

MARIE EHLERS

RADIKALE AKZEPTANZ

Der Schlüssel
zu innerer Stärke
und Selbstheilung



arkana

Buch

In einer Welt voller Herausforderungen bietet dieses Buch einen Raum für innere Stärke und Heilung. Marie Ehlers teilt wertvolle Erfahrungen und Werkzeuge, um die eigene Kraft zu entdecken. Durch radikale Akzeptanz – die bewusste Annahme der Realität – können wir Ohnmacht hinter uns lassen und Handlungsfähigkeit zurückgewinnen.

Das Buch ermutigt, das Leben aktiv zu gestalten und bietet Einsichten, um Gedanken zu hinterfragen und Glaubenssätze zu transformieren. Inmitten von Herausforderungen eröffnet sich die Möglichkeit, Hoffnung zu schöpfen und die eigene Kraft zu entfalten.

Marie Ehlers Reise nach ihrer Brustkrebsdiagnose und ihr Mantra, »Vergleiche deine eigene Heilung nicht mit der anderer«, verdeutlichen, dass jede Person im Angesicht von Herausforderungen – sei es durch Krankheit oder Verlust – ihren individuellen Weg geht. Radikale Akzeptanz ist der Schlüssel, um Krisen nicht nur zu überwinden, sondern gestärkt und in Frieden daraus hervorzugehen.

Autorin

Marie Ehlers hat einen Master of Science in Psychologie, ist Autorin und EFT- und Hypnose-Practitioner. Sie betreibt den beliebten Instagram-Account @mind.corner seit 2020, hier dreht sich alles rund um Selbstwert und Mindset. Sie lebt mit ihrer Tochter Lani in Hamburg-Altona und führt dort ihre Praxis.

Von Marie Ehlers im Mosaik Verlag erschienen:

Die magischen Zauberpunkte (116/39417)

MARIE EHLERS
**RADIKALE
AKZEPTANZ**

Der Schlüssel zu innerer Stärke und Selbstheilung



Dieses Buch schildert die persönlichen Erfahrungen, Ansichten und Erkenntnisse der Autorin. Es handelt sich dabei nicht um einen medizinischen oder therapeutischen Ratgeber und kann und soll einen solchen auch nicht ersetzen.

Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps und Ratschläge ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie bitte ärztlichen oder therapeutischen Rat ein.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Originalausgabe April 2025

Copyright © 2025: Arkana Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.) Redaktion: Nina Schnackenbeck

Umschlag: ki 36 Editorial Design, München, Bettina Stickel Umschlagmotiv: © Bettina Stickel

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering SC · CF

ISBN 978-3-64132793-4

V002

www.arkana-verlag.de

INHALT

Einleitung

TEIL 1: DIE REISE BEGINNT – MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE UND DER ERSTE KONTAKT MIT DER AKZEPTANZ

1 Die Diagnose – Ein Wendepunkt in meinem Leben

2 Perspektivenwechsel sind heilsam

3 Konfrontation mit dem Tod – Die ultimative Herausforderung

4 Eine ganzheitliche Reise zur Genesung

Körperliche Heilung

Geistige Heilung

Seelische Heilung

Körper, Geist und Seele agieren gemeinsam

TEIL 2: SELBSTAKZEPTANZ ALS SCHLÜSSEL ZUR HEILUNG – EINE GANZHEITLICHE ANNÄHERUNG

5 Das authentische Ich und die Auswirkungen, wenn wir unser wahres Selbst nicht leben

Die Auswirkungen eines unterdrückten authentischen Ichs

Rückkehr zum authentischen Ich

Viel fühlen ist okay

Selbstakzeptanz – Der Schlüssel zur Selbstliebe und zu unserem authentischen Ich

6 Bedürfnisse erkennen und akzeptieren – Der Schlüssel zur Selbstfindung

7 Dein inneres Team – Du darfst alles sein, was du bereits bist

Der Selbstzweifel

Der innere Kritiker

Das innere Kind

Der Vermeider

Der Perfektionist

Wir sind die Summe unserer Anteile

TEIL 3: DIE TIEFEN DER AKZEPTANZ – GEFÜHLE UND GEDANKEN

8 Gefühle verstehen und fühlen

Deine Gefühle sind für dich

Gefühle sind Botschafter

Die Kunst, Gefühle zuzulassen

9 Gedanken erschaffen die eigene Realität

TEIL 4: HEILWERKZEUGE UND -TECHNIKEN

10 Heilsame Worte und Affirmationen – Die Kraft der Sprache

Mit Affirmationen gezielt stärken

Wie nutzt man Affirmationen?

Variiere und passe deine Affirmationen an

11 Emotional Freedom Techniques oder Klopftechnik – Die Kraft des inneren Friedens

12 Meditation – Die Kraft der inneren Ruhe

13 Breathwork – Die Kraft des Atems

14 Hypnose – Die Kraft des Unterbewusstseins

15 Schützen und Loslassen

Grenzen geben Sicherheit

Vergebung beginnt bei dir selbst

Angst vor Ablehnung umwandeln

16 Selbstwirksamkeit stärken

Die Gegenwart annehmen

Du entscheidest, wie du reagierst

Du entscheidest, wohin du deinen Fokus lenkst

Epilog

Nachwort

Endnoten

Mama,

dein großes Urvertrauen hast du an mich weitergegeben, und es hat mich geformt und mich durch viele Höhen und Tiefen begleitet. Deine unerschütterliche Liebe und Unterstützung sind das Fundament, das mich durch mein Leben trägt. Du hast mir beigebracht, Dinge zu akzeptieren, die schwierig und unveränderbar sind, damit ich eine innere Stärke und Gelassenheit kultivieren kann.

Für all das und noch viel mehr – danke.

EINLEITUNG

Das Leben kann manchmal brutal sein und uns von jetzt auf gleich völlig umhauen – seien es unerwartete individuelle Schicksalsschläge, andere schwierige Lebenssituationen oder das Chaos in der Welt generell – und ein Gefühl von Ohnmacht in uns auslösen.

Das ist auch mir passiert, als ich meine Krebsdiagnose erhielt. Mir wurde ganz plötzlich mit aller Wucht der Boden unter den Füßen weggerissen, weil ich brutal mit dem Gedanken an den Tod konfrontiert wurde. Die Diagnose führte mir meine eigene Zerbrechlichkeit und Endlichkeit so deutlich vor Augen. Sie rüttelte mich gründlich durch und zwang mich dazu, mich ausgiebig mit mir selbst zu befassen und mich und jeden meiner inneren Anteile anzunehmen.

Wozu sie auch geführt hat: Ich musste und wollte mich intensiv mit dem Thema Heilung beschäftigen; nicht nur mit der körperlichen, ich wollte herausfinden, welche Möglichkeiten wir in so schwierigen Lebenssituationen haben, um uns selbst zu helfen. Wie können wir mit Niederlagen umgehen, mit Ängsten und dem Gefühl von Kontrollverlust?

Ich fand für mich heraus, dass ich meine ganze Energie darauf fokussieren wollte, mich selbst von innen heraus zu stärken, um im weitesten Sinne »heil« aus dieser Sache herauszukommen. Und entschied mich für Akzeptanz. Und zwar für radikale Akzeptanz.

Doch was genau bedeutet Akzeptanz eigentlich?

Das Wort »Akzeptanz« stammt vom Lateinischen *acceptare*, was so viel bedeutet wie »annehmen« oder »empfangen«. Das Konzept der radikalen Akzeptanz kommt aus der dialektischen Verhaltenstherapie und soll Linderung verschaffen in Momenten und Situationen, auf die wir keinen Einfluss haben, indem wir versuchen, die Realität ganz wertfrei anzunehmen und zu erkennen, dass wir manchmal nicht die Kontrolle

haben. Dann können wir uns am besten schützen, indem wir die Dinge annehmen, wie sie sind. Das betrifft sowohl Dinge, die im Außen stattfinden, als auch unser inneres Erleben, unsere innere Welt.

Akzeptanz bedeutet nicht, dass wir etwas gut finden müssen; es bedeutet lediglich, dass wir die Dinge und Zustände so annehmen, wie sie sind, ohne sie zu bewerten, zu verleugnen, vor ihnen davonzulaufen oder sie zu bekämpfen. Anstatt unsere Energie also dafür zu nutzen, etwas ändern zu wollen, was wir nicht ändern können, lernen wir den Umgang mit dem, was ist. Und wenn wir uns von dem Widerstand lösen gegen das, was wir nicht verändern oder beeinflussen können, erlauben wir uns, ein inneres Gleichgewicht zu verspüren. Darin dann können wir uns gestärkt fühlen und genügend Kraft für unsere Selbstwirksamkeit aufbringen.

Es scheint ein paradoxes Prinzip zu sein: Erst wenn wir etwas so annehmen, wie es ist, haben wir die Möglichkeit, es zu verändern. Denn wenn wir aufhören, gegen die Realität – egal, ob die im Außen oder in unserem Inneren – anzukämpfen, entsteht ein Raum voller Frieden und Ausgeglichenheit. Indem wir Akzeptanz praktizieren, können wir ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Kontrolle in scheinbar aussichtslosen Situationen erlangen. Das durfte ich anhand meiner eigenen Geschichte erfahren und möchte es auf den folgenden Seiten an dich weitergeben.

Der Widerstand gegen die Realität hingegen verstärkt unser Leid oft noch mehr. Denn wenn wir uns beispielsweise gegen Emotionen oder innere Anteile in uns wehren, wird unser innerer Konflikt nur intensiver. Ein gutes Beispiel dafür ist der Versuch, einen Ball unter Wasser zu drücken: Je mehr Druck wir ausüben, desto heftiger springt er zurück an die Oberfläche. Ebenso verhalten sich auch unsere Emotionen und inneren Anteile, die wir loswerden wollen: Dadurch, dass wir sie unterdrücken, geben wir ihnen nur mehr Macht und Präsenz. Das kann ein ermüdender, kräftezehrender Prozess sein, der nicht zukunftsgerichtet ist.

Akzeptanz hilft uns dabei, mit den unvermeidlichen Herausforderungen

des Lebens und unseres Selbst umzugehen. Indem wir lernen, alles anzunehmen, was ist – die angenehmen sowie die unangenehmen Seiten gleichermaßen –, gewinnen wir die Freiheit, unser Leben zu gestalten und uns selbst ganz bewusst darin zu verhalten und zu positionieren.

Wir können uns für diesen Weg entscheiden, und die radikale Akzeptanz ermöglicht es uns, zu heilen, zu wachsen und mit mehr Mitgefühl und Verständnis für uns selbst und andere und vor allem mit einem Gefühl von innerem Frieden durch unser weiteres Leben zu gehen.

Akzeptanz ist jedoch kein Allheilmittel. Sie kann den emotionalen Schmerz nicht lindern, die Krankheit nicht besiegen, und sie ändert auch nicht die harten Realitäten des Lebens. Doch ohne Akzeptanz bleibt die Heilung auf körperlicher und emotionaler Ebene unvollständig, oberflächlich. Denn wahre Heilung – die Art von Heilung, die sowohl den Körper als auch die Seele und den Geist umfasst – erfordert meiner Meinung nach mehr als rein medizinische Maßnahmen und körperliche Genesung. Sie erfordert die tiefe, ehrliche Annahme dessen, was ist. Und so bringt Akzeptanz allein keine Heilung, aber eine ganzheitliche Heilung beinhaltet immer Akzeptanz. Ein wichtiger Part von Heilung ist nämlich, den eigenen Schmerz anzuerkennen und ihn als Teil des eigenen Lebens zu akzeptieren, ohne jedoch von ihm definiert zu werden. Es geht darum, sich der eigenen Verletzlichkeit zu stellen und dabei auch Gefühle wie Angst, Trauer, Schuld oder Scham wahrzunehmen und zu fühlen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Durch die Erkenntnis einer Situation und der Akzeptanz derselben, die idealerweise damit verbunden ist, können wir uns auf den Weg machen – zu einer tieferen, umfassenderen Heilung.

Der Akzeptanz darf dann die Bereitschaft folgen, aktiv weiterzugehen und sich der Herausforderung zu stellen, nach Lösungen und Möglichkeiten zu suchen. Weil Heilung keine passive Hingabe ist, sondern eine kontinuierliche aktive Auseinandersetzung mit dem, was ist. Das verlangt eine Menge an Einsatz und eine Menge an Mut, den Schmerz nicht nur zu

ertragen, sondern ihn wirklich wahrzunehmen und zu durchdringen, um auf der anderen Seite etwas Neues zu finden – eine neue Perspektive, eine neue Stärke, ein neues Selbstverständnis und ein neues Gefühl von Vertrauen, damit wir das Leben trotz aller Schwierigkeiten in seiner ganzen Fülle leben können.

Es ist wichtig, sich immer wieder bewusst zu machen, dass wir den Umständen selten völlig ausgeliefert sind, denn wir haben in den meisten Situationen die Möglichkeit, unseren Weg aktiv mitzugestalten. Wir sind nicht handlungsunfähig, denn wir haben wenigstens die Wahl, die Dinge anzunehmen oder loszulassen, und wir können auch eine neue Perspektive entwickeln, die uns stärkt und voranbringt, die Ruhe in unser System bringt, damit wir eine tiefe Sicherheit in unserem Herzen verspüren können.

In diesem Buch verwende ich oft den Begriff »Heilung« und möchte einmal darauf eingehen, wie ich ihn meine. Heilung bedeutet für mich weit mehr als die Rückkehr von Krankheit zu Gesundheit, ich verstehe sie als einen stetigen »Heilungsprozess«, einen regelrechten »Heilungsweg«, der sich durch das ganze Leben zieht. Neben der körperlichen Versehrtheit sind es manchmal sanfte Prüfungen, die innerliche Wunden schaffen, manchmal große Erschütterungen wie Krisen, Verlust, Enttäuschung, Trauer, Ablehnung oder das Chaos, das die Welt uns in Form von Konflikten und Unsicherheit entgegenbringt.

Wenn wir heilen, versorgen wir unsere emotionalen *und* körperlichen Wunden, und oft beinhaltet so eine Heilung die Rückkehr zu unserem wahren Ich – ein Sich-Wiederfinden. Heilung ist eine aktive Haltung, die wir benötigen, um ganz und gar im Einklang mit uns selbst zu sein, und eine Ruhe, die von dem Gefühl der Sicherheit getragen wird, damit wir eine tiefe Verbindung zu uns spüren können – zu unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele. Die Heilung auf ganzheitlicher Ebene, der wir in diesem Buch unsere Aufmerksamkeit widmen, ist nicht als Ziel zu sehen, sondern

als eine Reise – eine Reise zu mehr Erkenntnis, Mitgefühl und Akzeptanz uns selbst, anderen und auch der Welt gegenüber.

In diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie du erlernst, deine Gedanken zu hinterfragen, andere Perspektiven zu entwickeln und einen neuen Zugang zu deiner Gefühlswelt und deinem authentischen Ich zu erfahren, damit du auch in schweren Lebenssituationen die Gewissheit in dir tragen kannst, handlungsfähig und selbstwirksam zu sein. Denn ja, du kannst dein Sein und Erleben in dieser Welt beeinflussen – mit deinen Gedanken und deiner Einstellung den Dingen und dir selbst gegenüber. Du kannst dir eine Realität erschaffen, die dich voranbringt und die dir ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit vermittelt, indem du deine innere Kraft durch deine positiven Gedanken stärkst und wieder ein Gefühl von Hoffnung zurückgewinnst, selbst wenn du gerade in einer aussichts- und hoffnungslosen Lebenssituation zu stecken scheinst.

Akzeptanz spielt genau hier eine zentrale Rolle, denn sie hilft uns dabei, die Realität – Leid, Krisen und schwierige Zeiten – so anzunehmen, wie sie ist, ohne sie verändern zu wollen oder Widerstand zu leisten. Das kann eine heilsame Wirkung auf unser Leben haben, ganz besonders in Zeiten von Krankheit, Beziehungsproblemen, Verlust und Trauer und auch in vielen anderen schmerzhaften Situationen.

Die Techniken, die uns dabei unterstützen zu akzeptieren, sind vielfältig. Energiearbeit, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Selbstmitgefühlstraining und das Arbeiten mit inneren Anteilen sind nur einige davon. Diese Ansätze helfen uns, uns von negativen Bewertungen zu lösen und uns stattdessen wohlwollend und liebevoll uns selbst zuzuwenden. Es ist eine Kunst, die erlernt und geübt werden will. Denn sie hat das Potenzial, tiefgreifende Veränderungen zu bewirken. Indem wir aufhören, gegen das Unvermeidliche anzukämpfen, eröffnen wir uns neue Wege des Heilens und können innerlich stärker werden und wachsen.

TEIL 1

**DIE REISE BEGINNT – MEINE
PERSÖNLICHE GESCHICHTE
UND DER ERSTE KONTAKT MIT
DER AKZEPTANZ**



1

DIE DIAGNOSE – EIN WENDEPUNKT IN MEINEM LEBEN

»Frau Ehlers, Sie wissen schon, dass wir uns hier um Symptome kümmern, nicht um Ursachen ...?« Diese Worte meines Onkologen bei einem Nachsorgetermin hallten in mir nach und lösten eine tiefgehende innere Bewegung aus. Das war der Moment, in dem mir klar wurde, dass ich mein Leben so nicht weiterführen wollte. Ich wollte das, was mich aus dem Gleichgewicht gebracht hatte, nicht oberflächlich behandeln und wieder in meinen gewohnten Alltag, meine gewohnten Routinen einsteigen. Denn darin fühlte ich mich gar nicht wohl, nicht in meiner Kraft. Die tiefen Ängste, die mich leise begleiteten – die Angst, dass der Krebs zurückkommen könnte, dass ich nicht genug bin und tue –, hielten mich klein und gefangen. Mir war mittlerweile klar geworden, dass ich meinen Körper in den letzten Jahren immer wieder ignoriert hatte. Und nicht nur das: Ich hatte meinen Körper *und* meine Seele überhört, und es war fast so, als hätte ich mich selbst verleugnet, indem ich die Symptome in den Vordergrund gestellt und die tieferliegenden Ursachen ignoriert hatte. Doch jetzt konnte ich nicht länger wegschauen. Ich wollte meinem Körper und meiner Seele wirklich zuhören und sie im Zusammenspiel verstehen – nicht nur oberflächlich, sondern auf eine transformative Weise, die tief in mein Innerstes reichte. Ich spürte, dass Heilung erst möglich sein würde, wenn ich aus meinen Ängsten heraustreten und mir erlauben würde, voller Vertrauen mein Leben neu zu gestalten.

Die Worte des Arztes hatten etwas in mir geweckt, eine Wahrheit, die ich lange verdrängt hatte: Ich musste mir selbst ein tiefes Gefühl von Sicherheit

vermitteln, das konnte niemand anders tun, etwas, das ich lange vernachlässigt hatte – denn nur mit dieser inneren Sicherheit würde es mir gelingen, mutig zu leben, frei zu lieben, um dem Leben mit ganz und gar offenem Herzen zu begegnen. Die Ängste, die mich schon so lange begleiteten und blockierten, hielten mich klein. Sie waren wie eine unsichtbare Schutzmauer, die mich davon abhielt, mein wahres Ich zu leben und mein ganzes Potenzial zu erkennen und auszuschöpfen. In diesem Zustand konnte ich auch nicht meinen Körper auf eine liebevolle, heilende Weise unterstützen.

Es war ein erschreckendes und zugleich befreiendes Gefühl zu erkennen, dass all die Symptome, mit denen ich andauernd in der Praxis meines Onkologen auftauchte, nicht nur körperlicher Natur waren. Sie waren offenbar ein Ausdruck der tiefen Unruhe, die seit langer Zeit in meiner Seele herrschte.

Ich wollte nicht länger nur die Symptome behandeln lassen. Ich wollte endlich verstehen, warum mein Körper so laut schrie, warum meine Seele sich so verletzt und verwundet fühlte. Ich wollte aufhören, einfach nur mit dem Autopiloten durch mein Leben zu navigieren und zu »funktionieren«, damit ich den inneren Lärm nicht bewusst wahrnehmen musste. Stattdessen wollte ich lernen hinzuhören – ich wollte im Einklang mit meinem Körper und meiner Seele sein und mir so aktiv selbst dabei helfen, zu heilen und zu vertrauen.

Zu diesem Zeitpunkt wurde mir klar, dass ich einen ganzheitlichen Ansatz brauchte, denn ich war nicht zufrieden mit meinem Leben, ich ruhte nicht in mir und hatte nun das Gefühl, dass es höchste Zeit war, mich selbst zu finden, damit ich die Kraft zur Heilung, die auch in mir selbst lag, in Gang setzen konnte. Was aber auch bedeutete: *Ich* hatte die Macht, meine tiefgreifende Heilung zu aktivieren. Ich musste mich jedoch bereit erklären, die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Meine Symptome waren nicht zufällig aufgetaucht. Ich begriff: Sie waren

da, um mich auf eine brutale Art auf etwas aufmerksam zu machen, um mich zum Hinschauen zu zwingen. Ich wusste, dass sie bleiben würden, bis ich endlich dazu bereit wäre, mich mit meinen tieferen Themen auseinanderzusetzen, die so viel in mir ausgelöst hatten – die vielleicht sogar den Brustkrebs und damit die brutale Konfrontation mit dem Tod in mein Leben gebracht hatten, sodass mir jegliche Leichtigkeit verloren gegangen war. Ich musste also an meine Themen ran.

Es war, als ob mein Körper und meine Seele gemeinsame Sache machten, um mir den Weg zu weisen – einen Weg, der mich durch die Konfrontation mit meiner eigenen Sterblichkeit führte. Die Diagnose Brustkrebs hatte nicht nur meinen Körper, sondern mein gesamtes Dasein und meine Wahrnehmung erschüttert. Der Kampf mit dem Tod, der Verlust meiner Leichtigkeit – all das hatte mich zu einem Punkt gebracht, an dem ich nicht mehr so weitermachen konnte wie zuvor.

Gehen wir aber zuerst einmal zu dem Augenblick zurück, als sich mein Leben um 180 Grad wendete – zu dem Punkt, als meine transformative Reise begann. Ich hatte eine schwierige Trennung hinter mir, kehrte im Frühjahr mit meiner fast vierjährigen Tochter aus den USA nach Deutschland zurück. Ich war damals für die Liebe nach Honolulu gezogen und hatte dort meine Tochter zur Welt gebracht. Nach einigen Jahren auf Hawaii war ich auf einmal alleinerziehend und stand vor einem völlig neuen Leben. Ich war in den letzten Zügen meines Psychologiestudiums und arbeitete nebenher, um uns über Wasser zu halten. Ich fand kaum Zeit für mich selbst, geschweige denn Raum für meine emotionalen oder physischen Bedürfnisse.

Ich habe mir damals nicht erlaubt, Hilfe anzunehmen, ich wollte unabhängig, selbstständig und stark sein – zumindest wollte ich nach außen so wirken. Das führte dazu, dass ich mich immer mehr unter Druck setzte, der Stress überhandnahm, und ich gewährte ihm vollen Zugang zu meinem gesamten System. Mein Leben stand kopf, und es gab Tage, an denen ich

vor lauter Erschöpfung nicht mehr wusste, wo oben und unten war. Ich nahm meine Bedürfnisse gar nicht mehr wahr und merkte nicht, wie sehr mein Körper und meine Seele unter der Belastung litten.

Nach einem extrem stressigen Jahr, das ich irgendwie überstand, kam endlich der Sommer, auf den ich mich so lange gefreut hatte. Ich war mit meinem Studium fertig und bekam die großartige Möglichkeit, bei einem spannenden Projekt in Hamburg mitzuwirken. Es fühlte sich an, als würde alles endlich in eine positive Richtung gehen und ein bisschen Ruhe in mein Leben einkehren. Ich war euphorisch, bereit für all die neuen Möglichkeiten, die vor mir lagen, in der neuen Stadt. Ich genoss den Sommer also in vollen Zügen und fühlte mich endlich wieder lebendig und frei. Meine Tochter Lani lebte während dieser Wochen bei ihrem Vater in den USA, und ich genoss zum ersten Mal seit langem Zeit für mich allein, konnte meinen Bedürfnissen endlich etwas Aufmerksamkeit schenken.

Dann kam jener Tag, der alles veränderte. Es war ein Freitag, der 3. August, und ich war gerade aufgewacht. Ich erinnere mich daran, dass ich plötzlich die Idee hatte, meine Brüste abzutasten – etwas, das ich in den 34 Jahren zuvor nie getan hatte. Es war eine ganz spontane Entscheidung, die ich mir nicht erklären konnte. Als ich meine rechte Brust abtastete, spürte ich diesen kleinen Knoten, der sich wie eine zwei Zentimeter große Murmel anfühlte – ein Moment des völligen Schreckens. Intuitiv wusste ich sofort, was es war, zögerte nicht lange und kontaktierte meinen Gynäkologen. Ich konnte noch am selben Tag für eine Ultraschalluntersuchung und Gewebeentnahme vorbeischaun.

Kurz darauf lag ich auf der Untersuchungsliege, und der Arzt führte das Ultraschallgerät über meine Brust. Ich spürte sofort, dass etwas nicht stimmte, denn ich beobachtete seinen Gesichtsausdruck und jede seiner Regungen ganz genau. Es war, als ob seine Mimik und seine Haltung all das ausdrückten, wovor ich mich insgeheim fürchtete. In seinem Blick lag eine Ernsthaftigkeit und Angespanntheit, die mich sehr beunruhigte.

Nach Abschluss der Untersuchung sprach er kaum ein Wort mit mir, und das Weinige sagte er in einem sehr ruhigen, fast schon behutsamen Tonfall – aber genau diese Sanftheit ließ mich nur noch nervöser werden: »Ja, hier ist etwas ...« Es war, als ob er versuche, etwas zu verbergen, mich auf sanfte Weise auf das vorzubereiten, was er schon wusste. Ich fragte ihn also ganz direkt: »Was bedeutet dieser Knoten denn? Ist er bösartig?« Seine Antwort war, dass es eine 50/50-Chance gebe, dass der Knoten gutartig sei. Das war wie ein Schlag ins Gesicht. Meine Gedanken begannen zu rasen. 50/50 – das klang so sachlich, so nüchtern, aber die Unsicherheit war unerträglich. Seine Worte hallten in mir wider, während ich versuchte zu begreifen, was er damit aussagte. Und je länger ich darüber nachdachte, desto mehr fühlten sich seine Worte für mich wie eine verborgene Bestätigung an. Als wären sie eine Art Vorbereitung auf das Schlimmste, auch wenn er es vielleicht nicht so gemeint hatte. Doch die Art, wie er sprach, sein Blick dabei und die Stille, die danach folgte, sagten mir etwas anderes. Ich spürte keine Erleichterung, keinen Trost, nur die Gewissheit dieser quälenden Möglichkeit. Und diese 50 Prozent – sie kamen mir vor wie eine 100-prozentige Gewissheit.

