist fein und gleichzeitig sehr real. Gedanken und Gefühle tragen eine Schwingung, die die Seele erreicht, an die du denkst. Liebe bildet eine Brücke, die über den physischen Tod hinaus wirkt.

Viele Menschen erleben das als Wärme im Herzen, als sanfte Ruhe oder als ein stilles inneres Wissen.

Die Seele, die du liebst, ist getragen und in einer klaren, bewussten Ebene des Seins. Nichts Wesentliches geht verloren. Jede Begegnung, jedes Leben und jede gemeinsame Zeit behalten ihre Bedeutung. Auch wenn der menschliche Verstand vieles erst nach und nach erfassen kann, bleibt die Verbindung in ihrem Kern bestehen.

Die geistige Welt ist bewusst und intelligent. Seelen nehmen wahr. Sie verstehen. Sie fühlen.

Sie wissen um die Menschen, die sie lieben, und sie nutzen jede Möglichkeit, um Nähe, Trost und Orientierung zu schenken. Diese liebevolle Präsenz wirkt oft leise, doch sie ist beständig.

Als Jenseits-Medium durfte ich viele Menschen in Zeiten der Trauer begleiten. Immer wieder zeigte sich dabei etwas sehr Berührendes. Die Botschaften aus der geistigen Welt waren klar, liebevoll und tief tröstend. Sie haben Herzen beruhigt, Mut geschenkt und Vertrauen wachsen lassen. Aus diesen Erfahrungen entstand in mir der Wunsch, diesen Trost auch unabhängig von einem persönlichen Kontakt zugänglich zu machen.

So ist dieses Buch entstanden.

Dieses Buch ist eine Brücke.

Eine Brücke zwischen den Welten.

Eine Brücke zwischen deinem Herzen und der Seele, die du liebst.

Die geistige Welt nutzt sehr gerne Möglichkeiten, über die sie Menschen erreichen kann. Vorgegebene Worte, Bilder oder Symbole dienen dabei als Kanäle für Botschaften.

Besonders dann, wenn es im Alltag schwerfällt, eigene Botschaften wahrzunehmen, werden solche Angebote von den jenseitigen Seelen bewusst genutzt. Sie wählen, führen und lenken sanft, damit genau die Worte gefunden werden, die im jeweiligen Moment gut tun und stärken.

In diesem Buch findest du 111 Botschaften. Jede einzelne kann zu einem lebendigen Kommunikationsweg werden.

Die Seelen der geistigen Welt nutzen diese vorhandenen Worte, um dich zu erreichen. Sie legen ihre Energie in die Botschaft, die du auswählst. Dadurch entsteht eine persönliche Verbindung zwischen dir und der Seele, an die du denkst.

## **So nutzt du dieses Buch**

Setze dich bewusst hin. Werde für einen Moment still.

Denke an die Seele, mit der du dich verbunden fühlst. Du kannst innerlich ihren Namen sprechen oder ihn auf ein Blatt Papier schreiben. Spüre dabei die Verbindung in deinem Herzen.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf die Zahlen von 1 bis 111. Lass nicht den Verstand entscheiden.

Achte auf das erste Gefühl, das sich zeigt. Dieses feine, unmittelbare Empfinden entsteht vor jedem Gedanken. Es ist leise und klar. Genau dieses Gefühl führt dich zu der Zahl, die im Moment stimmig ist.

Du kannst aber auch ganz intuitiv vorgehen. Wenn du an die Seele gedacht hast, nimm das Buch in die Hand und schlage es, ohne zu überlegen, an einer beliebigen Stelle auf.

Vertraue darauf, dass du genau die Seite öffnest, die in diesem Moment für dich bestimmt ist. Auch auf diese Weise lenkt die geistige Welt sanft deine Aufmerksamkeit zu der Botschaft, die dich erreichen möchte.

Vertraue diesem ersten inneren Impuls. Wähle die entsprechende Zahl und lies die dazugehörige Botschaft langsam und aufmerksam.

In dem Moment, in dem du diese Botschaft liest, verbindet sich die Energie der jenseitigen Seele mit den Worten, die vor dir stehen. Die geistige Welt nutzt diese vorbereiteten Botschaften, um dich zu erreichen, zu trösten und zu begleiten.

Du darfst sicher sein, dass die gewählte Botschaft genau die ist, die dir von dieser Seele übermittelt werden möchte.