Die Zeit, nachdem die Gewebeprobe entnommen worden war, verbrachte ich in einer Art Schwebезustand, zwischen Hoffnung und Angst gefangen. Ich versuchte, mich an die Worte des Arztes zu klammern, dass es eben auch eine 50-prozentige Chance gab, dass alles gut ausgehen könnte, aber mein Kopf ließ diese Hoffnung gar nicht zu. Wie sollte ich mit einer solchen Unsicherheit leben? Wie konnte ich das Wochenende bewältigen, wenn im Hinterkopf ständig der Gedanke an die Möglichkeit eines bösartigen Tumors lauerte?

Ich flüchtete zu meiner Mutter aufs Land, um dort auf den endgültigen Befund, ob der Tumor gut-oder bösartig war, zu warten, der mir nach dem Wochenende mitgeteilt werden sollte. Diese zwei Tage waren die reinste Achterbahnfahrt der Gefühle und bestanden daraus, dass ich in Tränen

aufgelöst war und zeitgleich versuchte, mir ganz viel Hoffnung zuzusprechen.

Am Montagmorgen saß ich wieder im Wartezimmer meines Gynäkologen. Es fühlte sich fast unwirklich an. Ich starrte voller Anspannung auf den Boden, meine Hände fest ineinander verkrampft, während ich darauf wartete, dass ich ins Behandlungszimmer gerufen wurde. Es war, als hätte sich die Welt um mich herum verlangsamt, und jeder Augenblick zog sich ins Unendliche. In meinem Kopf drehte sich alles nur um eine Frage: Würde der Befund meine schlimmsten Vorahnungen bestätigen?

Als ich schließlich aufgerufen wurde und ins Sprechzimmer trat, schlug mein Herz bis zum Hals. Mein Arzt wirkte nervös, fast unsicher, als er Platz nahm und dabei vermied, mir in die Augen zu sehen. Seine Finger trommelten leicht auf die Tischplatte, bevor er endlich das Schweigen brach. »Es tut mir leid, aber die Untersuchung hat ergeben, dass es sich um eine sehr aggressive Form von Krebs handelt.« Seine Stimme war leise, fast entschuldigend, als ob er selbst nicht fassen könnte, was er mir gerade hatte mitteilen müssen. »Es ist eine Art, die sehr schnell wächst, wir werden sofort mit einer Chemotherapie beginnen müssen.«

In diesem Moment verschwamm die Welt um mich herum. Ich war wie betäubt, und seine Worte echoten in meinem Kopf, als wären sie Teil eines Albtraums: »Chemotherapie« ... »aggressive Form« ... »schnelle Wachstumsrate«. Es war, als ob mein Verstand diese Informationen nicht vollständig verarbeiten könnte, mehr noch: als ob er sich weigerte, sie zu akzeptieren. Ich hatte all diese Ängste gehabt, das ganze Wochenende über – die ständige Sorge, dass der Knoten bösartig sein könnte. Und jetzt, da es Realität war, fühlte es sich trotzdem so unwirklich an.

Ich saß da, unfähig, etwas zu sagen. Meine Kehle war trocken, und selbst wenn ich die »passenden« Worte gefunden hätte, hätte meine Stimme mich vermutlich im Stich gelassen. Der Raum schien plötzlich kleiner zu werden,

die Luft dicker. Alles fühlte sich entrückt an, wie im Nebel. Ich musste diese Praxis schnell verlassen.

Die Dinge liefen dann irgendwie mechanisch ab. Ich erinnere mich kaum, wie ich meine Sachen nahm, die Tür öffnete und auf die Straße trat. Ich ging einfach los, ohne zu wissen, wohin. Mein Körper bewegte sich, aber mein Geist war abwesend. Um diese niederschmetternde Information zu verarbeiten, musste ich offenbar in den Selbstschutz gehen und meinen Geist und meine Seele beschützen, indem ich in eine Art dissoziativen Zustand flüchtete. Die Straßen um mich herum, die Menschen, die Autos – alles verschwamm vor meinen Augen, und die Hintergrundgeräusche waren so dumpf, dass sie mich nicht mehr erreichten. Ich fühlte mich, als wäre ich plötzlich in einer anderen Realität gefangen, in einer, die bestimmt nicht meine war.

Und dann kamen die Tränen. Sie kamen leise, fast unbemerkt und rollten langsam über meine Wangen. Ich hatte keine Kraft, sie zu stoppen. Es war, als ob all die aufgestauten Ängste, all die Anspannung der letzten Tage ihren Weg nach draußen fänden. Ich ging weiter, ziellos durch die Straßen, während der Schmerz sich langsam in mir ausbreitete, sich in jede Faser meines Seins grub.

In diesem Moment fragte ich mich, wie es weitergehen sollte. Die Diagnose des aggressiven Krebses war mehr als nur eine medizinische Tatsache – sie riss mir den Boden unter den Füßen weg. Es gab keine einfachen Antworten, keinen schnellen Weg zurück in die Welt, die ich kannte.

Krebs war für mich unmittelbar mit dem Tod verbunden. Drei Jahre zuvor war mein Vater daran gestorben. Und weil mir der Krebs so viel Angst einjagte, hatte ich dem Thema keinen Raum in meinem Leben gegeben, hatte es einfach ausgeblendet, wusste nicht mal annähernd, was genau diese Krankheit in einem Körper auslöst – das Gefühl hinter der Verdrängung war

Angst. Als ich nun aber selbst damit konfrontiert wurde, musste ich mir einen Zugang dazu verschaffen.

Ich hatte unfassbar große Sorge. Ich wollte nicht sterben. Ich liebte das Leben und hatte wahnsinnige Angst, dass ich meine Tochter nicht beim Großwerden begleiten konnte. Ich spürte gar nicht unbedingt Angst vor dem Tod an sich, aber davor, zu früh gehen zu müssen. Ich war einfach noch nicht so weit.

Diese tiefe Erschütterung meines Urvertrauens brachte so viel Unruhe in mein Leben und nahm mir so viel Leichtigkeit und Selbstverständnis. Mir schossen Gedanken durch den Kopf wie: »Was passiert mit meiner Tochter, wenn ich nicht mehr da sein sollte?«, »Wird sie sich immer an unsere schönen Momente erinnern?«, »Oder wird sie mich vergessen, wenn ich sterbe?«, »Was, wenn meine Stimme in ihrem Gedächtnis verblasst, meine Geschichten verloren gehen wie eine ferne Erinnerung an einen längst vergangenen Traum?« Und der Schmerz, der mit diesen Vorstellungen verbunden war, war riesengroß. Ich wollte so sehr an ihrer Seite sein, bei all den wichtigen Erlebnissen in ihrem Leben, ich wollte für sie da sein und ihr Geborgenheit und Liebe schenken. Der Gedanke, dass unser gemeinsamer Weg bald zu Ende sein könnte, durchdrang jede Faser meines Seins und ließ mein Herz in tausend Stücke zerspringen. Die Vorstellung, dass ich meine Tochter nicht aufwachsen sehen würde und sie ohne mich durch ihr Leben gehen müsste, ich nicht mehr für sie da sein könnte, war unerträglich. Ich fühlte mich hilflos und war erschüttert, weil ich nicht wusste, wer ihr das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit in dem Maße geben könnte, wie ich es als ihre Mama tat. Ein kalter, scharfer Schmerz schnürte mir die Kehle zu, und die Vorstellung, dass wir uns durch meinen frühzeitigen Tod voneinander trennen müssten, ließ eine lähmende Angst in mir aufkommen; mein Körper war schwer und gleichzeitig zerbrechlich. Ich hatte mir nie vorgestellt, dass Schmerz so allumfassend sein konnte. Dass er nicht nur den Körper durchziehen, sondern auch die Seele lähmen konnte wie eine

bleierne Decke, die sich um alles legte, was ich war. Es war ein Schmerz, der nicht einfach nur wehtat – es war ein Schmerz, der mich brutal auseinanderzubrechen drohte, der mich in eine Welt ganz ohne Licht stürzte. Ich fühlte mich hilflos in diesem Zustand der Verlustangst, und es gab nichts, woran ich mich hätte festhalten können. Kein tröstendes Wort, das diese Gedanken aus meinem Kopf hätte vertreiben können.

Ich musste es schaffen. Für sie. Es ging, wie gesagt, nicht um die Angst vor dem Tod. Es ging um die Angst, sie nicht begleiten zu können, ihr nicht mehr den Halt geben zu können, den sie brauchen würde. Ich überlegte, wie ich wohl für sie da sein könnte, wenn ich physisch nicht mehr anwesend wäre, überlegte, ihr Briefe für verschiedene Lebenssituationen in der Zukunft zu schreiben, die sie öffnen könnte, wenn sie zum Beispiel ihren ersten Liebeskummer haben würde, an ihren Geburtstagen oder an dem Tag ihrer Hochzeit. Ich wollte, dass sie stets das Gefühl haben würde, dass ich da wäre, auch wenn es nur in Form von stärkenden und liebevollen Worten wäre. Auf diese Weise hatte ich das Gefühl, über meinen Tod hinaus noch wirksam sein und für sie da sein zu können, denn die Liebe, die ich für sie empfand, würde niemals enden, und in ihr würde ich immer weiterleben.

Und so wurde mir noch etwas anderes klar auf diesem ziellosen Spaziergang durch die Stadt: Ich würde mich meiner Situation, dem Krebs stellen müssen. Die Zeit des Bangens und Hoffens war nun vorbei. Ich musste mich auf einen Kampf vorbereiten – auf meinen Kampf um Leben oder Tod. Ich wusste noch nicht genau, wie ich das bewerkstelligen würde, aber ich wusste, dass ich stark war. Ich wusste, dass ich es schaffen konnte. Mein großes Urvertrauen war nötig, um die Kraft für den bevorstehenden Weg aufzubringen.

Ich verschanzte mich erneut bei meiner Mutter und wollte alle weiteren Befunde mit ihr an meiner Seite erleben. Tagelang lag ich auf ihrer Couch und weinte mir die Seele aus dem Leib, dazwischen schlief ich, mein Körper war sehr erschöpft. Die Tage vergingen einerseits wie im Flug,

andererseits hatte ich das Gefühl, dass diese unangenehmen Arzttermine im Schneckentempo an mir vorbeizogen. Ich sprach mit kaum jemandem, war mit meinen Gedanken und Ängsten auf mich allein gestellt. Auch wenn meine Mutter an meiner Seite war, offenbarte ich ihr meine tiefsten Ängste nicht. Weil sie selbst Angst hatte und ich sie schützen wollte.

Meine Mutter sagte schon nach kurzer Zeit zu mir: »Marie, du musst jetzt anfangen zu kämpfen.« »Ja, das werde ich«, erwiderte ich, »aber zuerst muss ich dem Schmerz Raum geben.« Ich wollte in den Schmerz hineingehen und ihn nicht einfach verdrängen, ich wusste schon damals, dass das ein wesentlicher Teil meines Heilungsprozesses sein würde. Dieser Schmerz war immens, aber er durfte da sein, weil er Liebe transportierte – die Liebe für mein Leben und meine Liebsten, von denen ich mich keinesfalls so früh verabschieden wollte.

Die Angst und der Schock waren immer noch allgegenwärtig, aber tief im Inneren spürte ich, dass ich einen Weg finden musste, mit der Situation umzugehen. Und so wuchs die Gewissheit in mir, dass für mich kein Weg an der Akzeptanz vorbeiführen würde. Ich begriff, dass ich diese Krankheit und alles, was damit zusammenhing, annehmen musste. Denn es würde mich ganz viel, vielleicht zu viel, Kraft kosten, gegen meine Realität anzukämpfen, und ich brauchte meine ganze Energie doch, damit mein Körper wieder gesund werden und sich meine Seele von diesem traumatischen Erlebnis erholen konnte.

In die Akzeptanz zu gehen, klingt so einfach – und ist doch eine der schwersten Aufgaben im Leben. Wie macht man das? Wie können wir Dinge akzeptieren, die uns zutiefst schmerzen und die wir am liebsten ungeschehen machen möchten? Es kann sich so anfühlen, als ob wir unser Herz für etwas öffnen müssten, das wir aus dem tiefsten Inneren heraus ablehnen. Wir dürfen uns von diesem scheinbaren Paradoxon lösen: Wenn wir etwas akzeptieren, muss es überhaupt nicht bedeuten, dass wir die Situation gutheißen, denn etwas zu akzeptieren, bedeutet lediglich, dass wir

uns rational gegen einen Kampf und *für* den inneren Frieden entscheiden, dass wir den Widerstand, der uns innerlich zermürbt, loslassen. Manchmal ist so ein Widerstand wie ein letzter Halt, wie ein verzweifelt festhalten an Vorstellungen, wie etwas hätte sein sollen. Jedoch hält uns dieses Festhalten selbst gefangen, und erst durch die Akzeptanz können wir uns daraus befreien. Akzeptanz ist wie ein mutiges Einverstanden-Sein mit dem, was ist, wie ein leises Loslassen. Wir geben nicht auf, sondern lassen all die Dinge los, die wir nicht ändern *können*.

Eine wichtige Erkenntnis, die ich mir also in mein Bewusstsein rief, war, dass uns im Leben immer wieder Dinge passieren können, die wir gern anders hätten und die nicht selten schrecklich sind. Wie meine Krebsdiagnose. Wir können aber nicht immer etwas an diesen Situationen verändern, sie beeinflussen. Was wir jedoch meist besitzen: die Power, zu entscheiden, wie wir darauf *reagieren* wollen. Unsere Einstellung, unsere Sicht auf die Dinge zu ändern, bedeutet, dass wir unsere Realität verändern, dass wir uns nicht länger von den Dingen bestimmen lassen müssen. Und so kann sich ein anfänglicher Widerstand in eine stille Kraft verwandeln, Schmerz in ein neues Verständnis der Situation.

Die Annahme unserer Gefühle ist ein erster und manchmal fast unmerklicher Schritt der Akzeptanz. Für mich bedeutete dies, dass ich alle meine Gefühle zulassen wollte, die mit dieser großen Erschütterung einhergingen, die die Brustkrebsdiagnose bei mir ausgelöst hatte. Ich wollte nicht, dass sich Trauer, Wut und Enttäuschung in meinem Körper festsetzten, sondern wollte durch sie hindurchgehen und sie richtig spüren, damit sie weiterziehen konnten. Jedes Gefühl sollte da sein dürfen. Es war also in Ordnung, dass es mir erst mal schlecht ging, ich erlaubte mir, diesen emotionalen Schmerz ganz und gar zu spüren. Ich wollte geduldig mit mir sein und brauchte nicht ständig stark zu sein – denn Akzeptanz bedeutet auch nicht, dass wir lächelnd durch den Schmerz hindurchgehen müssen. Sie gebietet uns lediglich, alles zu fühlen ohne Bewertung und Ablehnung.

Zu dieser Zeit kamen von allen Seiten Ratschläge, wie ich meine Heilung aktiv unterstützen könne. Es fühlte sich an, als würde plötzlich ein ganzer Strom an Informationen und Meinungen auf mich einprasseln, von den »besten« Diäten bis hin zu alternativen Therapien. Einige dieser Vorschläge überforderten mich, andere sprachen mich sofort an. Einer davon war die Energiearbeit. Ich hatte schon vorher von dieser Möglichkeit der Heilungsunterstützung gehört, mich jedoch nie wirklich damit auseinandergesetzt. Bisher hatte ich es schlicht nicht »gebraucht«. Nun war es plötzlich, als würde sich mir eine neue Welt eröffnen, in die ich Schritt für Schritt eintrat. Schon nach den ersten energetischen Behandlungen spürte ich, wie gut sie mir taten. Mein Körper reagierte, und ich konnte förmlich spüren, wie mein gesamtes System zur Ruhe kam. In mir breitete sich ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen aus, das ich so dringend brauchte. Die Sitzungen halfen mir, wieder in Kontakt mit mir selbst zu kommen und meinem Körper zu vertrauen, während ich gleichzeitig die medizinischen Therapien durchlief. Energiearbeit ist die bewusste Arbeit mit den unsichtbaren Ebenen unseres Wesens – mit unseren Emotionen, Gedanken, Blockaden und unserer Lebensenergie. Sie hilft uns dabei, alte Muster und Belastungen loszulassen, die in unserem Inneren gespeichert sind, und bringt uns zurück in den Fluss. Es geht darum, uns mit unserem wahren Kern zu verbinden, innere Balance zu finden und die Kraft in uns zu spüren, die oft vom Alltag überlagert wird. Energiearbeit wirkt sanft, aber tiefgreifend – sie schafft Raum für Heilung, Klarheit und ein Leben, das sich stimmig und sicher anfühlt. Es gibt verschiedene Methoden, die wir nutzen können, um unsere Energie wieder in den Fluss zu bekommen, dazu erzähle ich später im Buch etwas mehr.

Was mich besonders berührte, war die emotionale, physische und insbesondere auch finanzielle Unterstützung, die ich von meiner Familie und meinen Freunden und Freundinnen in dieser Zeit erhielt. Ohne sie hätte ich mir die energetischen Behandlungen nicht leisten können. Bis heute

erfüllt es mich mit tiefer Dankbarkeit, wenn ich daran denke. Es war, als ob mir das Leben einen Logenplatz inmitten all der Liebe geschenkt hätte, die mich umgab. Überall, wohin ich sah, spürte ich die tiefe Verbundenheit und Unterstützung meiner Liebsten. Diese Wertschätzung, die mir damals in Fülle entgegengebracht wurde, fühlt sich noch immer wie ein Schutzmantel an, den man nie wieder ablegen möchte. Es war, als ob ich mitten im Chaos ein Netz aus reiner, bedingungsloser Liebe entdeckt hätte, das mich auffing und trug. Ich durfte sehen, wie stark Verbindungen zwischen Menschen sein können, wenn man sich öffnet und füreinander da ist.

Die nächsten 14 Tage wurden zu einem einzigen Marathon aus Untersuchungen, ich pendelte zwischen verschiedenen Arztpraxen und Krankenhäusern, um herauszufinden, wie weit sich der Krebs bereits in meinem Körper ausgebreitet hatte. Da mein Onkologe mir gesagt hatte, dass es sich um eine besonders aggressive Form von Brustkrebs handele, ging ich mit extrem gemischten Gefühlen in die Untersuchungen. Meine Mutter begleitete mich zu jedem Termin. Ihre bloße Anwesenheit war für mich ein Anker in dieser aufwühlenden Zeit. Es war nicht so sehr das, was sie sagte, sondern ihre Gegenwart, die mir Kraft gab. Sie war einfach da, und diese stille Unterstützung bedeutete mir alles.

Als bei einer der Untersuchungen festgestellt wurde, dass auch einige meiner Lymphknoten befallen waren, durchfuhr mich ein großer Schreck. Der Arzt bat mich, meine Achselhöhlen abzutasten und fragte, ob mir die Schwellungen denn vorher nicht aufgefallen seien. Ich spürte die Knoten, aber in der Vergangenheit hatte ich das nie mit etwas Ernstem in Verbindung gebracht. Die kleinen Knubbel in der Achselhöhle waren schließlich immer wieder verschwunden, sodass ich mir nichts dabei gedacht hatte.

Als die Realität langsam in mein Bewusstsein sickerte, brach ich in Tränen aus. Mir wurde klar, was das bedeuten könnte. Wenn einige der Lymphknoten bereits befallen waren, könnte sich der Krebs auf andere

Organe verteilt haben. Der Gedanke, dass ich vielleicht nicht mehr lange zu leben hatte, war schwer zu ertragen und brachte eine große Unruhe mit sich. Ich hatte das Gefühl, in ein tiefes, dunkles Loch zu fallen.

In den folgenden Tagen wurden weitere Untersuchungen durchgeführt, und ich wurde durch etliche Geräte geschleust, gescannt, durchleuchtet. Jeder Termin brachte mich einer endgültigen Diagnose näher, und gleichzeitig wuchs in mir die Angst. Zum Glück war meine Mutter immer dabei, hielt meine Hand und versuchte, stark zu bleiben. Doch auch sie konnte die Sorge nicht verbergen. Wir sprachen wenig miteinander in dieser Zeit. Die Schwere der Situation ließ sich nicht in Worte fassen.

Als schließlich der Tag kam, an dem alle Ergebnisse vorlagen und besprochen werden sollten, war die Spannung für uns fast greifbar. Auf der Autofahrt zum Krankenhaus herrschte großes Schweigen. Meine Mutter saß neben mir, still und in sich gekehrt, während ich krampfhaft versuchte, meine Angst in den Griff zu bekommen. Die Anspannung war erdrückend, und so begann ich, die Lieder im Radio mitzusingen – viel emotionaler und intensiver als sonst, als könnte ich die Angst allein mit meiner Stimme vertreiben. Während ich die Songs mitsang, liefen mir ununterbrochen die Tränen über das Gesicht. Die Vorstellung, dass mir der Arzt gleich sagen könnte, dass ich nur noch wenige Wochen oder Monate zu leben hätte, war unerträglich. Wie konnte das nur sein? Wie konnte ich mich so fit und gesund fühlen und gleichzeitig so schwer krank sein? Ich fühlte mich betrogen von meinem eigenen Körper. Wie konnte ich denn nicht bemerkt haben, dass etwas so Grausames in mir wuchs und sich in mir ausbreiten wollte?

Als wir im sterilen Wartezimmer des Krankenhauses saßen, gingen die Minuten einfach nicht vorüber, jeder Moment fühlte sich wie eine Ewigkeit an. Nach einer Weile öffnete sich die Tür, und eine junge Ärztin trat heraus. Sie bat uns in das Sprechzimmer, und ich spürte, wie mein Puls in die Höhe schnellte. Ihre Worte waren nüchtern und emotionslos: »Frau Ehlers, ich

habe die Ergebnisse der letzten Untersuchungen überprüft. Es gibt keine weiteren Auffälligkeiten.«

Einen Moment lang schien die Zeit stillzustehen. Keine Auffälligkeiten? Hatte ich das richtig gehört? Ich drehte mich zu meiner Mutter um, und ohne ein Wort zu sagen, sprangen wir beide auf und umarmten uns innig. Die Erleichterung war überwältigend groß. Die Ärztin unterbrach uns: »Sie wissen aber, dass es eine Diagnose gibt? Sie haben Brustkrebs.« Natürlich wusste ich das, aber in diesem Moment zählte nur eins: Der Krebs hatte sich nicht weiter ausgebreitet. Ich hatte wieder Hoffnung. Zum ersten Mal seit Wochen konnte ich ein wenig ausatmen und schöpfte neuen Mut.

Als wir schließlich das Krankenhaus verließen, spürte ich eine neue Kraft in mir. Die Angst war nicht verschwunden, aber ich durfte wieder auf ein langes Leben hoffen, und diese Hoffnung gab mir die Kraft, den Kampf jetzt anzugehen.

2

PERSPEKTIVENWECHSEL SIND HEILSAM

Ich hätte immer noch die Hände über dem Kopf zusammenschlagen und mich von der Diagnose »aggressiver fortgeschrittener Brustkrebs« runterziehen lassen können. Ich wusste aber, dass ich eine Chance hatte zu leben, und dafür wollte ich jetzt kämpfen. Um mich auf diesen Kampf vorzubereiten, brauchte ich einen Ansatz, irgendetwas, das mir dabei half und mich von innen heraus stärkte. Ich hatte das Gefühl, mein gesamtes System könnte etwas Ordnung und Ruhe gebrauchen, dass ich mich sammeln und fokussieren musste. Ich merkte, dass es auf meine zukünftige Haltung ankommen würde.

Im Leben geht es doch immer darum, welche Perspektive wir einnehmen. Soll das eine sein, die uns schwächt, weil wir sowieso nichts an einer bestimmten Situation verändern können und uns dadurch handlungsunfähig fühlen? Oder eher eine Perspektive, die uns ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit beschert und uns Mut und Hoffnung gibt weiterzumachen?

Mir wurde bewusst, dass mein Körper jeden meiner Gedanken »hören« konnte. Also wollte ich ihm ganz gezielt Botschaften vermitteln, die ihn stärken sollten. Es macht einen großen Unterschied, ob ich denke: »Ich weiß, dass das jetzt eine harte Zeit wird, aber ich werde gesund. Ich glaube fest daran, dass mein Körper heilen wird.« Oder: »Das ist alles so schrecklich, und was soll das bringen?!« Kannst du erkennen, wie unterschiedlich die Botschaften sind und dir vorstellen, dass du damit über dein Unterbewusstsein »Anweisungen« an deinen Körper sendest?

Je mehr ich mich mit dem Thema Akzeptanz und der Wirkung unserer Gedanken auf die eigene Gesundheit beschäftigte, desto klarer wurde mir, dass unser Körper die erstaunliche Fähigkeit besitzt, sich selbst zu heilen, wenn wir ihm die richtigen Werkzeuge dafür zur Verfügung stellen, wenn wir aktiv in den eigenen Heilungsprozess einsteigen. Natürlich gibt es viele verschiedene Faktoren, die bei der Heilung eine wichtige Rolle spielen, dazu gehören unter anderem herkömmliche medizinische Verfahren. Hier möchte ich meinen Fokus aber auf einen anderen wesentlichen begleitenden Faktor legen, und zwar auf die Kraft unserer Gedanken und welche essenziellen Part sie im Genesungsprozess darstellen können.

Unsere Vorstellungskraft kann unsere Wahrnehmung der Realität und damit diese selbst beeinflussen, und eine innere Vision kann Mechanismen in Gang setzen, sodass unser Körper zu seinem ganz eigenen Heiler werden kann. Wir können unseren Körper und unseren Geist mit Gedanken stärken oder auch schwächen und mit einem ganz bewussten Umgang damit viel für uns und unser Erleben in dieser Welt verändern.

Der Forschungszweig der Positiven Psychologie verfolgt übrigens den Ansatz, dass unsere Gedanken und unser Handeln zu 40 Prozent Einfluss auf unser Glücksempfinden nehmen können. Eine optimistische Grundhaltung ist zu etwa 50 Prozent genetisch bedingt, »nur« zu zehn Prozent wirken äußere Einflüsse auf unsere Gedankenqualität ein. Ich finde, das sind ziemlich gute und mutmachende Nachrichten, denn sie zeigen uns: Wir haben viel mehr Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, als wir gemeinhin annehmen.

Oft sind wir jedoch sehr festgefahren in unseren Denkmustern und Einstellungen. Diese eingefahrenen Muster können uns in vielen Lebensbereichen einschränken – sei es in zwischenmenschlichen Beziehungen, in beruflichen Situationen oder bei persönlichen Herausforderungen. Das Bewusstwerden der eigenen Sicht auf die Dinge

und das Einnehmen eines veränderten Blickwinkels kann in vielerlei Hinsicht heilsam sein.

Dabei haben es einige Menschen durch genetische Prädispositionen etwas leichter, positiv zu sehen und müssen nicht so viel üben, um diesen »Muskel« zu trainieren. Doch auch die Menschen, die es schwerer haben und regelmäßig mehr investieren müssen, um eine optimistischere Sicht auf die Dinge einzunehmen, können es mit Anstrengung, Mut und etwas Zeit schaffen, ihre Gedanken (um-)zu lenken und für sich zu nutzen.

Ja, wir können lernen, unsere Gedanken zu *lenken*, in der Regel sogar *umzulenken* von einem bekannten, vielleicht zu negativen Gedankenmuster, zu einem positiven, das wir für uns nutzen können. Im Prinzip ist dieser Vorgang mit dem mutigen Beschreiten eines neuen Pfads zu vergleichen. Anfangs mögen wir noch automatisch den bekannten Weg entlanglaufen, den, den wir uns vielleicht vor langer Zeit ausgesucht haben, weil er uns als der sicherste und einfachste erschien. Er ist eben noch immer sehr ausgeprägt, wir erkennen unsere Fußspuren darauf, wissen genau, wohin er führt. Er bringt uns jedoch nicht weiter, lenkt uns sozusagen immer wieder in dieselbe Sackgasse. Mit etwas Anstrengung und Mut können wir aber auch einen neuen Pfad ausprobieren. Anfangs mögen wir uns vielleicht nur ab und zu trauen, auf diesen noch unbekanntem Weg abzubiegen, doch mit dem Austreten desselben wird das immer öfter geschehen, bis wir irgendwann ganz automatisch und sicheren Schrittes (vielleicht sogar nur noch) dort entlanglaufen.

Bei einem Perspektivenwechsel geht es im Übrigen nicht darum, sich mit einer an den Haaren herbeigezogenen neuen Ansicht selbst zu belügen oder die Augen vor der Wirklichkeit zu verschließen, sondern vielmehr darum, eingefahrene Denk- und damit Handlungsmuster zu erkennen und sie zu hinterfragen.

Wie oft befinden wir uns in einer Lebenssituation, in der wir uns hilflos ausgeliefert fühlen und meinen, dass alles aussichtslos erscheine? Wenn wir

uns in diesen feststehenden Denkmustern befinden und eine Art Opferrolle in Anbetracht unserer Umstände entwickeln, schwächen wir unser ganzes System. Wir können erst in unsere Kraft kommen, wenn wir Verantwortung für uns selbst übernehmen, indem wir uns von der Opferrolle lösen.

Diese Verantwortungsübernahme kann damit beginnen, unsere Situation einmal ganz genau zu betrachten: *Was geschieht hier eigentlich gerade und welchen Einfluss kann ich darauf nehmen?* Oft passieren Dinge, die wir nicht verändern können. Wir haben aber immer die Möglichkeit zu entscheiden, wie wir darauf reagieren wollen. Wir können die Situation annehmen, uns von negativen Bewertungen derselben lösen und versuchen, eine neue Perspektive einzunehmen, die uns in unsere Verantwortung und damit in unsere Kraft zurückbringt. Wenn wir regelmäßig neue, konstruktive Wege suchen und finden, um mit einer Unwegsamkeit umzugehen, werden wir uns auch in Zukunft in Zeiten von persönlichen Herausforderungen und Krisen selbst unterstützen und uns Mut und Hoffnung zusprechen können, um weiterzumachen. Mit dem Ziel und der Überzeugung, dass sich die Dinge wieder zum Guten wenden können. Zumindest schaffen wir uns einen Zugang zu innerem Frieden, denn mit dem Blick auf die Möglichkeiten, mit dem Perspektivenwechsel vom rein Negativen zum möglichst Positiven senken wir automatisch unseren Stresslevel und stärken unser Resilienzvermögen.

Im Prinzip ist so ein Perspektivenwechsel eine großartige Neuroplastizitätsübung: Unser Gehirn besitzt die Fähigkeit, sich unser gesamtes Leben lang zu verändern und neu zu organisieren, und eine neue Sichtweise begünstigt diesen Prozess, indem sie neue neuronale Verbindungen schafft und das Gehirn trainiert, flexibler zu denken.

Um einen Perspektivenwechsel zu erreichen, kannst du dich zum Beispiel fragen, ob die Situation wirklich so *ist*, wie du sie gerade erlebst. Welchen anderen, stärkenden Blickwinkel kannst du stattdessen einnehmen, damit es

dir besser geht? Was würdest du einer Person, die du gernhast, in derselben Situation raten?

Stelle dir zum Beispiel vor, du hast eine Absage für einen Job erhalten, den du so gern bekommen hättest. In deiner ersten Reaktion könntest du dich persönlich angegriffen fühlen, dich von einem Gefühl der Ablehnung leiten lassen. Du könntest denken: *Warum sollten die mich auch einstellen? Ich bin dafür eh nicht gut genug. Das hat die Absage ja gezeigt.* Mit dieser Einstellung machst du dich selbst klein und fügst dir Leid zu, du wirst dich mutlos fühlen.

Hier kommt nun der Perspektivenwechsel ins Spiel, der das Steuer in eine andere Richtung lenken kann. Frage dich dazu, ob die Situation wirklich so ist, wie du denkst. Beziehungsweise stelle dir eine andere Möglichkeit der Realität vor: *Die Absage ist kein Urteil über mich als Person und bedeutet nicht, dass ich nicht wertvoll bin oder Erfolg haben werde. Der Job hat anscheinend nicht zu meinen Stärken gepasst, oder der Arbeitgeber hatte interne Prioritäten, auf die ich keinen Einfluss habe.*

Du kannst dich auch fragen, wie du dich gegenüber einer Freundin oder einem Freund in derselben Situation verhalten würdest. Ich bin mir sicher, dass du sie oder ihn trösten und stärken würdest. Tue dies also auch mit dir selbst und schenke dir aufbauende Worte, die sich wie ein kleiner Herzscheichler anfühlen: *Die Absage ist zwar enttäuschend, aber sie sagt nichts über meinen Wert aus. Ich habe so viele tolle Talente, und es wird ein Job kommen, der viel besser zu mir passt. Diese Absage bedeutet nicht, dass ich versagt habe, sie ist einfach nur eine Umleitung zu etwas noch viel Besserem. Ich gebe nicht auf – ich glaube fest an mich. Ich hatte den Mut, mich auf diese Stelle zu bewerben und bin deshalb stolz auf mich.*

Du siehst: Perspektiven sind nicht in Stein gemeißelt, du hast immer die Möglichkeit, deine Einstellung zu ändern, damit sich dadurch unmittelbar auch dein Erleben und deine Realität verändern können.

Oft sabotieren wir uns leider selbst unbewusst mit kognitiven Verzerrungen und verharren im Schwarz-Weiß-Denken oder im Katastrophisieren, um zwei der häufigsten systematischen Denkfehler zu nennen. Durch die ungünstige Interpretation einer Situation oder Information beeinflussen kognitive Verzerrungen unsere Wahrnehmung und unser Handeln und können zu starken Urteilen und unangemessen Reaktionen führen. Diese Abweichungen vom rationalen Denken haben verschiedene Ursachen. So können unter anderem unsere Emotionen, die zwar immer echt, aber nicht immer wahr sind, unsere Wahrnehmung stark beeinflussen oder Glaubenssätze tief verankern. Auch ein Mangelgefühl kann teilweise dafür verantwortlich sein, dass wir eher »schwarzsehen«, oder ein mentaler Overload, der dazu führen kann, dass das Gehirn versucht, die großen Mengen an Informationen zu verarbeiten und daher »Abkürzungen« nutzt, um die große kognitive Last zu reduzieren und schnelle Entscheidungen in lebenswichtigen Situationen treffen zu können.

Letztendlich steht hinter jedem typischen Denkfehler ein Bedürfnis, welches gesehen und gestillt werden möchte – meist sind diese Bedürfnisse geleitet von dem tiefen Wunsch, wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden.

Sieben häufige Denkfehler

Erstens: Katastrophisieren

Katastrophisieren ist ein weitverbreiteter Denkfehler, bei dem in stressigen oder negativ erlebten Situationen ohne Beweisgrundlage das Schlimmstmögliche angenommen wird. Es werden Katastrophenszenarien ausgemalt und damit das emotionale Wohlbefinden stark beeinträchtigt. Das führt zu übermäßiger Angst und Stress, wodurch ähnliche Situationen in der Zukunft schnell gemieden werden und damit das lähmende Gefühl beibehalten oder sogar verstärkt wird.

Beispiel 1: Du hast einen leichten Infekt und stellst dir vor, dass es sich um eine schwere Krankheit handelt, die eventuell sogar tödlich enden könnte.

Beispiel 2: Du meidest es, in den Urlaub zu fliegen, weil du davon ausgehst, dass dein Flugzeug abstürzen könnte.

Zweitens: Schwarz-Weiß-Denken

Das Alles-oder-Nichts-Denken ist ein häufiger Denkfehler, bei dem Menschen in extremen Kategorien denken, ohne die Grauzonen zu erkennen oder sie mit einzubeziehen. Diese kognitive Verzerrung lässt keinen Raum für Komplexität, schränkt uns extrem ein und kann das emotionale Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Das Schwarz-Weiß-Denken verstärkt den eigenen Leistungsdruck und Versagensängste.

Beispiel 1: Du glaubst, immer die ganze Arbeit in einer Beziehung zu tun und hast das Gefühl, dass nie etwas zurückkommt.

Beispiel 2: Du meinst, bei einer Aufgabe entweder total abzuliefern oder absolut zu versagen.

Drittens: Übergeneralisieren

Übergeneralisieren ist eine kognitive Verzerrung, bei der auf der Basis einer einzigen Situation eine allumfassende, meist negative Schlussfolgerung gezogen wird. Durch verallgemeinerte Überzeugungen über sich selbst, andere oder die Welt insgesamt werden jedoch das emotionale Wohlbefinden und die Lebensqualität stark eingeschränkt. Worte wie »immer«, »nie«, »jeder/jede«, »niemand« deuten auf eine Übergeneralisierung hin.

Beispiel 1: Du denkst, weil du bei einem Vorstellungsgespräch abgelehnt wurdest, bekommst du niemals einen Job.

Beispiel 2: Dir passiert ein kleines Malheur in der Öffentlichkeit: Du kippst aus Versehen deinen Kaffee um, und er landet zum Teil auf der Jacke eines anderen Café-Gastes. Du hast das Gefühl, dass du

viel zu schusselig bist, nie etwas richtig hinbekommst und immer versagst.

Viertens: Selektive Wahrnehmung

Bei der selektiven Wahrnehmung oder auch dem »Tunnelblick« werden bereits bestehende Einstellungen bestärkt, indem neue, aber ähnliche Informationen bevorzugt wahrgenommen werden und Informationen, die den eigenen Werten und Überzeugungen widersprechen, ignoriert oder abgewertet werden. Auf diese Weise werden neue Informationen ganz bewusst oder unbewusst dahingehend ausgewählt und andere ausgeblendet, um eigene, bereits vorhandene Einstellungen und Denkweisen zu bestätigen.

Beispiel 1: Weil dich eine Kollegin auf dem Kieker hat, nimmst du hauptsächlich die negativen Handlungen dieser Frau wahr und blendest die positiven aus.

Beispiel 2: Du hast das Gefühl, dass Paul dich nicht mag. Weil er dich letztes Mal in der Stadt nicht begrüßt hat, fühlst du dich in deiner Annahme bestätigt. Du erlaubst dir gar nicht, daran zu denken, dass er dich vielleicht einfach nicht gesehen hat.

Fünftens: Willkürliche Schlussfolgerung

Es werden oft voreilige und unbegründete Schlüsse ohne Beweisgrundlage gezogen. Diese Schlussfolgerungen sind häufig negativ, basieren nicht auf logischen oder rationalen Denkweisen und führen häufig zu Fehlinterpretationen und unnötigem Stress mit der Folge ungünstiger Entscheidungen.

Beispiel 1: Du siehst deine Freundin mit einer gemeinsamen Bekannten kichern und hältst es für Lästerei dir gegenüber, obwohl es dafür keinerlei Beweise gibt.

Beispiel 2: Die anfänglichen Schwierigkeiten an der neuen Uni lassen dich davon ausgehen, dass du einfach nicht das Zeug zum Studieren hast.

Sechstens: Emotionale Beweisführung

Dieser Denkfehler verleitet Menschen dazu, ihre Gefühle als Beweisgrundlage zu nehmen. Diese übertragen sie auf ihre Überzeugungen und Annahmen. Dabei stehen rein subjektive »Fakten« im Vordergrund, die Objektivität wird völlig außer Acht gelassen. Das begünstigt zum Beispiel Vermeidungsverhalten: Die eigene, emotional gefärbte Wahrnehmung wird als echte Gefahr interpretiert, und so werden bestimmte Situationen lieber gemieden.

Beispiel 1: Du hast große Angst vor dem Fliegen, gehst davon aus, dass an deinem schlechten Gefühl etwas dran sein muss und meidest darum Flugreisen, um nicht abzustürzen.

Beispiel 2: Ein Kollege hat mich nicht begrüßt oder sich beim Mittagessen in der Kantine nicht neben mich gesetzt. Ich schließe daraus, dass er mich nicht mag.

Siebtens: Personalisieren

Beim Personalisieren beziehen Menschen schnell alles auf sich und übernehmen die Verantwortung auch für Dinge, die außerhalb ihrer Kontrolle liegen. Oft denken personalisierende Personen, dass das Verhalten anderer in unmittelbarem Zusammenhang mit ihnen selbst steht, ohne objektive Hinweise dafür, dass sie tatsächlich involviert sind.

Beispiel 1: Dein Partner ist schlecht gelaunt, und du denkst sofort, dass du etwas falsch gemacht hast.

Beispiel 2: Du denkst, dass du schuld daran bist, dass das neue Projekt nicht erfolgreich ist, weil du mal einen schlechten Tag hattest und nicht gut performt hast.

Erkennst du dich in einem oder gar mehreren dieser Denkfehler wieder?

Ich neige beispielsweise dazu, Dinge schnell zu übergeneralisieren und erwische mich oft dabei, wie ich Wörter wie »immer« oder »nie« benutze. Die Übergeneralisierung dient dazu, den emotionalen Ausdruck einer

Aussage zu verstärken, um die Wichtigkeit eines Themas zu transportieren. Diese Verallgemeinerungen treten häufig auf, wenn wir intensive Gefühle wie Wut, Enttäuschung oder Leidenschaft erleben und die Intensivität des Erlebten in vollem Maße zum Ausdruck bringen wollen. Außerdem liegt es in der Natur des menschlichen Gehirns, Situationen in Kategorien einzuordnen, gerade in besonders stressigen oder konfliktgeladenen Situationen. Dann denken wir in »Schwarz-Weiß-Kategorien«, um uns bei komplexen Aufgaben zu schützen, indem die Realität heruntergerbrochen wird. Wir betonen die Extreme, selbst wenn das nicht immer der Wahrheit entspricht.

Was bewirkt zum Beispiel mein Übergeneralisieren bei anderen? Oftmals führt es zu defensivem Verhalten beim Gegenüber. Denn wenn jemand hört, dass er/sie »nie« etwas richtig oder »immer« Fehler macht, fühlt er/sie sich schnell angegriffen, in eine Ecke gedrängt, nicht wertgeschätzt und nicht ernst genommen und reagiert dementsprechend. Die Person ist dann natürlich viel weniger bereit, mir entgegenzukommen bei meinem eigentlichen Anliegen, mir zuzuhören oder gemeinsam an Lösungen zu arbeiten. Übergeneralisierungen können so zur Verhärtung von Fronten führen. Anstatt eine differenzierte Diskussion zu ermöglichen, können sie bestehende Spannungen und Konflikte verstärken.

Letztlich steckt hinter der Übergeneralisierung häufig der Wunsch, gehört und verstanden zu werden. Indem wir Extreme zum Ausdruck bringen, hoffen wir, die Aufmerksamkeit des Gegenübers zu gewinnen und die eigenen Gefühle deutlicher zu machen. Doch paradoxerweise geschieht dadurch oft genau das Gegenteil: Denn anstatt Verständnis und Empathie zu erzeugen, führt Übergeneralisierung oft zu Distanz, Frustration und Ablehnung.

Durch dieses und andere verzerrte Denkmuster halten wir uns selbst und die Welt um uns herum klein und verweigern uns, in unsere volle Kraft zu kommen. Wenn du also das Gefühl hast, dass du oft in die Denkfehlerfalle

tappst, dass dich deine Gedankenmuster einschränken und schwächen, kannst du diese zum Beispiel mit einem Gedankenprotokoll überprüfen und ihnen so auf die Schliche kommen. Denn das Erkennen ist schon der erste wichtige Schritt zur Veränderung.

Gedankenprotokoll

Schnappe dir Stift und Zettel und schreibe auf:

- Was ist in der Situation genau passiert?
- Wie hast du darüber gedacht?
- Welche unmittelbar damit verbundenen Gefühle hast du empfunden?

Überprüfe nun deine Gedanken und frage dich:

- Ist das wirklich so gewesen?
- Gibt es Beweise für diese Annahme?
- Gibt es Beweise gegen diese Annahme?
- Wie kann ich noch über die Situation denken?
- Wie würde eine Person, die ich mag, über die Situation denken?

Schreibe stärkende Alternativen auf.

Ziehe dein Fazit (zum Beispiel: »Ich erkenne, dass ich in solchen Augenblicken viel zu streng mit mir bin, und ich möchte in Zukunft freundlicher mit mir umgehen und mich daran erinnern, dass ich Fehler machen darf und dass ich trotzdem gut bin, so wie ich bin.«).

Diese Übung ermöglicht dir, mit etwas Distanz zum Geschehenen dasselbe und deine Reaktion darauf kritisch zu reflektieren.

Versuche, so objektiv wie möglich auf die erlebte Situation zu schauen: Was ist wirklich passiert? Was ist wirklich gesagt worden? Und was hast du dabei empfunden und warum?

Je öfter du diese Übung durchführst, umso besser und schneller wird es dir vermutlich gelingen, in Zukunft verzerrte Bilder und Vorstellungen zu erkennen.

Das Ziel ist, kognitive Flexibilität zu erlernen und sie so oft anzuwenden, dass sie irgendwann Teil unserer alltäglichen Denkstruktur geworden ist. Die kognitive Flexibilität ist eine Fähigkeit unseres Gehirns, sich schnell an neue und sich verändernde Umstände anzupassen, um alternative Lösungen zu finden, wenn die alten Muster nicht mehr greifen. Studien zeigen, dass Menschen mit hoher kognitiver Flexibilität besser mit Stress umgehen und sich an veränderte Lebensumstände anpassen können. Indem sie verschiedene Sichtweisen zulassen, sind sie eher in der Lage, eingefahrene Denkmuster zu umgehen und stattdessen neue, hilfreiche Wege zu finden, um mit ungewohnten oder auch stressigen, gar bedrohlichen Situationen umzugehen. Diese Fähigkeit, sich auf neue Ereignisse einzustellen, verstärkt unser Resilienzvermögen. Und so kann ein Perspektivenwechsel uns aus einem lähmenden Zustand der Hilflosigkeit befreien und damit eine tiefgreifende heilende Wirkung auf uns ausüben.

Im Sinne des Perspektivenwechsels entschied ich mich damals also dafür, dankbar zu sein, dass die Krebszellen keine Organe befallen hatten. Von da aus ging es darum, die Möglichkeiten für einen neuen Weg zu erkennen, den ich gehen wollte.

3

KONFRONTATION MIT DEM TOD – DIE ULTIMATIVE HERAUSFORDERUNG

Als ich die Diagnose Brustkrebs erhielt, wurde ich plötzlich mit meiner eigenen Endlichkeit konfrontiert, was eine große Erschütterung in meinem Leben bewirkte. Die Vorstellung, meine Familie, meine Freunde und Freundinnen und besonders meine Tochter womöglich viel zu früh zurücklassen zu müssen, machte mir unermesslich große Angst. Diese brutale Vorstellung, meine Aufgabe als Mama nicht erfüllen, nicht mehr für meine Tochter da sein zu können, war meine größte Sorge. Es war der Gedanke an den Schmerz, den *sie* erleben müsste, der mich quälte. Ich wollte nicht, dass sie so früh schon durch die Trauer und den Verlust gehen muss.

Ich wusste auch: Bald würde der Zeitpunkt kommen, wo ich meiner fünfjährigen Tochter von meiner Erkrankung erzählen musste. Wenn sie nämlich aus dem Sommerurlaub aus den USA zurückkehren würde. Mir war wichtig, dass sie in ihrem kindlichen Erleben Bescheid wusste. Und mir war klar, dass ich behutsam vorgehen musste. Mein eigener Zugang zu dem Krebs würde entscheidend dafür sein, wie sie mit der Nachricht umgehen würde. Ich würde für mich also eine gute Einstellung entwickeln müssen, bevor ich ihr von der Krankheit erzählen konnte. Denn sie würde alles spüren, was auch ich spürte, meine Einstellung und mein Umgang mit der Situation würden ihre Gefühle beeinflussen, ihre Wahrnehmung und ihre Reaktion auf die Neuigkeit. Wenn ich eine eigene Sicherheit und ein gestärktes Vertrauen in meine Zukunft und Gesundheit entwickeln könnte, dann würde sie es auch können, war meine Überzeugung.

Um nicht vom Gefühl der Angst vor dem Sterben überflutet zu werden, wollte ich unbedingt einen neuen Zugang zum Tod finden, der nicht ganz so bedrohlich wirkte und Ruhe in mein Herz brachte. Mir hat es sehr geholfen, mich intensiv mit Nahtod-Erlebnissen und spirituellen Themen auseinanderzusetzen. Spiritualität kann eine tiefgreifende Wirkung auf die menschliche Urangst haben. Sie bietet einen Ansatz, der weit über das irdische Leben hinausgeht und ermöglicht eine Verbindung zu etwas Größerem als dem oder der Einzelnen. Dieser Glaube an eine höhere Ordnung oder an eine unendliche Dimension kann die Furcht vor dem Tod reduzieren. Für mich ist Spiritualität eine Quelle großer Ruhe und Sicherheit, immer dann, wenn ich mich mit der Endlichkeit des Lebens auseinandersetze.

Menschen begeben sich auf die Suche nach einer größeren Dimension, weil sie sich Antworten wünschen und ein tiefes Gefühl von Sicherheit, das ihnen vermittelt, dass der Tod nicht das endgültige Ende bedeutet, sondern bloß eine Phase darstellt. Eine Phase, die uns zu einem neuen Zustand verhilft. Viele verstehen darunter, dass die Seele nach dem physischen Tod weiterexistiert oder sich in einer anderen Form weiterentwickelt. Diese Sichtweise stärkt die Vorstellung, dass das Leben auf einer tieferen Ebene einen Sinn ergibt. Das Leben auf der Erde wird also als Teil des kosmischen Plans angesehen, und das Verständnis, dass der Tod nicht das Ende ist, sondern ein Teil eines kontinuierlichen Flusses von Existenz oder Bewusstsein, kann die Angst vor dem Unbekannten immens mindern und Trost spenden – wenn man sich denn darauf einlassen mag und kann.

Spiritualität bietet die Möglichkeit, sich mit dem Unbekannten (zum Beispiel dem Tod) auf eine Weise auseinanderzusetzen, die nicht von Angst geprägt ist, sondern von Vertrauen und Zur-Ruhe-Kommen. Mir jedenfalls schenkte die Praxis von Meditation, Gebet und anderen spirituellen Ritualen eine große Ruhe und Ausgeglichenheit für mein System in Zeiten, die von großem Stress und großer Sorge geprägt waren. Meine Gedanken

über den Tod wurden in einen Kontext von Vertrauen, Hoffnung und auch ein Stück weit Gelassenheit eingebettet.

Letztlich half die Spiritualität mir dabei, die Ungewissheit des Todes zu akzeptieren. Sie ließ mich erkennen, dass dem Leben eine tiefere Bedeutung innewohnt, die über die physischen Erfahrungen hinausgeht. Ich habe verstanden: Wir alle sind ein Teil des großen Ganzen. Diese Haltung hat meine Angst vor dem Tod gemildert – und sie hat mir darüber hinaus eine wertvolle Perspektive auf das Leben und eine Steigerung von dessen Qualität erlaubt.

Ein guter Zugang zum Tod beginnt für mich damit, dass ich ihn als natürlichen Teil des Lebens anerkenne. Gedanken, die in der Zeit der Diagnose Frieden schafften, waren solche, die mir klarmachten, dass die Bedeutung meines Lebens nicht allein in seiner Dauer liegt, sondern vor allem in der Qualität der gelebten Momente und der Liebe, die ich geben und erhalten kann. Und von diesen Momenten und der Liebe hatte ich schon zum Zeitpunkt der Diagnose reichlich erlebt – aber genau deshalb wollte ich ja auch noch nicht loslassen, weil ich mein Leben so sehr liebte und ich es noch ganz lange auskosten wollte. Dennoch fand ich eine große Dankbarkeit und auch eine gewisse Ruhe in der Vorstellung, dass das Leben, das ich bis dahin gelebt hatte, Wert und Bedeutung besaß, unabhängig von seiner Länge. Eckhart Tolle formuliert es so: »Wo immer du bist, sei total gegenwärtig. Wenn du dein Hier und Jetzt unerträglich findest und es dich unglücklich macht, dann gibt es drei Möglichkeiten: Verlass die Situation, verändere sie oder akzeptiere sie ganz.«¹

Diese Akzeptanz kam nicht über Nacht, sie war ein kontinuierlicher Prozess. Je mehr ich mich mit meiner Seele und dem Glauben an ihre Unsterblichkeit beschäftigte, desto weniger Furcht hatte ich vor dem Tod. Ich akzeptierte ihn als Teil meiner Reise und wollte mich auf das konzentrieren, was ich Hier und Jetzt tun und erleben konnte.