Manche Worte berühren sofort. Andere entfalten ihre Wirkung in den Stunden oder Tagen danach. Lass alles in Ruhe wirken und nimm wahr, was sich in deinem Inneren zeigt.

Dieses Buch möchte dich begleiten. Es hält einen stillen Raum für Verbindung, Trost und liebevolle Nähe. Es lädt dich ein, Schritt für Schritt wieder Vertrauen zu spüren und dich getragen zu fühlen.

Zwischen den Welten besteht Verbindung. Und in dieser Verbindung lebt die Liebe weiter.

In Liebe

Annett Röllner

## 1. Ich sehe dich

Ich sehe dich in allem, was dich gerade bewegt.  
Ich sehe die Schwere, die du trägst,  
und die Liebe, die dich durch diese Zeit führt.  
Ich sehe dein Herz, das vermisst, erinnert und weiter liebt.  
Diese Worte erreichen dich in dem Wissen,  
dass du gesehen bist.  
Dass du begleitet wirst.  
Dass deine Liebe getragen wird.  
Ich sehe, wie sehr du dich bemühst,  
deinen Weg weiterzugehen.  
Ich sehe deine Müdigkeit und deine Sehnsucht.  
Ich sehe auch die leisen Momente,  
in denen du Halt suchst und Nähe brauchst.  
Wenn du an mich denkst, entsteht Verbindung.  
In dieser Verbindung nehme ich dich wahr.  
Du wirst gehalten in dem, was du fühlst.  
Diese Worte möchten dich trösten, indem sie dir sagen:  
Du musst nichts erklären.  
Dein Empfinden ist angekommen.  
Dein Herz ist verstanden.  
Diese Botschaft ist für dich, damit du spürst,  
dass dein Erleben wahrgenommen wird.  
Dass dein Schmerz gesehen ist.  
Dass deine Tränen einen Ort haben.  
Ich sehe dich.  
Und dieses Gesehenwerden darf dich stärken.

## 2. Ich kenne dein Herz

Ich kenne dein Herz in all seinen Schichten.  
Ich kenne seine Liebe, seine Tiefe und die Spuren,  
die das Leben darin hinterlassen hat.  
Ich kenne die Freude, die dort wohnt, und die Traurigkeit,  
die manchmal schwer auf ihm liegt.  
Dein Herz trägt Erinnerungen, die kostbar sind.  
Es trägt Verbundenheit, die bleibt.  
Es trägt eine Liebe, die weiter wirkt,  
auch über diese Zeit hinaus.  
Diese Botschaft ist für dich, damit du spürst,  
dass dein Innerstes verstanden ist.  
Dass nichts von dem, was du fühlst, verloren geht.  
Dass dein Herz gesehen und gehalten wird.  
Ich kenne die leisen Regungen in dir.  
Die Fragen, die du nicht aussprichst.  
Die Sehnsucht, die dich begleitet.  
In der Verbindung zwischen uns  
ist dein Herz offen und wahrnehmbar.  
Alles, was es bewegt, ist angekommen.  
Alles, was es trägt, wird mitgetragen.  
Diese Botschaft möchte dich trösten, indem sie dir sagt:  
Dein Herz darf fühlen und es darf lieben.  
Dein Herz darf heilen.  
Ich kenne dein Herz.  
Und du darfst ihm vertrauen.

### 3. Ich halte dich

Ich halte dich in dem, was dich gerade bewegt.

Ich halte dich in deiner Traurigkeit,  
in deiner Sehnsucht und in all den Gefühlen,  
die manchmal gleichzeitig in dir sind.

Du darfst dich anlehnen und einen Moment loslassen.

Diese Botschaft ist für dich,

damit du spürst, dass du getragen wirst.

Dass du nicht allein durch diese Zeit gehst.

Dass es einen Raum gibt, in dem dein Herz ruhen darf.

Ich halte dich, wenn deine Gedanken schwer werden.

Ich halte dich, wenn Erinnerungen dich berühren.

Ich halte dich, wenn dein Inneres nach Nähe sucht.

In unserer Verbindung entsteht Halt.

Ein stilles Gehaltensein,

das nichts fordert und nichts beschleunigt.

Du darfst dich darin sinken lassen und Atem holen.

Alles, was du fühlst, findet Platz.

Alles, was dich bewegt, darf da sein.