Wenn man dem Tod plötzlich so nahe kommt, entsteht eine tiefe Ehrfurcht

vor dieser ultimativen Unvermeidlichkeit. Diese Konfrontation kann einen ganz neuen Blick auf das Leben eröffnen und eine immense Wertschätzung für jeden einzelnen Moment fördern. Es ist, als ob der Tod in seiner Nähe eine Art Spiegel bereitstelle, der uns die Vergänglichkeit und die kostbare Schönheit des Lebens vor Augen führt.

Diese Ehrfurcht vor dem Tod kann eine Vielzahl von Emotionen hervorrufen – von Akzeptanz bis Dankbarkeit. Man beginnt, die kleinen Dinge des Alltags intensiver wahrzunehmen und zu schätzen, weil man weiß, wie schnell sich alles ändern kann. Jeder Augenblick gewinnt an Bedeutung, und jede Erfahrung, jedes Lachen, jede Umarmung wird wertvoller.

Die Nähe zum Tod kann dazu führen, dass man sich bewusst auf das konzentriert, was wirklich wichtig ist. Die Beziehungen zu den Liebsten, die Erfüllung der eigenen Träume und das Auskosten der kleinen Freuden des Lebens rücken in den Vordergrund. Es geht nicht mehr so sehr darum, welchen Job du ausübst oder welche Kostbarkeiten du besitzt – das alles spielt in einer Situation, in der du mit der Endlichkeit deines Lebens konfrontiert bist, absolut keine Rolle mehr. Es ist, als würde man die essenzielle Wahrheit des Lebens erkennen: dass es nicht nur darum geht, wie lange man lebt, sondern wie intensiv man die Zeit, die man hat, erlebt und liebt. Es ist eine Art von Erkenntnis, die den Horizont erweitert und die eigene Lebensweise tiefgreifend verändert – ein Geschenk des Lebens selbst. So empfinde zumindest ich es.

Als ich das Gefühl hatte, so weit zu sein, innere Ruhe und Zuversicht zu besitzen und eine »gute« Einstellung zum Tod entwickelt zu haben, setzte ich mich zu meiner Tochter und begann, ihr die Situation auf eine Weise zu erklären, die sie verstehen konnte. »Meine liebe Lani,« sagte ich sanft, »ich bin etwas krank geworden, als wenn man eine sehr starke Erkältung hat. Diese Krankheit wird eine Weile da sein, aber ich werde ganz viele Medikamente nehmen, damit ich bald wieder gesund werde.« Ich wollte,

dass sie die Ernsthaftigkeit der Situation begriff, aber ohne ihr Angst zu machen.

Die erste Frage, die sie mir stellte, war: »Mama, wirst du sterben?« Ich war verblüfft und erschrocken zugleich und erwiderte ganz bestimmt: »Nein, mein Herz, das werde ich definitiv nicht. Ich werde gesund werden, und alles wird gut.« Und genau so meinte ich es auch – jede einzelne Silbe davon.

Ich erklärte weiter: »Die Medikamente, die ich nehmen muss, werden mich wahrscheinlich verändern, ich werde bald anders aussehen und manchmal sehr müde sein. Aber all das hilft mir, ganz bald wieder gesund zu werden, und das ist das Wichtigste.« Ich erzählte ihr davon, dass ich wegen der Medikamente in einigen Wochen meine Haare verlieren würde. Ich selbst hatte gar keine so großen Probleme damit, meine Haare zu verlieren, da mein Fokus auf meiner Gesundheit lag. Da sah ich die ausfallenden Haare nur als kleines, notwendiges Übel. Doch Lani war über diese Information sehr erschrocken und fing zu weinen an. Es fiel ihr sichtlich schwer, sich mich ohne Haare, also mit Glatze vorzustellen. Ich versuchte, sie zu trösten, indem ich ihr erzählte, dass es Perücken gebe und dass ich mir eine ganz besonders schöne aussuchen könne, sodass es letztendlich niemandem auffallen würde. Da fingen ihre Augen an zu glänzen: »Mama, dann musst du dir unbedingt eine pinke Perücke aussuchen, ja?!«

Da die »Haarthermatik« offenbar ein so großer, besorgniserregender Punkt für Lani war, überlegte ich spontan, wie ich sie in den Prozess einbinden konnte. Mir kam ein Geistesblitz: Ich hielt ihr eine Schere hin und sagte: »Mache, was immer du mit meinen Haaren anstellen möchtest.« Ich meine, wann hat man als Kind schon mal die Gelegenheit, der eigenen Mama die Haare zu schneiden – und zwar so, wie man selbst es will?! Lani fing zögerlich an, kleine Strähnen abzuschneiden, bis ich am Ende eine wilde, rasselkurze Frisur auf dem Kopf hatte.

Und so machten wir eine kleine Spaßaktion aus dieser Sache, die meiner Tochter das Gefühl schenkte, dass sie an der großen Veränderung beteiligt war und nicht einfach vor vollendete Tatsachen gestellt wurde.

Ich wollte mich bemühen, Lani während der ganzen Zeit und in dieser durchaus dramatischen und sehr traurigen Situation das Gefühl von Selbstwirksamkeit zu schenken, ihr Vertrauen zu geben und das Gefühl zu vermitteln, dass wir es gemeinsam schaffen würden. Mir war wichtig, dass sie wusste, dass ich alles tat, um wieder gesund zu werden, und dass sie keine Angst haben musste. Ich versprach ihr, dass wir zusammen stark sein würden, dass es aber auch okay sei, manchmal traurig oder verunsichert zu sein. In diesem Moment spürte ich, dass sie meine Zuversicht aufnahm und sich darauf verließ, dass wir, egal, was kommen würde, einen Weg finden würden.

Bald darauf stand meine erste Chemotherapie an. Ich hatte viele Schauergeschichten darüber gehört und war auf die schlimmsten Nebenwirkungen vorbereitet. Die Vorstellung, giftige Substanzen in meinen Körper zu bekommen, machte mir Angst, aber ich wollte bei meiner aggressiven Form von Brustkrebs kein Risiko eingehen und die Chemo durchziehen. Zusätzlich unterstützte ich meinen Körper mit alternativen Methoden, um die bestmögliche Chance auf Heilung zu haben.

Meine Mutter begleitete mich beim ersten Termin, und so kamen wir zwei vollbeladen mit Kuscheldecke und Kühlakku in der Klinik an. Nachdem ich den mir zugewiesenen Platz eingenommen hatte, rollte die Krankenpflegerin den Infusionsständer heran, der behängt war mit unterschiedlichsten Beuteln. Ich erinnere mich noch ganz genau, wie mulmig mir in dem Moment wurde, denn diese starken Medikamente würden einen großen Einfluss auf mein Wohlbefinden haben. Dabei wollte ich meinem Körper doch eine klare positive Botschaft senden, die ihm helfen sollte, die Medikamente wohlwollend aufzunehmen, damit sie bestmöglich wirken konnten und keinen Schaden anrichten würden. Damit

mein Körper also nicht auch noch die Kraft aufbringen musste, gegen meine negativen Gedanken anzukämpfen, sagte ich zu mir: *Diese Chemo-Medikamente sehe ich als Freunde und Verbündete an – als Verbündete im Kampf gegen den Eindringling, und ich heiße sie willkommen in meinem Körper.*

Ich habe es bereits gesagt: Wir haben viel mehr Einfluss auf unseren Körper, als wir denken – selbst wenn unser Kopf (oder der Arzt, die Ärztin) etwas anderes sagt. Wir entscheiden schließlich, durch welchen Filter wir die Umstände anschauen wollen und können ihn so lange austauschen, bis wir einen Blick erlangen, der etwas in uns auslöst, das uns inneren Frieden und Zutrauen ermöglicht.

So saß ich also in diesem Raum der Klinik, neben mir meine Mama, ihre Hand fest in meiner, eine stille Stütze. Um uns herum saßen noch andere Frauen, wir alle würden gemeinsam unsere erste Chemotherapie erhalten. Wir teilten das gleiche Schicksal, jede von uns war hier, um gegen den Brustkrebs anzukämpfen, und wir alle wussten, dass dies der Beginn eines langen und herausfordernden Weges war, der uns alle verändern würde. Nach dieser brutalen Geschichte würden wir nicht mehr dieselben Frauen sein wie davor.

Die Luft war erfüllt von einer Mischung aus Anspannung und Nervosität. Die Atmosphäre war beinahe bedrückend. Keine von uns wusste, wie sich diese erste Chemotherapie anfühlen würde. Würde es wehtun? Würden wir sofort etwas spüren? Wie würde unser Körper auf die starken Medikamente reagieren? Diese Ungewissheit schien uns auf eine seltsame Art miteinander zu verbinden, und aus dieser Verbindung heraus begann etwas Unerwartetes. Wir fingen an, Witze zu machen, kleine, harmlose Scherze, die uns halfen, die Spannung zu lösen. Es war, als ob wir uns mit Humor gegen die Angst wappnen wollten, als ob das Lachen uns Schutz böte gegen das Unbekannte. Und so verwandelte sich nach und nach die Atmosphäre. Die anfängliche Anspannung wich einer leichten, fast freudigen Stimmung.

Es war unglaublich, wie schnell aus Unsicherheit und Angst eine gemeinsame Hoffnung entstand, fast so, als hätten wir beschlossen, dass dieser Moment – so beängstigend er auch war – der Beginn von etwas Gutem sein würde. Wir lachten zusammen, und in diesen Momenten des gemeinsamen Lachens schien die Schwere der Situation etwas von ihrem Gewicht zu verlieren. Es fühlte sich an, als ob das Lachen uns alle ein wenig stärker mache, als ob es bereits einen kleinen Funken Heilung in uns entfachte.

Das Wissen, dass ich nicht allein war, dass ich diese Reise mit meiner Mutter dicht an meiner Seite und den anderen Frauen um mich herum antreten würde, erfüllte mich mit einer tiefen, unerschütterlichen Dankbarkeit. Das Wissen, dass wir diese Herausforderung gemeinsam angehen würden, dass wir uns gegenseitig unterstützen und stärken konnten, gab mir die Kraft, an diesem Tag die erste große Hürde zu nehmen. Das war ein guter Start, um die Heilung in Gang zu setzen – und das Lachen, die Gemeinschaft und die Liebe, die ich spürte, waren die ersten Schritte auf diesem Weg.

Ein neuer Blickwinkel – wie in einer beängstigenden, angespannten Situation zu lachen – kann alles verändern und uns Mut und Hoffnung geben, um zu kämpfen und an ein Happy End zu glauben. Was wäre geschehen, wenn ich mich dem Gefühl der Hilflosigkeit ergeben hätte und nicht in den Kampf gezogen wäre? Wie hätte mein Körper reagiert, wenn ich der Angst das Feld überlassen hätte? Wäre ich trotzdem gesund aus dieser ganzen Geschichte herausgegangen, oder hätte ich meinen Körper mit negativen Signalen geschwächt?

Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass Frauen mit einer positiven Attitude eine viel höhere Überlebenschance bei Brustkrebs haben als diejenigen, die in negativen Gedankenmustern verharren und gar nicht erst daran glauben, wieder gesund zu werden.² Was aber nicht bedeutet, dass negative Gemütszustände nicht erwünscht sind – ganz im Gegenteil: Sie

gehören unbedingt dazu, sind unvermeidbar und dürfen ihren Platz einnehmen. Nur sollten sie richtig durchlebt werden, um dann irgendwann weiterziehen zu können. Das Erkennen und Verarbeiten negativer Emotionen ist ein essenzieller Teil des menschlichen Erlebens und kann tiefgreifende positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben. Wie diese Gefühlsarbeit aussehen kann, darum wird es später im Kapitel »[Gefühle verstehen und fühlen](#)« noch mal gehen.

Letztendlich geht es darum, Gefühle ziehen zu lassen, und das kann paradoxerweise erst geschehen, wenn wir ihnen vorher erlauben zu sein. Wir dürfen alles fühlen, alles ist richtig und willkommen – bis irgendwann der Zeitpunkt kommt, an dem wir eine neue Perspektive ins Spiel bringen und uns von den schweren Ansätzen lösen, um weiterzumachen und um Raum zu schaffen für ein Gefühl von Sicherheit und innerem Frieden.

Wenn wir die Sicht auf die Dinge verändern, können wir auch die Bedeutung, die wir ihnen beimessen, und unsere Annahmen über sie verändern und schnell feststellen, dass wir mehrere Wahrheiten in uns tragen.

Welche Perspektiven trägst du mit dir herum, die dein Sein verzerren, dich kleinhalten und die deinen Schmerz ungünstig transformieren? Vielleicht ist es ja möglich, dass du deinen Schmerz verändern kannst, indem du anders über ihn denkst? Eine neue Perspektive einzunehmen, bedeutet nicht, dass du dich selbst belügst, vielmehr *überzeugst* du dich von einer neuen Sichtweise, zu der du eine innere Ja-Haltung entwickeln kannst. Das wird nicht den Schmerz wegzaubern, aber es wird ihn erträglicher machen und ein bisschen Ruhe und Ausgeglichenheit in dein Herz bringen. Und darum geht es bei der Heilung auf allen Ebenen, auch im übertragenen Sinne: Kognitiv wissen wir über das Thema Bescheid, aber ist nicht mehr so schmerzhaft und belastet uns nicht mehr so extrem – Wissen ist eben nicht mit Fühlen zu vergleichen.

4

EINE GANZHEITLICHE REISE ZUR GENESUNG

Ich hatte beschlossen, die Macht über meinen Körper und mein Leben zurückzugewinnen. Ich wollte lernen, gesund zu sein, ich wollte lernen zu heilen. Und so fragte ich mich immer wieder, wie ich meinen Körper bestmöglich dabei unterstützen könnte, gesund zu werden. Ich war davon überzeugt, dass es neben einer medikamentösen Behandlung noch viel mehr verlangen würde: ein tiefes Gefühl von Frieden in meiner Seele und meinem Herzen, getragen von dem Vertrauen, dass alles gut wird. Positive Gedanken, also die Kraft des Geistes, und ein bewusster Umgang mit mir selbst gehörten dazu.

Nun hatte ich mich in den vergangenen Jahren jedoch ziemlich weit von mir selbst entfernt. Es galt also, wieder einen Zugang und eine tiefe Verbindung zu mir aufzubauen. Tief im Herzen wollte ich zu der Person werden, die ich eigentlich bin und schon immer war. Ich wollte mich von äußeren Ansichten und Vorstellungen lösen und ganz und gar auf meinen Körper hören und meinen eigenen, individuellen Ansatz zur Heilung finden. Auf der Suche nach sich selbst muss nicht immer Heilung in den Fokus rücken, doch bei mir stand sie zusammen mit Gesundheit gezwungenermaßen ganz oben auf der Agenda. Gesundheit und Heilung bestimmten zum damaligen Zeitpunkt mein Leben.

Alles drehte sich auf einmal um Gesundheit. Tatsächlich rutschte ich eine Zeit lang sogar in einen Zustand, in dem ich mir vieles nicht mehr erlaubte und auf der anderen Seite andere bewertete, die ihren Körper schwächten, indem sie ihm Dinge zumuteten, die auch ich Jahre zuvor zum Teil in

Extremen ausgelebt hatte. So negativ wertend wollte ich aber gar nicht sein. Es ist bekannt, dass eine stark wertende Haltung auf eine eigene innere Wunde hindeutet, und so war es bei mir. Meine Wunde war riesig. Und offen. Und blutend. Und vor allem noch ganz frisch. Ich musste mich auf einmal mit dem Tod auseinandersetzen. Was ich aber überhaupt nicht wollte – ich wollte einfach nur mein Leben mit meiner fünfjährigen Tochter genießen. Stattdessen wurde ich förmlich gezwungen, mich mit dem Thema Gesundheit und Heilung auseinanderzusetzen. Die andere Option wäre gewesen, mich meinem Schicksal zu ergeben. Das war aber keine Option für mich. Und so beschäftigte ich mich intensiv damit, wie ich meinen Körper bestmöglich auf dem Heilungsweg unterstützen konnte. Eben anfangs auch bis ins Extreme. Mir wurde klar, dass ich erst mal eine gesunde Mitte für mich selbst finden musste. Und dafür musste ich zuerst einmal den Weg zu mir selbst zurückfinden und ein tiefes Verständnis dafür entwickeln, wie ich mich als Mensch zusammensetze.

Der Körper funktioniert nicht im Alleingang, er ist im ständigen Austausch mit Geist und Seele – daraus kann Heilung entstehen als ganzheitlicher Prozess, der weit über die Beseitigung körperlicher Symptome hinausgeht.³ Diese Heilung betrifft Körper, Geist und Seele und beinhaltet eine Rückkehr zu einem homöostatischen Zustand⁴ – ein Zustand des inneren Gleichgewichts und Wohlbefindens in allen drei Aspekten des menschlichen Seins. Um ein ganzheitliches Verständnis von Heilung zu entwickeln, ist es hilfreich, die unterschiedlichen Aspekte zu betrachten und zu verstehen. Es gibt zwar keine allgemeingültige Definition, weil die Begriffe je nach Fachbereich (Psychologie, Medizin ...) oder Religion und Weltanschauung unterschiedlich beschrieben und verstanden werden. Mein ganz eigenes Verständnis dieser Elemente habe ich jedoch im Folgenden für dich zusammengestellt.

KÖRPERLICHE HEILUNG

Der Körper ist unser physisches Instrument, durch das wir das Leben erfahren dürfen und aktiv in ihm handeln können. Er gibt uns die Möglichkeit, zu interagieren, uns zu bewegen und zu leben. In vielerlei Hinsicht ist unser Körper das Zuhause unserer Seele und unseres Geistes, das uns in der physischen Welt einen Anker gibt. Dieses Zuhause ist nicht nur die Hülle für unser Bewusstsein, sondern trägt auch zu unserem Wohlbefinden und unserer Handlungsfähigkeit bei. Indem wir gut für unseren Körper sorgen, schaffen wir für uns selbst eine Umgebung, in der wir uns wohlfühlen und aus der wir viel Kraft schöpfen können. Unser Körper ist der Ort, an dem wir uns niederlassen, er schützt und trägt uns durch die Herausforderungen des Lebens und kann zu unserer größten Kraftquelle werden, wenn wir ihn genügend pflegen. Denn ein gepflegtes, gesundes Zuhause – sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne – schenkt uns Stabilität, Sicherheit und Energie, die wir für all unsere Aktivitäten und geistigen Prozesse benötigen.

Um den Körper dabei zu unterstützen, seine natürliche Fähigkeit sich selbst zu heilen zu stärken, ist es wichtig, dass wir ihm geben, was er braucht: Bewegung, Ruhe, Achtsamkeit und Nährstoffe. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Reparaturprozesse in unserem Körper und versorgt unsere Zellen mit wichtigen Stoffen. Frische, unverarbeitete Lebensmittel, viel Wasser und ausreichend Ballaststoffe helfen uns dabei, kraftvoll und in Balance zu bleiben. Bewegung ist gut für unsere Gelenke und Muskeln und stärkt das Immunsystem. Selbst softere Aktivitäten wie Spaziergänge oder leichte Dehnungsübungen fördern Heilung und Vitalität. Ebenso wichtig ist es, dem Körper ausreichend Ruhe zu gönnen. Während wir beispielsweise schlafen, regeneriert sich der Körper am intensivsten, und unser gesamtes System erholt sich – Verletzungen heilen, Zellen erneuern sich, und der Geist kann eine Pause einlegen.

Wenn wir diese Bedürfnisse unseres Körpers über eine lange Zeit nicht

ausreichend erfüllen und zudem die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele zerrüttet ist, kann es dazu kommen, dass der Körper ungünstige Symptome entwickelt – Ausdruck tieferliegender Beschwerden oder Krankheit. Oftmals tritt dies auf, wenn die Seele kein Gehör findet, weil der Mensch den Zugang zu seinen emotionalen Bedürfnissen verloren hat. Dann nutzt die Seele den Körper sozusagen als Medium, um ihre überhörten Botschaften zu übermitteln. Anfangs flüstert er vielleicht nur, und wir nehmen dieses Flüstern gar nicht bewusst wahr oder schenken ihm keine Beachtung. Nach einer Weile wird der Körper aber lauter werden, bis wir ihn irgendwann nicht mehr überhören können und dazu gezwungen sind, ihm Aufmerksamkeit zu schenken. Der Körper wird so zum Sprachrohr für das, was im Inneren unausgesprochen und unterdrückt geblieben ist. Diese körperlichen Symptome können von leichtem Unwohlsein bis hin zu ernsthaften Erkrankungen reichen, die der sichtbare Ausdruck von Schmerz, Stress oder ungelösten und verdrängten inneren Konflikten sein können.

Wir neigen dazu, den körperlichen Aspekt von Krankheit und Heilung zu priorisieren, da er offensichtlich ist: Schmerzen, Verletzungen und andere physische Beschwerden lassen sich einfach eher wahrnehmen, diagnostizieren und behandeln als psychische Leiden. Weil sie greifbar und unmittelbar präsent sind, liegt der Fokus im Heilungsprozess häufig darauf, die normalen Funktionen des Körpers zu regenerieren und den natürlichen Zustand wiederherzustellen.

Wir sollten körperliche Symptome jedoch nicht isoliert betrachten. Denn sie sind oft das Resultat eines vielschichtigen Prozesses, bei dem auch der Geist und die Seele eine wichtige Rolle spielen. Wenn wir uns nur auf die Symptome konzentrieren, ohne nach den wahren möglichen Ursachen zu schauen, besteht die Gefahr, dass diese immer wieder Auslöser werden – bis wir endlich bereit sind, richtig hinzuschauen. Bis wir mutig genug sind, die Ursachen genau zu betrachten und darauf zu reagieren.

Die gute Nachricht ist: Unser Körper hat erstaunliche Selbstheilungskräfte, also die Fähigkeit, sich selbst zu regenerieren und zu heilen. Jede einzelne Zelle unseres Körpers ist darauf ausgelegt, sich zu erneuern und zu reparieren, wann immer dies erforderlich ist. Das ist ein wertvoller Bestandteil unseres Daseins. Der Körper ist nicht nur ein passiver Korpus, der auf äußere Behandlungen reagiert, sondern ein aktives Teammitglied im Heilungsprozess. Das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist und Seele ist dabei von entscheidender Bedeutung.

Und wir selbst können die Umstände schaffen, um diesen natürlichen Heilungsprozess zu unterstützen und zu fördern. Ausreichend Schlaf spielt beispielsweise eine zentrale Rolle, ich erwähnte es schon, da sich der Körper während der Tiefschlafphase erholen und regenerieren kann. Eine gesunde Ernährungsform ist ebenso essenziell, da unser Körper wichtige Nährstoffe benötigt, um optimal funktionieren und Krankheitserreger früh genug erkennen und bekämpfen zu können. Ein weiterer wichtiger Faktor ist Stressmanagement. Kurzen stressigen Phasen kann der Körper standhalten. Langanhaltende stressige Situationen lösen jedoch ein inneres Ungleichgewicht aus, das zu sehr unangenehmen bis hin zu bedrohlichen körperlichen und psychischen Symptomen wie beispielsweise Magen-Darm-Erkrankungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Angst und Depressionen führen kann.⁵

Wenn wir lernen, einen gesunden Zugang zu Stress zu erlangen und Techniken, um den Stresslevel zu senken, geben wir unserem Körper die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, damit er immer wieder seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann.

Die Kraft unserer Gedanken spielt dabei eine entscheidende Rolle, wie du bereits weißt. Sie wird jedoch oft nicht berücksichtigt im Heilungsprozess beziehungsweise sehr unterschätzt. Unser Körper hört immer zu. Jeder Gedanke und jedes ausgesprochene Wort, das wir uns selbst gegenüber äußern, senden Signale an unseren Körper. Positive Gedanken, die von

Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen geprägt sind, beruhigen das Gehirn und können den Heilungsprozess gravierend unterstützen und bestimmte Heilungsprozesse steuern. Sätze wie: »Ich schaffe das« oder »Ich bin stark« vermitteln dem Gehirn Sicherheit und aktivieren das Belohnungssystem, insbesondere die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Dopamin und Serotonin, die Wohlbefinden fördern. Regelmäßiges positives Denken oder Sprechen stärkt neuronale Verbindungen, die mit Resilienz, Optimismus und Selbstvertrauen verbunden sind. Dieses Prinzip nennt man *neuronale Plastizität* – das Gehirn passt sich an die Worte und Gedanken an, die wir ihm wiederholt zuführen.

Unser Geist hat die Fähigkeit, Heilung in Gang zu setzen, indem er dem Körper beispielsweise das Signal gibt, dass es keine Bedrohung gibt und wir sicher sind. So kann dieser sich ganz und gar auf die Erholung konzentrieren. Wenn wir uns das Phänomen des Placebos anschauen, so verstehen wir, dass der Körper Heilungsprozesse anstoßen kann, wenn wir an bestimmte Heilungsmechanismen *glauben*. Auf der anderen Seite können negative Gedanken und ständige Sorgen den Körper in einen Zustand ständiger Anspannung versetzen. Wenn wir zum Beispiel negativ über uns denken, »Ich bin nicht gut genug«, »Ich kann das nicht« etc., löst das eine Stressreaktion in uns aus, und das limbische System, insbesondere die Amygdala, wird aktiv, was zur Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol führt. Diese Hormone können langfristig die Gehirnstruktur beeinflussen, insbesondere in Bereichen wie dem Hippocampus, der für das Gedächtnis und das Lernen zuständig ist. Chronisch negative Gedanken können neuronale Muster verstärken, die Stress und Selbstzweifel fördern, was wiederum die Gesundheit des Körpers beeinträchtigt und auf Dauer das Immunsystem schwächt und so Heilungsprozesse behindert.

Du siehst: Letztendlich ist unser Körper nicht nur unser physisches Instrument, in dem wir »hausen«, sondern ein sehr intelligentes System, welches unser gesamtes Dasein widerspiegelt, das von Körper, Geist und

Seele getragen wird. Wenn wir ihn als dieses kostbare System betrachten und pflegen, schaffen wir eine Grundlage für ein gesundes, erfülltes und harmonisches Dasein.

GEISTIGE HEILUNG

Die geistige Heilung ist als ein ganzheitlicher Prozess zu betrachten, der einen großen Einfluss auf unsere mentale Gesundheit und unser allgemeines Wohlbefinden hat. Der menschliche Geist, der in unserem Kopf »wohnt«, ist unmittelbar mit dem Verstand und somit auch mit den kognitiven Fähigkeiten wie Denken, Lernen, Erinnern, Verstehen und dem Treffen von Entscheidungen verbunden. Unser Geist ist nicht nur unser intellektuelles Zentrum, sondern steuert weitestgehend unsere psychische *und* physische Gesundheit.

Unsere Wahrnehmung und Einstellung haben einen großen Einfluss darauf, wie wir die Welt um uns herum erleben und interpretieren. Unsere Glaubenssätze prägen unsere Denkgewohnheiten und erstellen auch ein Bild von uns selbst, welches unmittelbar mit unserer mentalen Gesundheit verbunden ist. Das bewusste Lenken unserer Gedanken in eine positive Richtung und mentale Resilienz – die besondere Fähigkeit unserer Psyche, starke Belastungen auszuhalten oder sich von Rückschlägen zu erholen – sind wichtige Komponenten, um ein erfülltes und zufriedenes Leben führen zu können. Ein gestärkter Geist trägt uns durch stressige und schwierige Zeiten und ermöglicht uns immer wieder innere Balance.

Unsere Gedanken sind in vielerlei Hinsicht ein wichtiges Steuerelement: Denn sie beeinflussen unsere Gefühle und unseren physischen Zustand, und es gibt viele wissenschaftliche Belege dafür, dass negative Gedanken, starke Sorge und beständiger Stress Heilungsprozesse hindern oder sogar das Risiko für Erkrankungen erhöhen können. Beispielsweise kann anhaltender Stress zu Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Problemen oder einem geschwächten Immunsystem führen.

Der Geist ist also ein mächtiger Faktor, der sowohl Heilung begünstigen als auch behindern kann. Die gute Nachricht ist, dass wir durch gezielte Methoden und das Lenken von Gedanken in eine positive Richtung unsere innere Belastbarkeit und dadurch auch unsere Fähigkeit zu heilen stärken können. Wenn wir es nämlich schaffen, das Glas in Zukunft als »halb voll« und nicht als »halb leer« wahrzunehmen, stärken wir unsere besondere Fähigkeit der Resilienz, um die manchmal brutalen Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Denn wenn wir eine positive Grundhaltung entwickeln, können wir schwierige Situationen, mit denen uns das Leben konfrontiert, als Lehre sehen und die Chance ergreifen, um an diesen Herausforderungen zu wachsen. Resilient zu sein, bedeutet also nicht, dass man von den Widrigkeiten des Lebens verschont bleibt, sondern, dass man sich schneller von ihnen erholt. Ein hohes Resilienzvermögen ermöglicht innere Flexibilität und verhilft uns dazu, in Lösungen und nicht in Problemen zu denken.

SEELISCHE HEILUNG

Unsere Seele ist ein zartes und komplexes Gebilde, welches sich unserer direkten Wahrnehmung entzieht. Doch obwohl wir unsere Seele nicht greifen können, bestimmt sie maßgeblich unser Leben und wie wir die Welt erfahren. Unserer zartesten Stelle wird Unsterblichkeit zugeschrieben, sie ist unser unvergänglicher Teil, der über jegliche Grenzen hinaus existieren soll. Unsere Seele ist zart und verletzlich, aber sie besitzt auf der anderen Seite eine erstaunliche Widerstandskraft, einen robusten Kern, denn sie erträgt enormen Schmerz für uns und ist dennoch in der Lage, tiefe Momente des Glücks und der Freude zu erfahren. Die Seele stellt unser individuelles Sein, unser einzigartiges Selbst dar, welches uns von unseren Mitmenschen unterscheidet. Dieser immaterielle, unsichtbare Part ist die Essenz unserer Persönlichkeit und zeigt uns, wer wir sind. Die Seele bringt unseren wahren Wesenskern zum Vorschein und formt unsere

Persönlichkeit mit all unseren tiefsten Sehnsüchten und Überzeugungen. Sie durchdringt und steuert jeden Lebensbereich.

Ich stelle mir immer vor, dass der Kopf auch das Zuhause der Seele ist, wo sie in intensiver Verbundenheit mit dem Verstand und den Gedanken lebt, aber ebenso eine innige Verbindung unterhält zu unserem Herzen. Die Verbundenheit von Seele, Herz und Verstand ermöglicht uns, unsere Gefühlswelt in vollem Maße erleben zu können, und diese Verbindung ist die Quelle für Liebe und Mitgefühl, mit denen wir unserer Umwelt begegnen können.

Die Seele verleiht unserer Existenz eine größere Bedeutung, denn sie schafft einen Zugang zu einer tieferliegenden Dimension und ermöglicht uns so eine emotionale und spirituelle Tiefe, aus der wir Erfüllung und Vertrauen schöpfen können und die unser menschliches Dasein so einzigartig und heilsam macht.

Da sie so stark und zugleich so angreifbar ist, dürfen wir uns gut um unsere Seele kümmern und sie stärken und nähren. Dies können wir unter anderem tun, indem wir unserem Leben mit unserer Einstellung, unseren Handlungen und unseren Entscheidungen eine Sinnhaftigkeit zuschreiben und es mit bedeutsamen Dingen füllen, um einen Mangelzustand in einen Zustand der wahren Fülle umzuwandeln. Unser Leben kann nämlich so viel mehr sein als unser eingefahrener Alltag mit all den dazugehörigen Routinen – unser Leben ist ein kostbares Geschenk, das wir in vollen Zügen genießen dürfen, und unsere Seele erinnert uns immer wieder daran. Wenn wir denn genau auf ihre Botschaften hören.

Wenn wir eine tiefe Bindung zu anderen Menschen erleben, können wir den friedvollen Zustand unserer Seele spüren und so eine tiefe Ruhe erleben. Verbundenheit an sich ist Balsam für die Seele, denn nicht nur die tiefe Verbundenheit zu anderen Menschen nährt sie, sondern auch die Verbundenheit mit der Natur hat eine heilsame Wirkung auf sie. Die Weite des Meeres, die Stille des Waldes, der Anblick eines klaren

Sternenhimmels, der Geruch von Gräsern und Blumen – all dies beruhigt und erfrischt unsere Seele und gibt uns Energie.

Ein weiterer stärkender Aspekt für die Seele ist Vertrauen. Wenn wir Vertrauen in uns selbst, in andere und in das Leben an sich kultivieren, dann öffnen wir unser Herz und unsere Seele für all die Wunder und Möglichkeiten, die das Leben bietet – und zwar mit einem Gefühl von Sicherheit. Dazu dürfen wir uns erlauben, die Welt nicht als Bedrohung, sondern als vertrauensvolle Reise anzusehen und darauf zu vertrauen, dass selbst schwierige Situationen einen Platz in einem größeren Zusammenhang haben, den wir oft erst später erkennen können. Es ist eine Einladung, den Widerstand gegen das, was gerade geschieht, loszulassen und sich der Möglichkeit zu öffnen, dass selbst aus großen Herausforderungen Gutes entstehen kann und dass wir Wege finden können, einen guten Umgang damit zu erlernen. Wenn wir es schaffen, diese Zuversicht zu entwickeln, können wir loslassen und uns dem Leben hingeben, was uns wiederum inneren Frieden und Stärke bescheren kann.

Im Prinzip hat dieser Ansatz auch wieder mit Akzeptanz zu tun, denn Akzeptanz ist die Grundlage dafür, dass wir loslassen, was wir nicht kontrollieren können und uns dem Vertrauen öffnen, dass das Leben auch in schwierigen Zeiten weitergeht und uns trägt. Wir müssen nicht alles sofort verstehen und lösen können, sondern dürfen erst einmal »nur« annehmen, dass auch Schmerz und Unsicherheiten Teil des Lebens sind – genauso wie Freude, Heilung und Wachstum.

Erlernen wir also, uns gut um unser zartes Gebilde Seele zu kümmern und erkennen wir, dass sie der Kern des existenziellen Seins ist. Durch sie erleben wir die verschiedenen Realitäten des Lebens und all die emotionalen und spirituellen Aspekte, die uns als Mensch ausmachen. Die Seele vervollständigt unser menschliches Dasein durch einen tieferen Sinn und Zweck, den sie unserem Leben beschert.

KÖRPER, GEIST UND SEELE AGIEREN GEMEINSAM

Heilung scheint also am effektivsten zu sein, wenn sie ganzheitlich betrachtet wird – als ein integrativer Prozess, der Körper, Geist und Seele gemeinsam umfasst. Denn diese drei Elemente sind im ständigen Austausch miteinander und beeinflussen sich ununterbrochen gegenseitig. Wir sind die Summe dieser drei Elemente im Einklang, und wenn wir ein Gleichgewicht und Wohlbefinden in allen Aspekten unseres Seins herstellen, schaffen wir eine Grundlage, auf der eine umfassende und nachhaltige Heilung geschehen kann.

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien und Fallberichte, die zeigen, wie die Zusammenarbeit von Körper, Geist und Seele den Prozess der Heilung unterstützen kann. Zum Beispiel haben Forschungen gezeigt, dass Meditation und Achtsamkeitsübungen nicht nur den Stress reduzieren, sondern auch positive Auswirkungen auf den Blutdruck und die allgemeine Gesundheit haben können.⁶ Wir wissen auch, dass körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung eng mit unserer mentalen und emotionalen Gesundheit verknüpft sind.

Um meinen Körper nun auf dem Heilungsweg zu unterstützen, war mir sehr wichtig, mich nicht »nur« auf die körperlichen Symptome zu fokussieren, sondern auch Geist und Seele mit an Bord zu holen. Neben der konventionellen medizinischen Behandlung war ich darum in regelmäßiger Jin-Shin-Jyutsu-Behandlung und bekam wöchentlich Akupunktur, um mein Energiesystem zu stärken. Ich erinnere mich noch genau daran, wie ich einmal sehr geschwächt mit starkem Husten und Schmerzen im Brustkorb zu einer Behandlung kam und nach einer sehr intensiven zweistündigen Session ganz befreit von Schmerzen, hustenfrei und regelrecht gestärkt wieder nach Hause ging.

In den ersten Wochen der Chemotherapie war gefühlt jeder Infekt meiner, weil mein heruntergefahrenes Immunsystem keinerlei Schutz bot. Es war Herbst, und ich brachte meine Tochter täglich in die Kita. Zum Glück

veränderte sich dieser Zustand grundlegend, als ich begann, die Chemotherapie mit einer Misteltherapie zu begleiten. (Zum Nachlesen und Eintauchen in viele Studien: www.mistel-therapie.de/wissenschaftliche-informationen/klinische-evidenz/klinische-studien; dazu sei gesagt, dass das Internet immer einen Überblick bieten, aber bitte nie die Beratung und Begleitung durch einen Arzt, eine Ärztin oder andere Fachpersonen ersetzen kann.) In der Komplementärmedizin wird die Misteltherapie bei verschiedenen Krebsformen eingesetzt. Die Mistelpflanze (*Viscum album*) gilt bei uns als Heilpflanze und wird in der alternativmedizinischen Krebsbehandlung häufig verabreicht. Die Therapie basiert auf der Verwendung von Extrakten der parasitären Mistelpflanze, die als Lösung per Injektion in oder unter die Haut gespritzt werden. Die Behandlung soll das Immunsystem stärken, die Lebensqualität allgemein verbessern, viele Nebenwirkungen der Chemotherapie lindern und zudem das Tumorwachstum hemmen. Die Onkologen in der Klinik rieten mir zwar nicht dazu, weil die Misteltherapie nicht durch klinische Studien als medizinische Behandlung zugelassen ist, da ihre Wirkung bisher nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte, doch mein homöopathischer Arzt begleitete mich sehr stärkend in meinem Entschluss. Und so begann ich, mir zweimal wöchentlich die Mistel zu spritzen. Anfangs war das alles andere als eine schöne Erfahrung – ich hatte eine große Spritzenphobie und sollte mir jetzt jede Woche mehrmals selbst eine Spritze ins Gewebe jagen. Gezeigt, wie das ging, hatte mir sehr geduldig und behutsam mein Arzt.

Die Wirkung setzte dann sehr schnell ein, ich empfand einen Unterschied wie Tag und Nacht. Lani wurde krank und lag mit Fieber in meinen Armen. Die Ärzte gingen fest davon aus, dass es auch mich erwischen würde, nur viel intensiver, wegen meines geschwächten Immunsystems. Es passierte jedoch nichts. Von Beginn der Misteltherapie an wurde ich einfach nicht mehr krank. Ich fühlte mich nicht nur körperlich gestärkt, sondern auch innerlich.

Neben den körperlichen Behandlungen beruhigte ich meinen Geist, indem ich mich gezielt auf erfolgreiche Heilungsprozesse anderer Betroffener fokussierte, bei denen Meditation und das Lenken der Gedanken eine große Rolle gespielt hatten. Damit wollte ich meinen körpereigenen Heilungsprozess unterstützen. Spirituelle Ansätze und Dankbarkeit verhalfen meiner Seele, Ruhe und Sicherheit zu finden.

Diese integrative Herangehensweise verhalf mir, nicht nur physisch, sondern auch mental und spirituell den Heilungsweg gehen zu können.

Die Chemotherapie war nun in vollem Gange, und außer einem Schwächegefühl, welches schwankend auftauchte, ging es mir gut. Mein System konnte die Medikamente glücklicherweise gut aufnehmen und so Heilung zulassen. Die Gesamtsituation war natürlich eine Herausforderung, die meinen Körper, meinen Geist und meine Seele gleichermaßen auf die Probe stellte. Ich wusste, dass es notwendig war, diese Strapazen auf mich zu nehmen, um den Krebs zu besiegen, und diese Erkenntnis wurde von der Hoffnung und dem Vertrauen getragen, dass am Ende alles gut werden würde. Auch wenn ich zwischendurch Zweifel hatte, war mein Glaube an meine Heilung stark. Ich versuchte, so positiv wie möglich zu bleiben, auch wenn es mir nicht immer leichtfiel. Der Gedanke daran, dass Heilung möglich war und ich meine Tochter weiterhin begleiten konnte, dass mein Leben weitergehen würde, war ein fester Anker in diesem Sturm.

Positiv zu bleiben, bedeutete nicht, die Realität zu verleugnen. Es war ebenso wichtig, meine Ängste zu akzeptieren. Sie waren ein Teil des Weges, ein Teil des Prozesses. Die Angst durfte da sein, aber sie durfte nicht übermächtig werden. Eine innere Kraft zu entwickeln, war nun meine tägliche Aufgabe. Es war ein Balanceakt zwischen der Anerkennung der eigenen Verwundbarkeit und der Entschlossenheit weiterzukämpfen. Alle Gefühle mussten Raum bekommen – Wut, Trauer, Verzweiflung, aber auch Hoffnung und Freude. Jedes Gefühl hatte seine Berechtigung, denn es war

Teil der Heilung. Nur durch das Zulassen und Akzeptieren aller Emotionen konnte mein Körper beginnen, sich zu regenerieren.

Mein Körpergefühl hatte sich verändert, und mein Energiesystem war ordentlich angeknackst. Es war deutlich zu spüren, dass ich nicht mehr so belastbar war wie vor der Erkrankung. Die ständige Konfrontation mit meiner Sterblichkeit erinnerte mich aber an all das, was bereits da war: die Schönheit und Bedeutung der kleinen Alltagsmomente. Inmitten der Anstrengungen und Herausforderungen begann ich, die einfachen Dinge des Lebens auf eine Weise zu schätzen und zu genießen, wie ich es vorher nicht getan hatte, zumindest nicht so intensiv. Die wärmende Sonne auf meiner Haut, der Duft und Geschmack eines frischen Kaffees, die Zeit, die ich mit meinen Liebsten verbrachte, die Ruhe der Natur – all das wurde auf einmal so kostbar.

Ich stellte fest, wie ich diese kleinen Alltagsmomente liebte und wie viel Wert ich ihnen nun zusprach. Die Momente, in denen ich voll und ganz im Jetzt war, die Leichtigkeit des Nichtstuns, einfach in der Natur zu sein und zu beobachten – all diese Dinge erlangten auf einmal eine Tiefe und Bedeutung, die ich nie erwartet hätte. Es war, als ob der Krebs mich zwänge, das Leben in seiner reinsten Form zu sehen, frei von all dem Stress und der Hektik des Alltags. Ich begann, die Schönheit im Einfachen zu erkennen – das Gefühl, einfach zu sein, ohne etwas tun oder erreichen zu müssen.

Diese Erfahrung hat mein Leben nachhaltig verändert. Der Wert der kleinen, unscheinbaren Momente ist mir bis heute bewusst. Sie sind zu Ankern in meinem Alltag geworden, zu Erinnerungen daran, was wirklich zählt. Ich habe nicht nur den Krebs bekämpft, sondern auch mein Leben neu ausgerichtet, denn die Krankheit hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, innezuhalten, präsent zu sein und das Leben in seiner Einfachheit zu genießen. Diese Erkenntnis ist ein Geschenk, das ich auch nach der Therapie jeden Tag in meinem Herzen trage.

TEIL 2

**SELBSTAKZEPTANZ ALS
SCHLÜSSEL ZUR HEILUNG –
EINE GANZHEITLICHE
ANNÄHERUNG**



5

DAS AUTHENTISCHE ICH UND DIE AUSWIRKUNGEN, WENN WIR UNSER WAHRES SELBST NICHT LEBEN

Als ich die Diagnose Brustkrebs erhielt, war mir bewusst, dass es nicht *die* eine Ursache gab, die dafür verantwortlich war, und dass es keine einfache Erklärung dafür geben würde, was mir widerfahren war. Was ich aber wusste, war, dass etwas in meinem Leben aus dem Gleichgewicht geraten war, und dem wollte ich nun auf den Grund gehen.

Wie oft hatte ich mich schon klein gemacht und kleingehalten und gar nicht erkannt, welches Potenzial und welche Talente in mir schlummern? Wie oft hatte ich versucht, den Erwartungen anderer zu entsprechen, zumindest den Erwartungen, von denen ich dachte, dass sie an mich gestellt würden? Wie oft hatte ich meine eigenen Bedürfnisse hintangestellt, um Konflikte zu vermeiden und um zu gefallen – vielleicht aus diesem Grund: der Angst vor Ablehnung? Dabei hatte ich mich Mal für Mal, Stück für Stück von mir selbst entfernt und mein authentisches Ich hinter einer Fassade versteckt, die von angeblichen äußeren Erwartungen geformt war.

In den stillen Momenten begann ich zu erkennen, dass etwas in mir wachsen wollte – etwas, das längst überfällig war. Damit meine ich nicht den Krebs. Es war meine eigene innere Stärke, mein authentisches Selbst, welches endlich nach Raum verlangte. Stattdessen hatte sich jedoch der Krebs ausgebreitet, wie eine körperliche Manifestation all meiner unterdrückten Wünsche, all der nicht gelebten Träume, all des Stresses, den ich in mich hineingefressen hatte.

Der Stress – dieser allgegenwärtige, nagende Stress, den ich so lange

ignoriert hatte. Er hatte mich ausgezehrt, hatte meine Energie, meine Lebensfreude, meine Gesundheit untergraben, indem er mein Immunsystem so sehr unterdrückt hatte, dass es nicht mehr richtig funktionierte. Es war offenbar nicht mehr in der Lage gewesen, mich zu schützen, war so geschwächt, dass es die Krebszellen nicht effektiv bekämpfen konnte.² Ich hatte den Stress ignoriert, abgetan als etwas, das ich einfach hinnehmen musste. So lange hatte ich nur funktioniert und dem Stress vollen Zugang zu meinem gesamten System gewährt. Ich war mir sicher, dass dieser Stress mich schleichend vergiftet hatte, dass er sich in jeder Zelle meines Körpers festgesetzt hatte, bis er letztendlich dazu beigetragen hatte, in Form dieser Krankheit auszubrechen.

Doch nun war die Zeit gekommen, *mich zu sehen*. Ich wollte herausfinden, wer ich wirklich war, und ich wollte diesem Ich Raum geben, damit es in einer sicheren Umgebung aufblühen konnte. Ich wollte mein *wahres* Ich leben. Das war es, was in mir wachsen wollte – nicht der Krebs, sondern meine eigene Kraft, mein eigener Wille, endlich das Leben zu führen, das ich mir insgeheim immer erträumt hatte. Es war nicht mehr genug, nur zu überleben. Ich wollte leben, *wirklich* leben – frei, stark und ohne die Fesseln, die ich mir selbst auferlegt hatte. Diese Vorstellung gab mir eine enorme Kraft, und ich war bereit, den Weg zu gehen, der mich zu mir selbst zurückbrachte. Und ich wusste, dass dieser nicht leicht werden würde. Ich spürte aber auch, dass die Chemotherapie mich nicht allein vollständig heilen konnte, dass für mich mehr dazugehörte. Wenn ich diesen Krebs dauerhaft loswerden wollte, musste ich auch von innen heraus heilen, und ich durfte mir erlauben, das zu werden, was ich immer sein wollte und was ich tief im Inneren bereits war: mein authentisches, wahres Ich.

Dieses authentische Ich sollte nun also endlich den Raum bekommen, den es verdient hatte, ja, den *ich* verdient hatte. Ich wollte es richtig sehen, wahrnehmen, annehmen und ihm liebevoll begegnen, so, wie es war. Ich wollte es nachbeeltern und ihm all meine Fürsorge schenken, damit ich es

mit jeder Faser meines Seins leben konnte. Ich wollte endlich mein authentisches Ich *sein*.

So lange hatte ich versucht mich anzupassen, hatte mich so oft in eine Version von mir gezwängt, die meinem wahren Kern nicht entsprach. Das konnte ich jetzt erkennen. Und dass diese innere Zerrissenheit, dieses ständige Zurückhalten meiner wahren Bedürfnisse, dieses Ablehnen meines authentischen Ichs nun seinen Preis forderte. Der Brustkrebs zwang mich schließlich, hinzuschauen, mich mit dem auseinanderzusetzen, was ich so lange ignoriert hatte.

Meine Reise zur Heilung begann mit – Akzeptanz. Nicht nur der Krankheit gegenüber, sondern auch der Akzeptanz meiner selbst. Ich durfte lernen, dass ich gut und genug bin, so wie ich bin. Und dass ich es auch schon immer war.

Diese Erkenntnis fühlte sich so befreiend und heilsam an: als ich für mich entschied, nicht länger jemand zu sein, der ich nicht war, um die mutmaßlichen Erwartungen anderer zu erfüllen und eine Verbundenheit aufrechtzuerhalten, die meiner Meinung nach nur intakt war, wenn ich in eine Rolle schlüpfte.

Es war eine tiefe Akzeptanz, die alles einschloss – die Krankheit, meine Ängste, meine Unsicherheiten, meine Wünsche. Alles durfte sein, und vor allem: *Ich* durfte alles sein. Viel zu lange hatte ich mir nicht erlaubt, zu all dem zu stehen, was mich ausmacht – aber das sollte sich nun ändern. Und in dem Augenblick, in dem ich mich selbst endlich so annehmen wollte, wie ich war, begann meine wahre Heilung, davon bin ich zutiefst überzeugt. Für meinen Körper, für meinen Geist und für meine Seele.

Um den Krebs zu heilen, musste ich mich selbst heilen. Und um mich selbst zu heilen, durfte ich jetzt lernen, mich so zu akzeptieren, wie ich bin, mit allen meinen Stärken, allen meinen Schwächen und allen Widersprüchen. Und so erkannte ich, dass die Krankheit nicht nur eine bedrohliche Feindin, sondern auch eine Lehrerin war. Sie zwang mich, mich

mit mir selbst auseinanderzusetzen, mich selbst zu sehen, mich selbst zu lieben. Diese Bereitschaft der Annahme meiner selbst rief augenblicklich eine starke innere Ruhe in mir hervor, die ich zuvor nicht gekannt hatte. Es war, als ob mich mein Weg endlich an den Ort gebracht hätte, nach dem ich so lange gesucht hatte – zu mir selbst. Nur dass ich bisher nicht gewusst hatte, wo dieser Ort überhaupt war. Dieser Zustand brachte eine tiefe Zufriedenheit mit sich, die mir die Kraft gab, meinen Heilungsweg hoffnungsvoll weiterzugehen.

Nichtsdestotrotz war es eine brutale und sehr schmerzvolle Erkenntnis zu wissen, dass ich nicht genügend auf mich aufgepasst hatte und dem Krebs so die Möglichkeit gegeben hatte, in mir zu wachsen. Auf der anderen Seite gab mir genau dieses Wissen auch ganz viel Hoffnung und Zuversicht, denn es bedeutete ja, dass ich selbst sehr viel Einfluss auf mein Leben und auf meine Gesundheit nehmen konnte. Meine Gedanken, meine Entscheidungen, meine Gefühle trugen allesamt zu meiner Gesundheit bei, und ich konnte sie ganz gezielt einsetzen, indem ich bewusst Verantwortung *für mich* übernahm.

Ich entschied mich in diesem Aha-Moment dazu, das Steuer in die Hand zu nehmen und das Schiff in eine andere Richtung zu lenken. Ich übernahm die Kontrolle über mich selbst und meine Gesundheit und wollte sie nicht mehr abgeben. Ich wollte nicht länger in der Opferrolle verharren, ich wollte mir die Macht zusprechen, aktiv an der Veränderung, an *meiner* Veränderung mitzuwirken. Ich wollte nun selbst entscheiden, wohin mein Weg von hier an führte. Es war, als stünde ich auf diesem Schiff auf stürmischer See, übernehme die Kontrolle über das Ruder und setzte den Kurs neu – weg von der Dunkelheit, hin zum Licht.