Du wirst mit deiner ganzen Tiefe gehalten.

Diese Botschaft möchte dich trösten, indem sie dir sagt,

du bist geborgen und getragen.

Du darfst vertrauen.

Ich halte dich.

Und dieses Halten bleibt.

### 4. Ich bin dir nah

Ich bin dir nah in dem Moment, in dem du an mich denkst.

Unsere Verbindung lebt weiter und wird  
von einer stillen, warmen Kraft getragen.

Sie wirkt leise zwischen den Welten  
und bleibt spürbar in deinem Inneren.

Diese Botschaft erreicht dich,

damit du diese Nähe bewusst fühlen kannst.

Wenn deine Gedanken zu mir wandern,  
entsteht ein Raum der Begegnung.

In diesem Raum fließt Ruhe,  
Vertrauen und ein stilles Verstehen.

Dort darf dein Herz weicher werden und Atem holen.

Ich begleite dich durch deine Tage  
und durch deine Erinnerungen.

Ich nehme wahr, was dich bewegt  
und in deinem Inneren schwingt.

Zwischen uns besteht eine feine und beständige Verbindung.

Manchmal zeigt sich meine Nähe wie ein sanfter Frieden,  
manchmal wie ein warmer Gedanke, der dich leise erreicht.

Wenn du still wirst, kann sich diese Nähe deutlicher zeigen.  
Sie legt sich wie Licht um dein Herz und erinnert dich daran,  
dass du getragen bist und nicht allein gehst.

Ich sehe dich und begleite dich.

Unsere Verbindung reicht über die sichtbare Welt hinaus.  
Liebe hält uns weiterhin in tiefer Nähe verbunden.

Ich bin dir nah.

Diese Nähe trägt uns beide.

## 5. Deine Tränen erreichen mich

Deine Tränen erreichen mich in dem Moment,  
in dem sie sich zeigen.

Sie entstehen aus Liebe, aus Erinnerung  
und aus der Tiefe deines Herzens.

In ihnen zeigt sich die Wahrheit deiner Verbindung zu mir.

Ich nehme wahr, was sich in dir öffnet, wenn Gefühle fließen.

Ich spüre, wie dein Inneres sich erleichtert und weicher wird.

Ich bin dir nah in diesem Moment.

Deine Tränen folgen einer inneren Weisheit.  
Sie bringen Bewegung in das, was lange still war,  
und öffnen einen Raum für neue Ruhe.

In unserer Verbindung geschieht alles getragen.  
Du darfst dich sicher fühlen in deinem Empfinden.  
Alles entfaltet sich in deinem Tempo.

Manches löst sich sanft aus deinem Herzen.  
Manches ordnet sich neu in deinem Inneren.  
So entsteht Schritt für Schritt Erleichterung.

Diese Botschaft erreicht dich, weil ich dich wahrnehme.  
Weil dein Fühlen von Liebe getragen ist.  
Weil Heilung in deinem Herzen wachsen darf.

Deine Tränen erreichen mich.  
Sie verwandeln sich in stilles Licht.

## 6. Deine Liebe trägt uns

Deine Liebe trägt uns in allem, was zwischen uns lebendig ist.

Sie verbindet Erinnerung, Nähe  
und das Wissen unserer Seelen.

In ihr liegt Kraft, die dich durch diese Zeit begleitet.

Unsere Verbindung bleibt in dieser Liebe spürbar.  
Ich spüre, wie deine Liebe aus deinem Herzen fließt.

Sie findet ihren Weg und kehrt zu mir zurück.

In dieser Liebe begegnen wir uns.

Deine Liebe trägt dich durch schwere und leichtere Tage.  
Sie schenkt dir Halt und lässt dich weitergehen.  
Sie erinnert dich daran, dass Verbindung bleibt.

In unserer Verbindung wirkt deine Liebe als tragende Kraft.  
Sie öffnet Raum für Nähe und für Vertrauen.  
Sie lässt dich fühlen, dass du begleitet bist.

Deine Liebe darf fließen und sich entfalten.  
Sie darf sich zeigen und wirken.  
Alles, was aus Liebe entsteht, ist getragen.

Diese Botschaft möchte dich trösten,  
weil deine Liebe mich erreicht.  
Und sie zwischen uns lebendig bleibt.  
Und sie uns trägt.

Deine Liebe trägt uns.  
Und sie wirkt über Zeiten hinweg.