Zu dieser Änderung des Weges gehörte auch, wie ich mit meiner Energie umging, in welche Richtung ich sie lenkte und welche Gedanken und Gefühle ich nährte, in welche Situationen ich mich begab und welche Menschen ich wie nahe an mich heranließ. All die damit verbundenen

Entscheidungen waren ein wichtiger Teil meines Heilungsprozesses. Mit ihnen konnte ich mich stärken, sie gaben mir Kraft und Hoffnung. Denn wenn ich die Macht hatte, diesen Weg mitzugestalten, dann hatte ich auch die Macht, ihn in Richtung Heilung zu lenken.

Dieser Weg der Heilung war nicht immer leicht, aber er war meiner. Es war mein Weg, mein Leben, und ich würde ihn mit Entschlossenheit und Mitgefühl für mich selbst weitergehen. Jeder Schritt, den ich machte, war ein ganz bewusster Schritt in Richtung Gesundheit, Selbstfürsorge und Selbstliebe. Ich konnte alte Muster loslassen, die mir nicht mehr dienten, und neue, heilsame Pfade einschlagen. Indem ich das Steuer herumriss, übernahm ich die Verantwortung für mich und mein Leben und konnte so in meine Kraft kommen, um Dinge zu verändern. Kristin Neff schreibt: »Wenn wir uns selbst Mitgefühl schenken, beginnt sich der feste Knoten negativer Selbstbewertung aufzulösen und wird durch das Gefühl friedlicher Verbundenheit und Akzeptanz ersetzt – aus schwarzer Kohle entsteht ein funkelnder Diamant.«⁸

DIE AUSWIRKUNGEN EINES UNTERDRÜCKTEN AUTHENTISCHEN ICHS

Als Kind haben wir ein wesentliches Grundbedürfnis: das Bedürfnis nach Bindung. Diese Bindung zu unseren nahen Bezugspersonen ist entscheidend für unsere emotionale Entwicklung und unser Wohlbefinden und hat Auswirkungen auf unser gesamtes Leben. Wird das Bedürfnis erfüllt, schenkt uns das Sicherheit, Geborgenheit und das Gefühl, umsorgt und geliebt zu werden.

Doch manchmal wird diese Bindung nur dann gewährleistet, wenn wir unser authentisches Selbst unterdrücken oder sogar ganz ignorieren. Die Gründe dafür können sehr unterschiedlicher Art sein. Dies kann sich zu einem Überlebensmechanismus entwickeln, der uns durch schwierige Zeiten trägt, uns aber langfristig schaden kann.

Ich hatte das große Glück, in einer liebevollen und fürsorglichen Familie aufzuwachsen. Es gibt jedoch viele Gründe, wie ein Kind selbst in solch einer Familie den Zugang zu seinem authentischen Selbst verlieren kann – wie eine plötzliche Veränderung in der Familiendynamik. Ich war neun Jahre alt, als ich eine große Schwester wurde. Auf einmal war ich nicht mehr das Zentrum der elterlichen Aufmerksamkeit, musste diese nicht nur mit meinem großen Bruder, sondern nun auch noch mit zwei kleineren Brüdern teilen. Ich war nicht mehr »die Kleine«, sondern neben meinem drei Jahre älteren Bruder nun auch eine »Große«, die lernen musste, öfter mal allein zurechtzukommen. Diese Veränderung fiel mir schwer, weil ich mich oft nicht gesehen und weniger geliebt fühlte. Es war, als ob ich eine neue Rolle einnehmen müsste, die Rolle der »Starken«, der »Großen«, der »die schon allein zurechtkommt«, um meine Eltern nicht zusätzlich zu belasten. Und vor allem, um mein Bedürfnis nach Liebe und Geborgenheit erfüllt und meine Bindung zu meinen Eltern stark wie eh und je zu wissen. Mein wahres Ich jedoch sehnte sich danach, aufgefangen zu werden, verletzlich sein zu können und in dieser Verletzlichkeit eine starke Sicherheit zu erfahren.

In dieser neuen Rolle unterdrückte ich meine eigentlichen Bedürfnisse, und in kürzester Zeit entwickelte ich Glaubenssätze, die mich bis heute begleiten: »Ich komme schon klar«, »Ich schaffe das allein«, »Ich brauche keine Hilfe«, »Ich bin stark«, »Ich darf nicht schwach sein« und vor allem: »Ich bin nicht gut genug«. Die Rolle der »großen Schwester« bringt nämlich eine Menge Verantwortung mit sich, wird doch häufig erwartet, dass das ältere Kind »reif«, »hilfsbereit« und »verständnisvoll« ist. Es entsteht eine subtile, aber spürbare Erwartungshaltung seitens der Eltern und eventuell auch anderer Bezugspersonen. Diese neuen Anforderungen können für ein Kind überwältigend sein.

Die Kindheit ist generell eine intensive Phase, in der der Mensch emotionale und kognitive Fähigkeiten entwickelt und in ihrem Verlauf

beginnt, die Umwelt anders wahrzunehmen. Im Alter von drei bis fünf Jahren beginnt ein Kind, das »Außen« bewusst wahrzunehmen, und es erkennt, dass die Welt unabhängig von ihm existiert. Dieses neue Bewusstsein stellt die immense Herausforderung für jedes Kind dar, die Erwartungen anderer und das eigene Selbstbild, unter einen Hut zu bekommen, sich trotz möglicher Differenzen nicht verunsichern zu lassen und einen festen Platz in der Welt zu finden.

Ein Kind, das in dieser Phase oder später beispielsweise Geschwisterkind wird, kann das Gefühl entwickeln, als ob es eigene Bedürfnisse und Wünsche zurückstellen müsste, um dem neuen Geschwisterkind und den veränderten Familienstrukturen gerecht zu werden. Das kann dazu führen, dass es meint, die eigenen Bedürfnisse seien nicht so viel wert wie die des neuen Familienmitgliedes. Daraus wiederum kann sich ein Mangelgefühl entwickeln, das diesen Menschen sein Leben lang unterschwellig begleiten kann. Wenn die eigenen Bedürfnisse unterdrückt werden und damit auch die Emotionen, kann das wiederum dazu führen, dass die Person lernt, sich von den eigenen Gefühlen »abzuschneiden«. Warum? Um die Erwartungen der nahen Bezugspersonen zu erfüllen. Auf diese Weise aber kann der Mensch den Zugang zu seinem Selbst verlieren, weil er lernt, sich an äußeren Anforderungen zu orientieren, anstatt auf die eigenen inneren Botschaften zu hören.

In der Geschwisterdynamik gibt es verschiedene Rollen mit eigenen Herausforderungen und Verhaltensmustern: das »Erstgeborene«, das »Sandwichkind« und das »Nesthäkchen«. Zurück zu mir: Ich war nun also ein typisches »Sandwichkind«, ein Kind, das sowohl ältere als auch jüngere Geschwister hat. Ein »Sandwichkind« kann sich »eingeklemmt« zwischen den anderen Geschwistern fühlen, wie der Belag im Sandwich, eben. Es steht häufig im Schatten seiner älteren Geschwister, die als Vorbilder fungieren, und seiner jüngeren Geschwister, die als »bedürftiger« gelten und naturgegeben die meiste Aufmerksamkeit erhalten. Es ist

möglich, dass es nicht schafft, sich selbst eine klare Rolle zuzuordnen, wie es das ältere Geschwisterkind, »der/die Erstgeborene«, oder das jüngere Geschwisterkind, »das Nesthäkchen«, vermutlich besitzt. In der indifferenten Position »zwischen« den Geschwistern kann sich das »Sandwichkind« darum weniger besonders und/oder vernachlässigt fühlen. Der Mangel an Aufmerksamkeit und die fehlende klare eigene Position innerhalb der Familienkonstellation können dazu führen, dass das »Sandwichkind« ungünstige Verhaltensmuster entwickelt, es beispielsweise besonders »brav« und übermäßig angepasst ist, um sich die Liebe der Eltern zu sichern, oder, im Gegenteil, Aufmerksamkeit durch problematisches Verhalten provoziert, vielleicht versucht es auch, mithilfe des intensiven Auslebens eigener Talente Anerkennung und Wertschätzung zu gewinnen.

Leider entfernt sich das Kind immer weiter von seinem wahren Ich während dieser ständigen Bemühungen, den vermuteten Erwartungen gerecht zu werden und dem damit verbundenen Fokus nach außen und nicht mehr nach innen, um sich der Bestätigung und Liebe der Eltern sicher zu sein. Das Kind meint nämlich zu erfahren, dass es so, wie es ist, nicht richtig ist oder nicht ausreicht. Es beginnt also, sich seiner Umgebung anzupassen, weil es glaubt, dass es nur so die Liebe und Zuwendung bekommt, die es sich wünscht. Doch für diese Anpassung muss das Kind einen hohen Preis zahlen: Es verliert den Kontakt zu seinen eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen und damit auch den Kontakt zu seinem authentischen Ich.

Es gibt vielerlei Gründe, warum ein Kind das Gefühl bekommen kann, dass es nicht mehr uneingeschränkt so sein darf, wie es ist, sich darum anpasst und in eine Rolle schlüpft. Die Erlebnisse, die das Kind in dieser Zeit macht, prägen es tief. Impulse können viele kleine Momente sein: Vielleicht gibt es einen Elternteil, der emotional nicht erreichbar ist und dem Kind selbst auch nicht erlaubt, intensiv in ein Gefühl zu gehen. Nicht selten kommt es vor, dass Eltern ihrem Kind sagen, es solle nicht wütend

sein, nicht so laut oder auch nicht so sensibel. Das Kind kann so den Eindruck bekommen, dass seine eigenen Gefühle nicht wichtig und willkommen sind, es lernt, die eigenen Gefühle zu unterdrücken, weil es befürchtet, dass ihm sonst die Liebe der Eltern (oder anderer Bezugspersonen) nicht mehr sicher ist. Das kann eben schlimmstenfalls sogar dazu führen, dass es ganz und gar den Zugang zu den eigenen Gefühlen verliert.

Ein anderes Beispiel sind Eltern, die eine hohe Erwartungshaltung an ihr Kind haben und Liebe und Fürsorge an Bedingungen wie Erfolg knüpfen. Das Kind übernimmt in diesem Fall eventuell die Rolle des Perfektionisten und möchte die Eltern zufriedenstellen und mit der eigenen Leistung stolz machen. Der Wunsch nach Anerkennung kann im Laufe der Zeit so groß werden, dass der Mensch ständig versucht, alles im besten Maße zu erledigen und dabei die eigenen Bedürfnisse und Wünsche völlig hintanstellt. Oder Eltern projizieren ihre eigenen Bedürfnisse auf das Kind und erwarten (in der Regel unbewusst) von ihm, dass es ihre emotionalen Bedürfnisse erfüllt. Das bürdet einem Kind schnell zu viel Verantwortung auf und drängt es in die Rolle des Versorgers oder der Beraterin. Auf diese Weise kann es seine eigentliche, wahre Rolle, einfach Kind zu sein, aber nicht ausfüllen. Außerdem lernt es, dass die Bedürfnisse der anderen immer wichtiger sind als die eigenen.

Diese erlernten Überzeugungen können sich im Laufe der Zeit manifestieren und zu stark verinnerlichteten Annahmen führen. Damit identifiziert sich der Mensch dann im Erwachsenenalter, was ihn vor die große Schwierigkeit stellt, sich von dieser Rolle wieder zu lösen. Im Prinzip können wir von »Überlebensstrategien« sprechen, denn das Grundbedürfnis Nähe und Liebe *ist* überlebensnotwendig, insbesondere für Kinder, die irgendwann bewusst zu einer Last werden. Von der man sich lösen kann, wenn man erkennt, dass diese Strategien ein wichtiger und notwendiger Part waren, um sich als junger Mensch ein Gefühl von Sicherheit zu

vermitteln. Mithilfe dieser Mechanismen wurde ein Gefühl von Bindung und Anerkennung gewährleistet in einer Umgebung, die das vielleicht nicht von allein hervorgebracht hat.

Der Kreislauf des Schmerzes

An dieser Stelle ist mir ganz wichtig, darauf hinzuweisen, dass keineswegs mit dem Finger auf Bezugspersonen gezeigt werden soll. In jeder Familie gibt es Schmerz – alten Schmerz, neuen Schmerz, Schmerz, der zum Teil seit Generationen weitergegeben wurde. Schmerz, der tief in den Beziehungen wurzelt, die uns formen. Unsere Bezugspersonen, die Menschen, die uns in unserer Kindheit umgeben haben, haben immer nach dem gehandelt, was ihnen möglich war. Sie taten ihr Bestes mit dem Wissen, das sie hatten, und mit dem Schmerz, den sie selbst in sich tragen. Dieser Schmerz kann sich auf verschiedenen Wegen bemerkbar machen: in unausgesprochenen Erwartungen, in emotionaler Distanz, in unerfüllten Bedürfnissen, in Schwierigkeiten, Gefühle und Grenzen zu kommunizieren, oder in scheinbar kleinen alltäglichen Momenten. Er kann aus unerfüllten Träumen, ungelösten Konflikten oder den unbewussten Nachwirkungen vergangener Erfahrungen entstehen.

Eltern und andere Bezugspersonen können nicht alle Bedürfnisse eines Kindes stillen, denn sie selbst tragen auch den Schmerz ihrer eigenen Vergangenheit in sich und sind eingeschränkt durch ihre Grenzen als Mensch. Sie handeln aus ihrer Verletzlichkeit, aus ihren Wunden heraus. Es ist nicht immer eine Frage von Willen oder Liebe, sondern oft eine Frage von Kapazität und Bewusstsein. Sie tun, was sie können im Rahmen ihrer Möglichkeiten.

Es liegt an uns zu erkennen, dass der Schmerz unserer Eltern (und zum Teil unserer Vorfahren) nicht unser eigener sein muss, denn wir haben die Wahl, den Kreislauf des Schmerzes zu durchbrechen und uns selbst und unsere Geschichte zu heilen, mit der Erkenntnis, dass wir die Fähigkeit in uns tragen, Akzeptanz und Mitgefühl zu entwickeln – sowohl für uns selbst als auch für diejenigen, die uns verletzt haben. Es geht darum, Frieden mit dem Schmerz zu

schließen, der in uns lebt und den wir nicht länger weitergeben möchten. Wenn wir verstehen, dass unsere Bezugspersonen ihr Bestes gegeben haben, auch wenn dies bedeutet, dass sie uns nicht immer geben konnten, was wir brauchten, können wir uns aus der Opferhaltung befreien und Verantwortung für unser Wohlbefinden übernehmen. Und so den Weg der Heilung gehen.

Und was hat der Umstand, dass ich auf einmal große Schwester war, genau mit mir gemacht?

Nun, in unserer kindlichen Wahrnehmung suchen wir die Schuld nicht bei den Eltern, denn sie sind aus unserer Sicht unfehlbar und allmächtig. Darum beeinflusst ihre Reaktion, ob abweisend, kritisch oder kalt, maßgeblich, wie wir uns selbst sehen und erleben. Kinder können noch nicht verstehen, dass das Verhalten der Eltern etwas mit ihren eigenen Schmerzen, Grenzen, Ängsten oder Unsicherheiten zu tun hat, darum neigen sie dazu, die Schuld bei sich zu suchen. Sie nehmen darum die ganze Last auf sich, wenn sie Ablehnung, Kritik oder Missachtung erfahren.

Auch bei mir schlich sich also ein Gefühl des Nicht-Genügens ein und gleichzeitig die Überzeugung, dass ich stark und unabhängig sei – ein reiner »Überlebensmechanismus«, um mein eigenes Selbst zu schützen. Denn die Annahme, dass die Eltern oder andere Bezugspersonen falschliegen könnten, ist für ein Kind zu bedrohlich. Die nahen Bezugspersonen sind für sie schließlich der absolute Sicherheitsanker. Und so bietet die Selbstbeschuldigung eine gewisse Kontrolle: »Wenn ich mich anstrenge/anders bin, wird alles gut/werde ich geliebt.« Die Kehrseite des akuten Selbstschutzes ist: Wir können ein Selbst entwickeln, das nicht unserem wahren Kern entspricht, weil wir es an die (vermeintlichen) Erwartungen und Bedürfnisse von anderen anpassen.

Langfristig hinterlässt die Dynamik, sich ständig anzupassen an die Erwartungen und Bedürfnisse anderer, tiefe Spuren, und das Verbergen des eigenen authentischen Selbst kann eine große innere Leere hervorrufen und

zu einem immensen Gefühl der Entfremdung führen. Dann fühlt man sich womöglich selbst in Gesellschaft einsam, weil man keinen Zugang mehr zu sich selbst hat. Man fühlt sich abgeschnitten, nicht nur von anderen, sondern vor allem von sich selbst. Der innere Kritiker spricht dann mit einer lauten Stimme, die einen ständig daran erinnert, dass das, was man tut, nicht ausreicht, und dass man sich anstrengen muss, um akzeptiert zu werden.

Das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, kann so stark verinnerlicht werden, dass es das Leben im Erwachsenenalter in vielerlei Hinsicht beeinflussen kann. Es kann sich in Schwierigkeiten zeigen, gesunde Grenzen zu setzen, echte Nähe zuzulassen, sich selbst zu vertrauen und sich so zu zeigen, wie man wirklich ist. Wenn das Bedürfnis nach Bindung in Gefahr gerät, weil man den Eindruck gewinnt, in seinem authentischen Ich nicht angenommen zu werden, kann dies dazu führen, dass das gesamte Leben von Angst geprägt ist, man selbst zu sein. Die Angst vor Ablehnung ist so groß, dass man sich eher von sich selbst entfernt, als dem Wunsch nach Authentizität nachzugehen.

Auch im Laufe des weiteren Lebens sammeln wir eine Vielzahl von Erfahrungen, die unser Gefühl für unser authentisches Ich beeinflussen können – leider oft solcher Art Erfahrungen, die uns weiter von uns selbst entfernen können. Bereits in der Kindheit angelegte Muster verstärken sich dann durch wiederkehrende Erlebnisse, die das eigene Bild von der Welt prägen. So kann es beispielsweise passieren, dass das Gefühl, schon als Kind nicht liebenswert gewesen zu sein, sich als Jugendliche oder Erwachsene bestätigt, wenn wir immer wieder Situationen erleben, in denen wir uns anpassen müssen, um dazuzugehören. Sei es in der Schule, im Freundeskreis, im Beruf oder in romantischen Beziehungen – in diesen Kontexten geht es oft um Erwartungen, Normen und ungeschriebene Regeln, die uns subtil, aber nachhaltig vermitteln, wie wir zu sein haben, um gemocht und akzeptiert zu werden.

Und so passen wir uns mitunter ein Leben lang an. Und fühlen uns tief im Inneren trotzdem immer noch nicht liebenswert. Wie denn auch, wenn wir in einem Kostüm feststecken und um jeden Preis versuchen, es zu unserer Haut zu machen? Damit lehnen wir uns selbst ab. Wie soll uns von außen ein Gefühl von Liebe erreichen, wenn wir es uns selbst gegenüber gar nicht spüren können, innerlich?

Sind die Anpassungsmechanismen einmal verinnerlicht, ist es nicht so einfach, sich wieder von ihnen zu lösen. Durch diese eingefahrenen Muster beginnen wir möglicherweise unbewusst, uns selbst zu zensieren und unsere authentischen Gedanken und Gefühle zu unterdrücken. Vielleicht, weil wir uns mittlerweile mit unserer Rolle identifiziert haben, vielleicht auch, um nicht aufzufallen, nicht anzuecken und Kritik zu ernten. Unser Leben ist dann geprägt von den Erwartungen anderer – sei es von Familie, Freundinnen, Partnern oder der Gesellschaft als Ganzes. Aber nicht von unseren eigenen Erwartungen an unser Leben, von unseren inneren Wünschen und Sehnsüchten.

So schlägt jemand vielleicht eine berufliche Laufbahn ein, weil er oder sie meint, damit den Erwartungen der Eltern oder des erweiterten Familien- und Freundeskreises zu entsprechen. Vielleicht bringt dieser Beruf sogar rein äußerlich Erfolg ein und große Anerkennung des Umfeldes. Doch innerlich ruft er Leere hervor, weil er die Person nicht in ihrem wahren Sein erfüllt, nicht ihren Träumen, Wünschen und ihrer Leidenschaft entspricht. Die innere Unzufriedenheit wächst, obwohl die Person nach außen erfolgreich und zufrieden erscheinen mag. Das kann zu Ausgebranntsein und Entfremdung führen.

Oder wir übergehen die eigenen Bedürfnisse bei der Wahl unseres Partners oder unserer Partnerin, indem wir uns in eine Situation begeben, die uns nachhaltig schwächt wie in einer toxischen Beziehung. Das gilt übrigens sowohl im romantischen als auch freundschaftlichen Kontext. Unser einziges Bestreben gilt dem Ziel, die Harmonie aufrechtzuerhalten, was uns

vielleicht dadurch gelingen kann, dass wir unser Gegenüber restlos zufriedenstellen. Auch wenn wir dabei unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse verleugnen. Wenn wir die aber immer wieder hintanstellen, indem wir versuchen, es der anderen Person recht zu machen, schwindet unser Selbstvertrauen dahin, und wir stellen uns selbst infrage. Unsere Rolle ist dann, anderen zu gefallen, und auf dieser Bühne verlieren wir immer mehr die Verbindung zu unseren eigenen Bedürfnissen und unserem authentischen Ich und geben schließlich immer mehr Anteile von uns auf, »nur« um die Beziehung aufrechtzuerhalten.

Das Gefühl des Nicht-Genügens verstärkt sich, wenn wir immer wieder in Situationen geraten, in denen wir uns angeblich anpassen müssen, um angenommen zu werden. Die Stimme in uns wird immer lauter, die uns sagt, dass unser authentisches Ich nicht richtig oder ausreichend ist. Äußere Faktoren wie gesellschaftliche Normen (z. B. Schönheitsideale, Definitionen für Erfolg) vermitteln uns zudem, wie wir auszusehen, wie wir zu handeln und wie wir zu sein haben, um wertgeschätzt zu werden und erfolgreich zu sein – ein Konditionierungsprozess, der sich mit jeder Situation verstärkt, in der wir unser wahres Ich hinter einer Fassade verstecken.

Für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist ein Leben im Einklang mit unserem authentischen Ich aber essenziell. Nur wenn wir unser authentisches Ich leben, leben wir im Einklang mit unseren wahren Gedanken, Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen. Unser wahres Ich ist das, was uns als Individuum ausmacht. Wenn wir uns als Individuum ablehnen und nicht für wert befinden, uns selbst zu sehen und wertzuschätzen – sei es durch gesellschaftlichen Druck, familiäre Erwartungen oder eigene Ängste –, setzen wir uns einem inneren Konflikt aus, einem inneren Kampf, den wir nur verlieren können. Dann führen wir ein Leben, das nicht mit unseren tiefsten Überzeugungen und Werten

übereinstimmt. Wir sind uns selbst nicht treu und führen sozusagen eine Form von Betrug aus. Wir betrügen uns selbst um unser Lebensglück.

Und eben das kann tiefgreifende Auswirkungen auf unser emotionales Wohlbefinden und auch unsere Gesundheit haben, die psychische wie die physische. Denn das ständige Unterdrücken des eigenen Ichs, der eigenen Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche bringt auch das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele durcheinander und kann zu einem Zustand führen, in dem auch unser Immunsystem unterdrückt wird. Langfristig können gesundheitliche Probleme entstehen, weil das ständige Gegen-uns-selbst-Handeln eine enorme Stressreaktion in uns auslöst. Diese Verbindung wird auch zunehmend von der psychosomatischen Medizin und der Psychologie anerkannt.⁹

Wie soll der Körper auch in einen Zustand der Balance kommen, wenn wir ständig gegen unser eigenes System ankämpfen?

RÜCKKEHR ZUM AUTHENTISCHEN ICH

Es gibt unterschiedliche Wege, um die negativen Auswirkungen der Unterdrückung des authentischen Ichs zu bearbeiten. In denen es darum geht, sich wieder näherzukommen, eine Verbindung zu sich zu finden und aufzubauen, damit ein Leben in Übereinstimmung mit den echten, eigenen Werten gelebt, damit die Balance zwischen Körper, Geist und Seele wiederhergestellt werden kann. Alle diese Wege haben jedoch im Grunde mit Akzeptanz zu tun. Akzeptanz nicht nur der Anteile in uns, die leicht zu lieben sind, sondern auch der Widersprüche, der Schwächen, der ganzen Tiefe unseres Wesens. Indem wir unser wahres Ich umarmen, riskieren wir vielleicht im Außen Ablehnung, aber gewinnen etwas weit Wertvolleres: Frieden mit uns selbst und Beziehungen, die auf Wahrheit und Vertrauen beruhen.

Dafür dürfen wir uns erst einmal selbst wahrnehmen, damit wir uns besser verstehen lernen und erkennen können, was wir überhaupt brauchen, um

unser emotionales und körperliches Wohlbefinden zu stärken. Dieser Weg erfordert Bewusstsein, Geduld und Mut, genau hinzuschauen und zu erkennen, wer man wirklich ist.

Oft haben wir im Laufe der Zeit, meist schon früh in der Kindheit, Mechanismen entwickelt, um schwierige Situationen zu meistern, denen wir eben ausgesetzt waren. Diese »Überlebensmechanismen«, die einst ohne Frage eine wichtige Funktion hatten, dürfen wir heute jedoch ganz genau unter die Lupe nehmen und schließlich transformieren, wenn sie uns blockieren und unser wahres Selbst verdrängen. Wenn wir geprägt durch sie womöglich ein Leben führen, welches uns nicht entspricht.

Letztendlich geht es darum, sich die Erlaubnis zu geben, so sein zu dürfen, wie man ist, in seiner ganzen Unvollkommenheit, die das Menschsein nun mal mit sich bringt – auch wenn das bedeuten könnte, dass man den Erwartungen anderer nicht immer entspricht. Ein solcher Schritt erfordert Mut und Selbstreflexion. Man darf erlernen, den inneren Kritiker zu hinterfragen, wenn er wieder einmal behauptet, man sei nicht gut genug, gar eine Last oder müsse Verantwortung für andere übernehmen. Dann darf man sich daran erinnern, wer man hinter all diesen Annahmen und eingenommenen Rollen *wirklich* ist. Mit diesem neuen Blickwinkel ist es dann möglich, sich in Richtung Selbstakzeptanz zu bewegen, um sich irgendwann im besten Fall mit jeder Facette seines Seins anzunehmen – eingeschlossen auch die Anteile, die man eventuell lange Zeit abgelehnt, unterdrückt und verborgen hat.

Die Beziehung zu seinem wahren Selbst wiederherzustellen, ist wie ein Heimkommen. Und dieses Nachhausekommen bringt die Erkenntnis mit sich, dass man schon immer wertvoll war, ganz unabhängig von äußeren Umständen wie die Erwartungen anderer Menschen. Heimkommen bedeutet auch, sich die Erlaubnis zu geben, die eigene Wahrheit zu leben, auch wenn dies manchmal schmerzhaft, unbequem oder entgegen jeglicher Erwartung ist. Es ist ein unglaublich tapferer Schritt, wenn man den Mut

aufbringt, den eigenen, wahrhaftigen und einzigartigen Weg zu beschreiten in einer Welt, die von Konformität und Leistungsdruck geprägt ist. Wenn wir aber unser mächtigstes Tool, unser Bewusstsein, nutzen und uns der Dynamik bewusst werden und erkennen, woher das Gefühl des Nicht-Genügens kommt und dass die Scham, die dieses Gefühl oft begleitet, nicht der Wahrheit entspricht, ermöglichen wir uns ein tiefes Gefühl von Sicherheit, die wir wiederum benötigen, um Heilung zu erfahren.

Weil sich uns blockierende, tiefsitzende Glaubenssätze und Annahmen über uns selbst, wie erwähnt, höchstwahrscheinlich bereits in der Kindheit entwickelt und genau diese Mechanismen zu der Zeit auch eine wichtige Funktion erfüllt haben, wünsche ich dir, dass du dich für deine Muster nicht mit Härte bestrafst, sondern dir selbst mit viel Mitgefühl und Geduld begegnest. Um so eine tiefe Verbundenheit zu dir selbst aufzubauen, deine Wunden erkennen und annehmen zu können und dir zu erlauben, deine ganz eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche anzuerkennen. Dieser Prozess der Selbstannahme und Heilung kann herausfordernd sein, doch er bietet uns die Möglichkeit, uns selbst auf einer tieferen Ebene zu begegnen und ein authentischeres, erfüllteres Leben zu führen.

Auch ich hatte Überlebensmechanismen entwickelt, die mir als Kind Schutz geboten haben. Doch in meinem Erwachsenenleben führten sie unter anderem dazu, dass ich mein authentisches Selbst nicht vollständig leben konnte. Die ständige Erwartung, stark sein zu müssen und keine Schwäche zeigen zu dürfen, führte bei mir zu inneren Konflikten, Stress und emotionaler Erschöpfung. Manchmal wünschte ich mir, schwach sein zu dürfen und mich in dieser Rolle wohlfühlen, doch die tief verankerten Glaubenssätze hielten mich davon ab. Zwar habe ich mittlerweile gelernt, nach Hilfe zu fragen und erlaube mir auch, Schwäche zu zeigen, doch ich weiß, dass der Weg zu einem Leben im Einklang mit meinem authentischen Selbst ein beständiger Prozess ist, der mich immerwährend begleiten und von fortlaufenden Erfahrungen und Erlebnissen geprägt sein wird.

Hast du dir mal Gedanken über deine tief verankerten Glaubenssätze gemacht? Erkennst du, welche Annahmen du über dich selbst hast, die es dir schwer machen, eine tiefe Verbindung zu dir aufzubauen, die dich blockieren und deiner inneren Freiheit im Weg stehen?

Viele von unseren Glaubenssätzen sind unbewusst, aber sie steuern unser Verhalten, unsere Entscheidungen und unser Selbstbild und können uns sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Um Überzeugungen zu erkennen, die unser Wachstum blockieren, können wir eine beobachtende Haltung einnehmen und unsere Gedanken und Handlungen begutachten. In welchen Momenten fühlst du eine Unsicherheit oder hast das Gefühl zu scheitern? In solchen Situationen können schnell Gedanken auftauchen wie: »Ich bin nicht gut genug«, »Ich bin nicht liebenswert« oder »Ich kann das eh nicht«. Solche Annahmen sind meist Hinweise auf tief verankerte Glaubenssätze, durch die du dich einschränkst und Schwierigkeiten bekommst, in dein Potenzial zu kommen. Um zu erkennen, welche Glaubenssätze aktiv sind, kannst du außerdem mal beobachten, ob es ungünstige Verhaltensweisen oder Muster gibt, denen du dich regelmäßig hingibst. Zum Beispiel, dass du dich neuen Herausforderungen nicht stellen magst oder schnell aufgibst, weil du dir selbst die Geschichte erzählst, dass du nicht fähig bist, erfolgreich zu sein.

Wenn wir uns selbst mit unseren Überzeugungen auf diese Weise limitieren, kommen wir nicht in die Handlungsfähigkeit und werden zum Opfer unserer eigenen Gedanken, die uns lähmen und klein machen.

Glaubenssätze sichtbar machen und umwandeln

Glaubenssatz erkennen und aufschreiben:

Wenn du dich das nächste Mal in einer vergleichbaren Situation und Gedankenspirale befindest, in der du vielleicht über dich selbst denkst: »Das schaffe ich eh nicht«, frage dich, welche

Überzeugung hinter dieser Blockade stecken könnte. Um deine Gedanken greifbarer zu machen, kannst du sie aufschreiben. Das kann dir dabei helfen, ein Bewusstsein für deine Gedankengänge zu entwickeln, damit du sie hinterfragen und auf dieser Basis neue, stärkende Annahmen über dich konstruieren kannst.

Ursachenforschung:

Schreibe auf, woher deine Einstellung vermutlich kommt, und erkenne möglicherweise, dass sie ihre Wurzel in der Kindheit hat. Wenn du einen negativen Glaubenssatz greifbar hast, frage dich, ob diese Einstellung wirklich wahr ist. Oder ist dein Gefühl des Nicht-Genügens einfach ein Märchen, eine Legende, die du dir immer wieder erzählst, wodurch sie viel mehr Gewicht bekommt als sie eigentlich hat?

Neue, positive Annahmen erstellen:

Samme Gegenargumente, die der Annahme widersprechen, und fokussiere dich ganz bewusst auf die Situationen, die gut verlaufen sind, in denen du Sachen gut gemeistert hast. Mache es dir zur Routine, dich gezielt auf positive Situationen zu konzentrieren und ersetze deine limitierenden Gedanken gegen neue, konstruktive, damit die alten, blockierenden Annahmen an Kraft verlieren. So kannst du dich Stück für Stück innerlich neu aufstellen, um dein Leben so zu gestalten, wie du es dir tief im Inneren sehnlichst wünschst.

Wie man einen blockierenden Glaubenssatz in einen positiven umwandeln kann, zeige ich dir anhand eines Beispiels aus meinem eigenen Leben.

Mein alter, mich blockierender Glaubenssatz war: »Ich komme schon allein klar.«.

Als ich diesen erkannt, aufgeschrieben und damit klar vor Augen

hatte als eine wiederkehrende Einstellung und Überzeugung, ging ich daran zu ergründen, woher er kam. Wie du weißt, wurde ich mit neun Jahren eine große Schwester und erhielt plötzlich nicht mehr die alleinige Aufmerksamkeit meiner Eltern in dem gewohnten Maße wie zuvor. Ich musste nun mit vielen Dingen »allein klarkommen«.

Ich schaute mir meine Realität, mein Leben heute an und begriff: Ja, ich schaffe die Dinge auch allein, ich habe die Fähigkeiten und das Wissen. Aber nicht immer die Energie. Und ich möchte auch gar nicht immer »allein klarkommen«. Ich wünsche mir sogar, dass es Menschen an meiner Seite gibt, die mich unterstützen, die ich um Hilfe bitten kann, um nicht alle Entscheidungen allein treffen zu müssen, gerade im Hinblick auf das Alleinerziehend-Sein. Um so besser mit meiner Kraft haushalten zu können.

Und so formulierte ich mir einen neuen Glaubenssatz, der viel besser zu meiner Lebenswirklichkeit und meinen Bedürfnissen passte: »Ich bin fähig und stark, doch es ist auch okay, Hilfe anzunehmen, wenn ich sie brauche. Meine Stärke zeigt sich auch darin, dass ich um Unterstützung bitten und sie annehmen kann.«

Die beiden neuen Sätze fördern ein gesundes Gleichgewicht zwischen Selbstständigkeit und der Fähigkeit, sich mit anderen zu verbinden und die eigenen wahren, tiefliegenden Bedürfnisse zu erkennen. Denn wer kann/möchte schon immer stark und unabhängig sein? Ich zumindest nicht. Was ich wirklich möchte, ist: mich sicher zu fühlen, auch wenn ich schwach und verletzlich bin.

Um deinem authentischen Ich näher zu kommen, halte doch mal inne und frage dich, wer du wirklich bist – hinter all den Schichten und Rollen, die du dir über die Zeit womöglich angeeignet hast.

Was ist dir wirklich wichtig im Leben, was lässt dein Herz schneller schlagen, und gehst du diesen Wünschen und Sehnsüchten nach? Im Prinzip geht es darum, den Fokus von außen nach innen zu verlegen. Darum nachzuspüren, was dir guttut und in welchen Momenten du eine tiefe Zufriedenheit spürst. Nähre, was dich nährt und stärke, was dich stärkt, und lass dich ganz bewusst von deinem eigenen Kompass leiten.

Und welche ungünstigen Verhaltensweisen haben sich bei dir eingeschlichen, mit denen du gar nicht in Resonanz gehen kannst und die sich immer noch befremdlich und nicht stimmig anfühlen?

Diese Fragen können dir dabei helfen, ein Bewusstsein für dein wahres Ich zu erlangen. Im Anschluss kannst du versuchen, dich Stück für Stück von den Erwartungen anderer zu lösen und einen Zugang zu deinen eigenen Werten und Wünschen zu finden, mit dem du dir einen Weg zu Selbstakzeptanz ebnen kannst.

Oft haben wir gelernt, dass gewisse Anteile, Eigenschaften oder Gefühle nicht richtig, nicht »gut« sind, was es uns erheblich erschwert, uns so anzunehmen, wie wir sind. Damit wir uns jedoch vollständig akzeptieren können, dürfen wir uns unseren Schwächen und Stärken jetzt liebevoll zuwenden, was bedeutet, dass wir auch jede »Macke«, Unsicherheit und jeden Fehler annehmen und uns erlauben sollten, menschlich zu sein. So schaffen wir einen Raum, in dem wir einfach sein und unser wahres Selbst entfalten können. Um diesen Raum zu bilden, kann Achtsamkeit ein wirksames Tool sein, denn durch Achtsamkeit können wir unseren Fokus ganz bewusst auf das Hier und Jetzt lenken und unsere Empfindungen wahrnehmen, ohne zu bewerten. Dieser bewusste Zugang zu uns selbst ermöglicht uns, anders auf Situationen, Erwartungen und Wahrnehmungen zu reagieren, sodass wir alte Muster loslassen und entscheiden können, wie *wir* handeln möchten.

Es kann auch hilfreich sein, offen über deine tiefen Themen und Wünsche zu sprechen. Wenn wir in Verbindung mit anderen Menschen treten und mit

ihnen in den Austausch gehen, können wir nämlich schnell feststellen, dass wir mit unseren Ängsten und Unsicherheiten nicht allein sind, dass es vielen Menschen so geht wie uns. Wir erhalten neue Perspektiven und können außerdem authentische Beziehungen aufbauen. Zu erlernen, uns klar auszudrücken, unsere wahren Bedürfnisse mitzuteilen und dass diese angenommen werden, kann ein sehr heilsamer und erfüllender Schritt auf der Reise zurück zu uns sein.

Die neuen Glaubenssätze, die ich damals schaffte, für mich herauszubilden, halfen mir jedenfalls, die Herausforderungen zu bewältigen, die ich seit meiner Kindheit mit mir herumtrug.

Zwiegespräch mit dem wahren Ich

Setze dich an einen ruhigen Ort, lege eine Hand auf dein Herz, schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Spüre, wie dein Atem ein-und ausströmt.

Dann stelle dir vor, du sitzt deinem wahren Ich gegenüber und fragst: »Wer bist du, wenn niemand zusieht, wenn du nichts zu leisten brauchst und nichts beweisen musst?«

Begegne deinem wahren Ich auf freundliche oder sogar liebevolle Weise, schaue ihm in die Augen und frage: »Was brauchst du von mir, um dich sicher und frei zu fühlen?«

Höre deinem authentischen Ich zu, ohne zu bewerten, und lass die Antworten in Form von Bildern, Worten oder Gefühlen zu dir kommen.

Bedanke dich anschließend bei deinem wahren Ich und versichere dir und ihm, dass du diese Verbindung nun pflegen wirst, indem du in Zukunft mehr auf dein Inneres hören wirst.

VIEL FÜHLEN IST OKAY

Es gibt einen weiteren Teil meines authentischen Ichs, den ich jahrelang abgelehnt habe: meine Hochsensibilität. Ich habe schon immer viel gefühlt. Für mich war Sicherheit ein essenzielles Bedürfnis, weil mir das intensive Wahrnehmen meiner Gefühle und vor allem der Gefühle der anderen manchmal Angst eingejagte.

Als hochsensible Person nehme ich die Welt intensiver wahr, als es vielleicht manch andere tun. Ich spüre nicht nur meine eigenen Gefühle in einer tiefen und manchmal überwältigenden Weise, sondern auch die Emotionen und Energien der Menschen um mich herum. Das kann dazu führen, dass ich mich in der Verantwortung fühle, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen und für ihr Wohlbefinden zu sorgen. Dieses Gefühl der Verantwortung kann so stark sein, dass ich in einen »People-Pleasing-Modus« ver falle: Ich versuche, es allen recht zu machen, um sicherzustellen, dass sich alle gut fühlen. Und es schwingt auch immer die Angst mit, abgelehnt zu werden.

Früher habe ich unter meiner Hochsensibilität und der damit verbundenen intensiven Wahrnehmung sehr gelitten und versucht, sie zu verstecken, denn sie war einfach nur eine große Last für mich. Als Teenagerin hat es mich zutiefst verunsichert, manchmal sogar verängstigt, die Gefühle und Energien der anderen Menschen so intensiv zu erleben. Diese Überflutung von fremden Gefühlen konnte erdrückend sein und ließ mich mit einem Gefühl der Überforderung zurück.

Um gut mit all diesen Eindrücken, die manchmal nur so auf mich einprasseln, umzugehen, habe ich gelernt, eine Schutzmauer um mich herum aufzubauen. Diese Mauer ist notwendig, um meine eigene innere Balance zu bewahren und nicht in den Gefühlen der anderen zu ertrinken. Dieser Schutz gab und gibt mir Sicherheit und ermöglicht es mir, einen gewissen Abstand zu wahren und mich vor dem emotionalen Chaos zu schützen, das mich früher so oft überwältigt hat. Doch trotz dieser Mauer ist

mein Herz immer noch erreichbar, weil ich tief in mir spüre, dass ich die Verbindung zu anderen Menschen brauche und schätze. Ich schützte mich, aber ich verschließe mich nicht völlig.

Heute sehe ich meine Hochsensibilität als ein Geschenk, denn sie erlaubt mir, mich in andere einzufühlen, um so eine tiefere Ebene des Verständnisses und der Empathie zu erreichen. Ich sehe sie mittlerweile geradezu als Gabe, denn durch diese Fähigkeit kann ich tiefere Verbindungen zu anderen Menschen aufbauen und sie in einer Weise erreichen und unterstützen, die mir früher selbst nicht bewusst war. Meine Gabe der Hochsensibilität hat mich gelehrt, achtsam mit mir selbst umzugehen und gleichzeitig offen für die Welt zu bleiben. Indem ich gelernt habe, meine Hochsensibilität zu akzeptieren und als das zu sehen, was sie ist, und sie zu nutzen, habe ich einen Weg gefunden, sie als Bereicherung meines Lebens zu sehen. Es geht mir heute nicht mehr darum, sie loszuwerden, sondern darum, einen guten Umgang mit ihr zu erlernen.

Ich habe mit der Zeit verstanden, dass es möglich ist, sensibel zu bleiben und gleichzeitig für mein eigenes Wohl zu sorgen und mich abzugrenzen, wenn es notwendig ist. Es ist eine Balance zwischen Offenheit und Selbstschutz. Ich habe gelernt, die Energien und Gefühle anderer zu filtern, ohne mich davon überwältigen zu lassen. Ich akzeptiere, dass ich nicht die Verantwortung für die Emotionen anderer übernehmen muss und dass es in Ordnung ist, mich zurückzuziehen und »Nein« zu sagen, wenn es nötig ist, um mich zu schützen und um meine eigenen Grenzen zu wahren, damit ich nicht ständig gegen eine innere Reizüberflutung ankämpfen muss.

Aus eigenem Interesse und eigener Erfahrung heraus möchte ich noch ein bisschen beim Thema »Hochsensibilität« verweilen. Hochsensibilität ist ein Phänomen, welches oft nicht richtig verstanden und unterschätzt wird. Es sind in etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen betroffen. Vielleicht nimmst auch du deine Umgebung sehr intensiv wahr und erlebst jede Stimmung, jedes Gefühl, alles Unausgesprochene und jede Spannung um dich herum

auf eine Art und Weise, die dich sehr berührt? Vielleicht fühlst du dich manchmal von diesen Empfindungen überwältigt und hast noch keinen Zugang zu deiner besonderen Form der Wahrnehmung gefunden? Ich sage noch einmal: Hochsensibilität kann ein Geschenk sein, wenn man lernt, sich genügend abzugrenzen, und zugleich eine große Herausforderung, weil diese Veranlagung dazu führt, dass das Nervensystem Reize intensiver wahrnimmt und dadurch viel zu verarbeiten hat. Das kann kräftezehrend und erschöpfend sein.

Um die eigene Hochsensibilität nicht als Überforderung oder gar als Bedrohung wahrzunehmen, braucht es einen Umgang damit, der ein hohes Maß an Selbst-bewusst-sein, Selbstfürsorge und Achtsamkeit erfordert. Es ist wichtig, dass man sich und die eigenen Bedürfnisse kennt und ernst nimmt und sich regelmäßige Pausen gönnt, wenn die Welt um einen herum mit ihren Reizen einem als zu viel erscheint. Man darf erkennen, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, wenn man sich distanziert und gut auf sich achtet – ganz im Gegenteil: Es ist eine notwendige Strategie, um die eigenen Kräfte und die eigene Energie zu schützen. Achtsamkeit ist ein Tool, um einen guten Umgang mit Hochsensibilität zu erlernen, weil sie uns hilft, einen bewussten Zugang zu den eigenen Gedanken und Gefühlen zu erlangen und ganz und gar im Hier und Jetzt zu verweilen. Durch Achtsamkeitsübungen können Emotionen besser reguliert und ein Gefühl von Handlungsfähigkeit erzeugt werden, damit man sich in jeder Situation einen sicheren inneren Raum schaffen kann, in dem das Nervensystem zur Ruhe kommen und man regenerieren kann.

Außerdem kann der Austausch mit anderen hochsensiblen Menschen sehr hilfreich sein, weil uns das hilft zu wissen, dass wir mit unseren Herausforderungen nicht allein sind, dass es andere Menschen gibt, die ihre Umgebung auf eine ähnliche Weise wahrnehmen. Von anderen verstanden und akzeptiert zu werden, kann eine große innere Erleichterung bewirken und eine mögliche Isolation aufheben, die viele Hochsensible empfinden.

Zu guter Letzt empfinde ich es als großes Glück, dass es in einer Welt, die oft laut und grob erscheint, Menschen gibt, die mit ihrer Feinfühligkeit Nähe und Tiefe in zwischenmenschliche Beziehungen tragen. Hochsensibilität ist also nicht als Last anzusehen, sondern als Stärke, wenn sie richtig genutzt und betrachtet wird. Hochsensible Menschen haben oft eine tiefere, reichere Innenwelt, und sie erleben Freude, Schönheit und zwischenmenschliche Verbindungen auf eine Weise, die für andere vielleicht nicht in derselben Tiefe möglich sind.

SELBSTAKZEPTANZ – DER SCHLÜSSEL ZUR SELBSTLIEBE UND ZU UNSEREM AUTHENTISCHEN ICH

Wenn wir zur Welt kommen, sind wir frei von gesellschaftlichen Erwartungen und Bewertungen, wir leben in einem selbstakzeptierenden Zustand, denn wir haben noch keine Vorstellung davon, wie wir zu sein haben. Durch verschiedene Faktoren ändert sich dies jedoch meist schon in der Kindheit, unsere natürliche Selbstakzeptanz wird schon früh überschattet. Wir haben bereits darüber gesprochen: Unsere nahen Bezugspersonen spielen dabei in der Regel eine zentrale Rolle, denn sie projizieren ihre ganz eigenen Vorstellungen, Werte und Erwartungen auf uns, meist mit einer wohlwollenden Absicht, uns bestmöglich auf das Leben vorzubereiten. Dabei wird nur häufig vergessen, dass jeder Mensch andere Bedürfnisse und Charaktereigenschaften mitbringt, die eventuell in eine ganz andere Richtung gehen. Aber nicht nur die nahen Bezugspersonen spielen eine entscheidende Rolle, auch Medien, Freunde, Freundinnen, die Gesellschaft an sich und kulturelle Normen beeinflussen, welchen Platz wir uns in dieser Welt geben und wie wir uns selbst bewerten und verhalten. Auch verschiedene negative Erfahrungen aus dem weiteren Leben können uns prägen wie kritische Bemerkungen oder Ablehnung, die unserem Selbstwertgefühl großen Schaden zufügen und dazu führen können, dass wir uns selbst zunehmend ablehnen. So entwickeln wir ein negatives Bild

von uns selbst, welches ständig unsere Makel und Fehler highlightet und uns gar nicht die Möglichkeit gibt, uns im Ganzen anzuschauen und zu erkennen, dass uns so viel mehr ausmacht als unsere »Fehler« und Unzulänglichkeiten, dass wir auch Stärken, positive Anteile und Eigenschaften in uns tragen.

Wenn wir uns selbst nicht akzeptieren, geraten wir in einen endlosen Kampf mit uns selbst. Und auch mit anderen. Denn wir neigen dazu, uns überbordend zu vergleichen. Doch ständiges Vergleichen kann sich wie Gift in unserem Körper verteilen, uns jegliche Freude nehmen und unser Gefühl, nicht gut genug zu sein, füttern. Selbstzweifel und eine tiefe Unzufriedenheit sind dann unsere ständigen Begleiter und erschweren unser Sein so sehr. Wenn wir nur danach streben, das Außen zufriedenzustellen und nach Bestätigung zu suchen, wird sich irgendwann eine innere Unruhe bemerkbar machen, die immer mehr von dieser Bestätigung braucht, um für kurze Zeit in den Hintergrund zu treten. Diese Unruhe ist aber immer noch da und wird irgendwann groß und laut.

Um zu unserer ganz ursprünglichen Selbstakzeptanz zurückzukehren, dürfen wir uns dieser äußeren Einflüsse bewusst werden und erkennen, dass die Bewertungen, die wir über uns selbst hegen, nicht unbedingt der Wahrheit entsprechen und dass wir uns sogar ganz frei von allen Erwartungen machen dürfen. Wir brauchen nicht ständig abzuliefern, uns zu verbessern oder zu ändern, um wertvoll zu sein – denn wir sind bereits in unserer ganzen Unvollkommenheit vollständig. Und wir dürfen uns erlauben, diese unvollkommene Einzigartigkeit anzunehmen. Denn wenn wir uns erlauben, unperfekt zu sein, dann können wir uns mit einem freundlichen oder sogar liebevollen Blick betrachten lernen.

Indem du dich annimmst und dich gut um dich kümmerst, sendest du dir selbst die Botschaft, dass du es wert bist, geliebt und geschätzt zu werden.

Bewusste Distanz zu sich selbst schaffen, um Nähe zu bewirken

Um Selbstakzeptanz zu üben, kannst du bewusst mal ein wenig Distanz zu dir selbst einbauen und dich mit dem Blick einer wohlwollenden Freundin oder eines Familienmitgliedes anschauen – voller Verständnis und Liebe. Die Person bemerkt nicht nur deine Stärken, sondern auch die Dinge, die du als »unperfekt« empfindest, akzeptiert sie jedoch ohne Urteil und Bewertung. In den Augen deiner Freundin oder eines Familienmitgliedes bist du genug, genau so, wie du bist.

Lass diese Akzeptanz auf dich wirken, als ob sie dich wie ein warmer Mantel umhülle. Atme tief ein und sage dir: »Ich bin wertvoll, genau so, wie ich bin.« Bleibe einen Moment bei diesem Gefühl, bevor du dich sanft wieder in dich selbst zurückbegibst.

Selbstakzeptanz ist keine einmalige Entscheidung, sondern ein Prozess, der Geduld und Übung erfordert. Eine lineare Heilung ist eine reine Illusion, und so ist es nur natürlich, auch Rückschläge zu erleben. Für die sollte man sich jedoch nicht bestrafen, denn sie sind nicht mit Rückschritten zu vergleichen. Es wird immer wieder Tage geben, an denen es dir schwerfallen wird, dich so anzunehmen, wie du bist, ganz egal, wie weit du auf deinem Weg der Selbstakzeptanz schon gekommen bist.

Dieser leise Akt des inneren Friedens eröffnet uns einen Raum, in dem wir ganz ohne Urteil sein dürfen und in dem wir unsere Wunden und deren Lektionen liebevoll umarmen und integrieren und uns in unserer eigenen Menschlichkeit anerkennen, uns die Freiheit geben, auch in unseren Schwächen und Mängeln liebenswert zu sein.

Wenn wir unseren inneren Dialog, also die Art, wie wir selbst mit uns sprechen, schulen und erlernen, liebevoll und akzeptierend mit uns selbst

umzugehen, dann prallen die äußeren Urteile und die Ablehnung irgendwann an uns ab wie Wasser an einem Felsen. Denn unsere Stärke kommt dann von innen. Sie ist das Resultat davon, dass wir unsere eigene beste Freundin sind und nicht mehr unser schärfster Kritiker. Wir lösen uns von den Fesseln der Selbstkritik und der Erwartungshaltung anderer, ohne ständig die Angst im Nacken zu haben, nicht gut genug zu sein. Auf diese Weise werden wir geduldiger mit uns selbst, wir verzeihen uns unsere »Fehler« schneller und lernen, uns mit allem, was uns ausmacht, zu umarmen. Mit jeder noch so kleinen Geste ermöglichst du dir ein erfüllteres Leben, und der Schlüssel liegt eben darin, dich selbst so zu sehen, wie du bist – ein wertvoller Mensch, der es verdient, geliebt zu werden, einfach weil er ist, wie er ist.

6

BEDÜRFNISSE ERKENNEN UND AKZEPTIEREN – DER SCHLÜSSEL ZUR SELBSTFINDUNG

Vielleicht geht es dir, wie es mir ergangen ist, und du nimmst dir manchmal nicht genug Zeit für dich, um mal wirklich hinzuschauen, was eigentlich gerade das Richtige für dich wäre. Oft funktionieren wir einfach in unseren Routinen und versuchen, eine gewisse Alltagsharmonie aufrechtzuerhalten. Dabei stellen wir meist die Bedürfnisse der anderen in den Mittelpunkt und lassen unsere eigenen außen vor.

Mein Zugang zu meinen Bedürfnissen hat sich durch meine Krankheit und mein damit verbundenes Bewusstsein über die Endlichkeit meines Lebens geändert. Ich höre nun viel mehr auf meinen Körper und meine innere Stimme und habe gelernt, mich zurückzuziehen, wenn mir alles zu viel wird, Dinge abzusagen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Das ist jedoch alles andere als so einfach, wie es hier jetzt gerade klingen mag, und manchmal muss ich mir ganz bewusst Zeit dafür nehmen, um genau hinschauen zu können, was gerade in mir vorgeht und wie ich mich bestmöglich dabei unterstützen kann, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu spüren. Denn das ist oft mein Bedürfnis.

Wenn wir erlernen, unsere Bedürfnisse zu sehen, zu akzeptieren und versuchen, sie zu befriedigen, bedeutet das gleichzeitig, dass wir uns selbst in unserer eigenen Ganzheit annehmen und schätzen. Denn wie jeder andere Mensch hast auch du Bedürfnisse – emotionale, körperliche, und soziale –, die du erkennen und stillen darfst, um eine innere Ausgeglichenheit zu erfahren.

Oft wurde uns schon früh, in der Regel unbewusst, »abtrainiert«, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen oder sie mit gutem Gewissen zu stillen. Sätze wie »So schlimm ist das doch gar nicht, hör schon auf zu weinen« oder »Reiß dich zusammen, so was macht man nicht« vermitteln einem Kind beispielsweise, dass seine Gefühle und Bedürfnisse nicht richtig oder nicht erwünscht sind. Vermehrt ausgesprochen, prägen uns solche Aussagen und halten uns nicht selten bis ins Erwachsenenalter davon ab, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Um ein gesundes und zufriedenes Leben zu leben, führt jedoch kein Weg an der eigenen Bedürfnisbefriedigung vorbei. Den eigenen Bedürfnissen genügend Raum zu geben, ist ein wesentlicher Akt von Selbstfürsorge und Selbstliebe, sich selbst zu sehen und zu erkennen, dass man es sich wert sein darf, zu erfahren, was man braucht, um sich erfüllt zu fühlen. Vergiss nie: In deinem Leben geht es um *dich* und darum, dass es nicht von Egoismus zeugt, wenn du dich gut um dich kümmerst. Wenn du nämlich erlernst, zuerst *deinen* Akku aufzufüllen, hast du auch genügend Kraft, um dich ausreichend und liebevoll um andere zu kümmern, ohne ständig dieses innere ausgebrannte Gefühl mit dir herumzuschleppen. Wenn du deine Bedürfnisse ernst nimmst, nimmst du auch dich selbst ernst.

Nun erlebe ich in meiner Arbeit als Psychologin (M. Sc. USA) oft, dass Menschen gar keinen Zugang zu ihren Bedürfnissen haben und nicht genau wissen, was sie brauchen, um sich besser zu fühlen. Es kann auch sein, dass einem Bedürfnisse auferlegt wurden und man denkt, es seien die eigenen. Hier gilt es, genau zu differenzieren und herauszufinden, wie sehr man mit seinen Wünschen im Einklang ist. Dies herauszufinden, spielt eine zentrale Rolle auf dem eigenen Heilungsweg, der einen zum authentischen Ich zurückführt.

Es geht dann erst einmal darum, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen und regelmäßig eine Verbindung zu sich aufzunehmen, in sich hineinzuhorchen, sich einen Raum zu schaffen, der nur einem selbst gehört, und zu lernen,

sich selbst diesen Raum zu erhalten. Du kannst dich dazu fragen: In welchen Momenten geht es dir gut? Was brauchst du, um dich gut und sicher zu fühlen? Meist sind das ganz simple Dinge wie Ruhe, Zeit zum Nichtstun und emotionale Verbindung zu anderen Menschen oder ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und das Wissen, dass man eigene Entscheidungen treffen kann. Vor allem sind es in der Regel Dinge, die sich in unserem Inneren abspielen. Äußeres, Materielles kann kurzweilig auch eine Zufriedenheit schaffen, doch eine nachhaltige Veränderung wird nur geschehen, wenn du an deinen inneren Bedürfnissen arbeitest. Versteh mich nicht falsch, ich finde *Retail Therapy* manchmal sinnvoll, auch mir hilft es beispielsweise in schwierigen Momenten, meinen Kopf mal ganz auszuschalten und mich zu »belohnen« – ich weiß aber auch, dass »Shoppern« nur kurzweilig befriedigt, und wenn dieser Hang im Extremen ausgelebt wird, trägt er wiederum eher zu einer inneren Leere bei.

Wir dürfen also brutal ehrlich mit uns sein, wenn es darum geht herauszufinden, was wir brauchen, um uns wirklich und nachhaltig wohlfühlen. Das Erkennen dieser Bedürfnisse ist allerdings nur der erste Schritt, denn dann ist es wichtig, diese auch zu stillen. Und das kann zu Beginn ein durchaus unangenehmer Prozess sein, wenn man es gewohnt ist, die eigenen Bedürfnisse stets hintanzustellen und stattdessen auf die Bedürfnisbefriedigung anderer fokussiert ist.

Bedürfnisse können in vielerlei Hinsicht auftreten, jeden Lebensbereich ausfüllen und verschiedene Formen annehmen – von Aktivitäten, die uns Freude bereiten und uns innerlich stärken, regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung über Ruhe, Verbundenheit mit der Natur, anderen Menschen und sich selbst bis hin dazu, Grenzen und Unterstützung einzufordern. Bedürfnissen sind sozusagen keine Grenzen gesetzt, und du allein bestimmst, was dich glücklich und zufrieden macht.

Erkenne deine wahren Bedürfnisse

Diese Übung zur Identifikation deiner wahren Bedürfnisse kann dir helfen, dich selbst besser zu verstehen und bewusster mit dir umzugehen. Es geht darum, tief in dich hineinzuhorchen und herauszufinden, was du wirklich brauchst, um ein erfülltes und authentisches Leben zu führen.

Suche dir dafür einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Setze oder lege dich bequem hin und schließe deine Augen. Atme ein paarmal tief durch und konzentriere dich auf deinen Atem, um im Hier und Jetzt anzukommen. Lass alle Gedanken, die aufkommen, vorbeiziehen, ohne sie zu bewerten.

Nimm dir einen Moment Zeit, um zu spüren, was in dir vorgeht, damit du dich mit dir verbinden kannst. Dazu lege deine Hand auf dein Herz und frage dich: »Wie fühle ich mich gerade? Was brauche ich, damit es mir besser geht?«

Nimm dir einen Moment, um in dich hineinzufühlen und um alles wahrzunehmen. Spürst du dein Herz pochen? Pocht es schnell, und du kannst es deutlich spüren? Oder nimmst du nur ein ganz leichtes Gefühl wahr? Vielleicht auch gar nichts? Alles ist okay, und es muss gar nichts geschehen.

Es kann hilfreich sein, wenn du dir ein Notizbuch oder ein Tagebuch nimmst, um diese Gefühle aufzuschreiben. Es geht nicht darum zu urteilen, sondern einfach nur darum zu beobachten. Fühle in dich hinein, ohne etwas zu verändern.

Wähle eines der Gefühle, das du gerade empfindest, und frage dich: »Was liegt hinter diesem Gefühl? Was versuche ich mir selbst durch dieses Gefühl zu sagen?« Oft liegen hinter den Emotionen unerfüllte Bedürfnisse. Wenn du zum Beispiel

Unzufriedenheit fühlst, könnte dahinter das Bedürfnis nach Ruhe, Anerkennung oder Nähe stehen. Notiere diese Bedürfnisse.

Führe eine Liste mit möglichen Bedürfnissen, die du in dir entdeckst. Nutze Kategorien wie »Sicherheit«, »Zugehörigkeit«, »Autonomie«, »Liebe«, »Anerkennung«, »Kreativität«, »Ruhe«, »Wachstum« oder »Freiheit«. Frage dich zu jedem Bedürfnis: »Ist das wirklich mein Bedürfnis oder wurde mir dieses Bedürfnis von außen (Gesellschaft, Familie, Freunde) auferlegt?«

Gehe deine Liste durch, und frage dich bei jedem Bedürfnis: »Ist das wirklich meins? Wie fühlt sich dieses Bedürfnis in mir an? Fühlt es sich stimmig und echt an?« Deine wahren Bedürfnisse sind diejenigen, die ein Gefühl der Erleichterung, Ruhe oder Erfüllung in dir auslösen, wenn du dir vorstellst, sie erfüllt zu bekommen.

Schließe erneut deine Augen und stelle dir vor, wie es sich anfühlt, wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind. Welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen tauchen auf? Fühlst du dich entspannt, lebendig oder ruhig? Diese positive Visualisierung kann dir helfen, klarer zu spüren, welche Bedürfnisse dir wirklich wichtig sind.

Überlege dir, welche kleinen Schritte du unternehmen kannst, um diese Bedürfnisse in deinen Alltag zu integrieren. Es müssen keine großen Veränderungen sein; kleine, realistische Schritte sind oft effektiver, weil umsetzbar. Schreibe sie dir auf und setze sie dir als konkrete Ziele.

Mache diese Übung wöchentlich oder monatlich, in Kontakt mit dir selbst zu bleiben und zu sehen, wie sich deine Bedürfnisse weiterentwickeln. Bedürfnisse sind dynamisch und können sich je nach Lebensphase, Situation und persönlicher Entwicklung verändern. Durch diese Übung wirst du dir deiner Bedürfnisse

bewusster und kannst gezielter Entscheidungen treffen, die zu mehr Zufriedenheit, Authentizität und Ruhe in deinem Leben führen.

Wenn ich die Übung mit meinen Klienten und Klientinnen mache, haben viele anfangs Schwierigkeiten, in sich hineinzuspüren. Ich würde empfehlen, ganz ohne Erwartungshaltung an diese Übung heranzugehen und einfach alles geschehen zu lassen. Wenn du zu Beginn nichts wahrnehmen kannst, dann ist das okay. Gib dir Zeit, sei geduldig mit dir und fühle einfach nur. Wenn du nichts wahrnehmen kannst, außer einer inneren Unruhe, dann frage dich mal, wie deine Schlafgewohnheiten in letzter Zeit sind, wie du dich ernährst, ob du deinen Körper genügend an der frischen Luft bewegst, wie du mit dir selbst sprichst, ob du genügend soziale Verbindungen erlebst, wohin du deinen Fokus richtest und in welche Richtung du deine Gedanken lenkst.

Vielleicht hast du auch lange Zeit keine Verbindung mehr zu dir gehabt, und dies kann nun eine ganz neue Erfahrung sein, möglicherweise sogar eine unangenehme, beängstigende. All dies darf sein, und du darfst dir behutsam begegnen.

Wie gesagt, begegne dir mit viel Geduld und Mitgefühl – und nach einigen Wiederholungen wird dir diese Übung immer leichter fallen.

7

DEIN INNERES TEAM – DU DARFST ALLES SEIN, WAS DU BEREITS BIST

Erlaubst du dir schon, alles zu sein? Alles zu sein, was du bereits bist? Kannst du sämtliche deiner Anteile akzeptieren – in all ihren Facetten, die dein wahres Sein mit ausmachen und vervollständigen? Deine Anteile sind vielfältig, einzigartig und komplex.

Innere Anteile – was ist das eigentlich?

Die »inneren Anteile« werden als Teil unserer Psyche angesehen, sie repräsentieren unsere unterschiedlichen Bedürfnisse, Wünsche, Gefühle, Gedanken und Überzeugungen. Durch unsere Erfahrungen, besonders in den frühen Entwicklungsphasen, und die daraus resultierenden Annahmen und Bewertungen haben sich unsere verschiedenen Anteile geformt. Wir können sie auch als unsere »inneren Teammitglieder« bezeichnen. Jedes einzelne übernimmt eine wichtige Funktion für uns. Die inneren Anteile können auch als verschiedene Stimmen wahrgenommen werden, wie kleine Persönlichkeiten, die jeweils einen Teil unserer Persönlichkeit repräsentieren – das können das ängstliche Kind, der strenge Kritiker oder die liebevolle Unterstützerin sein. Sie wollen uns schützen, leiten oder auf etwas aufmerksam machen. Manchmal ergänzen sie sich, manchmal kämpfen sie um Gehör. Sie sind aber alle Teil unseres Teams, und jedes Teammitglied möchte gesehen und geschätzt werden. Je nachdem, wie der eigene Zugang zu den einzelnen Anteilen ist und wie sie angenommen und integriert

werden, sind sie eher hinderlich und können sogar bedrohlich wirken oder hilfreich und ermöglichen uns eine gewisse innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Wenn wir zum Beispiel einen dieser Anteile ablehnen, geben wir ihm den Raum, laut und unangenehm zu werden. Deshalb ist es wichtig, jeden von ihnen zu erkennen und zu verstehen – so lernst du dich auch selbst besser kennen und begreifst, woher gewisse Verhaltensweisen stammen, um eher Frieden mit dir zu schließen.

Wir können viele verschiedene Anteile in uns haben, wie zum Beispiel den launischen Teenager, die fürsorgliche Mutter, den kritischen Chef, das innere Kind, das sich nach Liebe und Geborgenheit sehnt, oder auch den inneren Kritiker, der uns ständig mitteilt, dass wir nicht gut genug sind.

Unsere Anteile sind manchmal mit unseren tiefsten Ängsten und Unsicherheiten verbunden, denn wir speichern negative Erfahrungen im Gehirn ab, damit wir in Zukunft anders handeln können, um uns vor Schmerz zu bewahren. Besonders Anteile, die abgelehnt, nicht erkannt und nicht integriert werden, können im Laufe der Zeit stärker werden. Sie zeigen sich auf unterschiedliche Weise: Sie können als innere Stimme wahrgenommen werden, die uns runterzieht, oder sie zeigen sich als intensive Gefühle, die plötzlich viel Raum einnehmen und sehr überwältigend sein können. Sie können auch in Form von bestimmten Verhaltensmustern auftauchen, die sich ungünstig auf uns auswirken oder uns blockieren, weil sie wiederholt auftauchen. Besonders die ungewollten Anteile zeigen sich auf diese und ähnliche »unbequeme« Weise, denn sie suchen nach Anerkennung und Integration. Sie können manchmal sehr präsent und offensichtlich sein, manchmal jedoch gelingt es uns auch nicht, sie zu identifizieren. Dann wundern wir uns über unsere eigenen Gedankengänge und die daraus resultierenden Verhaltensweisen.

Doch wie geht man mit den Anteilen um, die man eigentlich lieber nicht hätte und vielleicht sogar strikt ablehnt? Ein erster Schritt kann sein, sie

wertfrei wahrzunehmen und zu benennen. Kannst du erkennen, wann ein bestimmter Anteil in dir aktiv ist? Vielleicht kannst du den inneren Kritiker wahrnehmen, wenn du etwas Neues ausprobieren willst und deine innere Stimme dich davon abhält, indem die Angst zu scheitern zu groß wird, du dich in negative Selbstgespräche verwickelst und Selbstzweifel schürst. Das innere Kind kannst du in Situationen erkennen, in denen du besonders verletzlich und bedürftig bist und viel Fürsorge brauchst, um dich sicher und geliebt zu fühlen.

Anstatt diese Anteile nun zu unterdrücken oder abzulehnen, ist es wichtig, ihnen Raum zu geben. Frage dich: Was will mir dieser Anteil wohl sagen? Welche Bedürfnisse oder Ängste stehen dahinter? Es geht darum, all unseren Anteilen mit Mitgefühl zu begegnen, anstatt sie zu verurteilen, damit sie sich wahrgenommen und akzeptiert fühlen. Denn nur dann können wir in einen Dialog mit ihnen treten, den wir brauchen, um eine gesunde und ausgeglichene Beziehung zu unseren inneren Teammitgliedern zu führen. Unsere Anteile wollen gehört werden, und wir können erlernen, sie zu verstehen und anzunehmen, damit sie unser Sein nicht dominieren.

Ich weiß, es ist durchaus herausfordernd, sich bestimmten ungeliebten Teilen von uns auf liebevolle Art zu nähern, doch genau hier liegt der Schlüssel zur Heilung. Wenn wir die ungeliebten Teile unseres Selbst sehen, hören, verstehen und akzeptieren, indem wir erkennen, dass jeder Anteil eine wichtige Rolle in unserem Leben gespielt hat und uns in irgendeiner Form nützlich gewesen ist, uns vielleicht geschützt hat, geben wir uns die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für uns selbst zu entwickeln und für unsere Geschichte, durch die wir zu dem Menschen geworden sind, der wir eben sind – in all seiner Vielfältigkeit. Damit wir uns letztlich so annehmen können, wie wir sind, um eine Form der inneren Ganzheit zu erfahren, um eine Leichtigkeit in unser Leben zu lassen. Denn wenn wir das tun, lassen wir uns nicht mehr so schnell von inneren Konflikten zerreißen, fühlen uns ihnen nicht mehr so hilflos ausgeliefert. Indem wir uns erlauben, uns selbst

in all unseren Facetten zu akzeptieren, öffnen wir uns für eine tiefe Verbindung mit uns selbst und der Welt um uns herum, mit dem Wissen, dass wir nicht perfekt sein müssen und dass wir Fehler machen dürfen und trotzdem unglaublich wertvoll und liebenswert sind.

Wir Menschen sind von Natur aus verschieden, jeder und jede von uns ist so einzigartig, und die inneren Anteile, von denen ein jeder Mensch mannigfaltige in sich trägt, sind ebenfalls ganz unterschiedlich ausgeprägt und werden auch ganz unterschiedlich von uns »genutzt« oder eben auch gar nicht. So habe ich zum Beispiel lange Zeit meinen inneren Anteil »Unsicherheit« abgelehnt und dadurch einen großen Teil meines Erlebens und Seins von mir gewiesen.

Wie sollen wir aber in Verbindung mit uns gehen, wenn wir einen ganzen Teil von uns ablehnen? Wenn wir uns Anteile wegwünschen, sie ignorieren, entwerfen wir ein Bild von uns, das nicht der Realität entspricht und zu dem wir darum keinen wahrhaftigen Zugang schaffen können.

Um dich in deiner Ganzheit zu erkennen, darfst du dir erst einmal all deine Anteile anschauen, in einer wertfreien Form. Wer bist du eigentlich? Welche Wesenszüge bringst du mit? Welche inneren Anteile sind in welcher Intensität in dir ausgeprägt? Wie leiten dich diese Anteile? Glaubst du, dass du dich gänzlich annehmen und dich groß machen kannst, wenn du Teile von dir ablehnst? Gibst du ihnen dann nicht erst recht den Raum, unangenehm, belastend und damit möglicherweise groß und laut zu werden?

So erging es zumindest mir mit meiner Unsicherheit, die mich lange begleitet hat. Ich wollte so sehr, dass sie einfach verschwindet, wusste aber nicht, dass ich sie dafür erst einmal annehmen musste. Meine Ablehnung hatte die Unsicherheit in mir sogar wachsen lassen und ihr eine unfassbar große Macht über mich gegeben. Sie hatte sich allmählich in fast jeden Lebensbereich geschlichen und war latent stets anwesend. So hatte ich in meiner Teenagerzeit eine Form von sozialer Angst entwickelt, die

aufploppte, wenn ich mich nicht wohl-und sicher fühlte. Ich hatte Angst, in bestimmten Situationen nicht akzeptiert zu werden, und der Gedanke, was andere wohl über mich denken könnten, schlich sich in jede Faser meines Seins und beeinflusste dadurch auch mein Verhalten und meine Selbstwahrnehmung.

So eine Unsicherheit kann aus verschiedenen Quellen stammen und entsteht oft aus einer Kombination aus Erfahrung, Erziehung und Veranlagung. Bei mir spielte der biologische Faktor unter anderem eine Rolle, denn meine Hochsensibilität und die Empfänglichkeit für Stress und soziale Bewertungen verstärkte meine Unsicherheit, und so entwickelte ich Vermeidungsstrategien, die mich vielleicht kurzfristig entlastet haben, aber langfristig wuchs die Unsicherheit nur. Irgendwann kam der Punkt, an dem ich mich durch meine Angst so eingeschränkt fühlte, dass ich sie aktiv angehen wollte.

Denn wie können wir gestärkt und friedvoll aus etwas hervorgehen, das wir an und in uns selbst bekämpfen? Wir können doch nur verlieren, wenn wir einen Kampf gegen uns selbst führen. Also entschied ich mich endlich dafür, meine Unsicherheit wahrzunehmen, damit ich ihre Botschaft erkennen konnte. Ich begriff, dass sie mich schon immer »nur« beschützen wollte und dass sie ein Teil meines Teams war. Ich fragte mich, was ich wohl brauchte, damit sie nicht so viel Einfluss auf mein Leben nahm und erkannte, dass es ausreichte, sie liebevoll anzunehmen. Sie ist ein Teil von mir, der einfach da sein darf. Die Unsicherheit darf sein und in mir wohnen – zusammen mit all meinen anderen Anteilen. Diese Akzeptanz ermöglicht ein ausgeglichenes Mit-und Nebeneinander all meiner Anteile und das Leben meines authentischen Ichs.

Unsere Anteile sind da, ob wir wollen oder nicht. Ist es dann nicht von Vorteil, wenn wir eine gute Beziehung zu ihnen führen, damit wir in Balance leben können?

Die inneren Anteile sind wie verschiedene Stimmen, die oft

gegensätzliche Bedürfnisse und auch Ängste aussprechen. Sie sind Teil unseres inneren Erlebens und prägen unser Verhalten, unsere Gedanken und Gefühle. Jeder dieser Anteile hat seine eigene Geschichte, seine eigenen Beweggründe und seine eigenen Strategien, wie er uns schützen möchte. Der, der gerade stark in uns ist und spricht, beeinflusst, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen und auf sie reagieren.

DER SELBSTZWEIFEL

Es gibt verschiedene innere Anteile, die sich gegenseitig verstärken können. Beispielhaft möchte ich dir das anhand meiner Unsicherheit zeigen. Einer der Anteile, der sie noch verstärken kann, ist der Selbstzweifel. Dieser innere Anteil rüttelt immer wieder an unserer Selbstsicherheit und fragt kritisch und manchmal auch mit einer harten Tonlage: »Bin ich gut genug?«, »Habe ich das richtig gemacht?«, »Was ist, wenn ich versage?« Dieser Anteil stellt andauernd unsere Fähigkeiten und unseren Wert infrage und hat große Angst davor, Fehler zu machen und zu versagen, da andere Menschen darauf mit Ablehnung und Kritik reagieren könnten. So verharren wir lieber im vertrauten Zustand und wagen nichts. Dann kann sich aber auch nichts verändern. Auf der anderen Seite kann der Selbstzweifel uns auch dahin bringen, dass wir ständig getrieben sind, mehr leisten zu müssen, um Anerkennung zu erfahren.

Dabei meint es der Selbstzweifel sogar gut mit uns! Dieser Anteil versucht nämlich, uns davor zu schützen, Enttäuschungen und Zurückweisung erfahren zu müssen. Er arbeitet dabei entweder mit Druck, indem er uns dazu anhält, uns immer weiter zu verbessern, oder mit der Warnung, kein Risiko einzugehen und uns nur im sicheren, bekannten Rahmen zu bewegen.

Statt uns zu schützen, bewirkt dieser Anteil dadurch jedoch meist das Gegenteil, weil wir uns auf diese Weise kleinhalten und uns selbst daran hindern, unser Potenzial zu entfalten und zu nutzen. Stattdessen stellen wir

uns immer wieder selbst infrage und gelangen dadurch manchmal in einen lähmenden Zustand, in dem die Unsicherheit die Oberhand gewinnt. Statt dass wir uns dem Ratschlag dieses Anteils in uns hingeben, sollten wir darum versuchen, die innere Stimme des Selbstzweifels wahrhaftig zu verstehen und anzunehmen.

Kommt dir das bekannt vor? Dann versuche doch mal, dir deinen inneren Anteil des Selbstzweifels mit etwas Distanz anzuschauen und ihm genau zuzuhören. Botschaften wie »Das kannst du nicht«, »Das wirst du nie schaffen« *etc.* müssen wir dabei keinen Glauben schenken beziehungsweise dürfen sie hinterfragen.

Frage dich zuerst, wenn deine innere Stimme des Selbstzweifels mal wieder laut wird: »Wer spricht da gerade in mir? Woher kommt diese Stimme, und was will sie mir eigentlich sagen?« Vermutlich wirst du feststellen, dass die Stimme eine alte Bekannte ist, die du vielleicht seit deiner Kindheit in dir trägst. Es ist wichtig, ihr nicht sofort Glauben zu schenken und in den kritischen Monolog einzusteigen, sondern stattdessen eine Haltung des Mitgefühls und der Neugier zu entwickeln. Denn diese Stimme ist letztlich ein Teil von uns, der gehört werden will und der Angst hat beziehungsweise uns nur beschützen will.

Du kannst darum probieren, mit dem Selbstzweifel in den Dialog zu treten. Personifiziere diese Stimme in dir und sprich sie dann liebevoll an. Du könntest sie zum Beispiel fragen: »Warum hast du so große Angst? Was befürchtest du?« Wahrscheinlich wirst du feststellen, dass dein Selbstzweifel Sorge hat vor Ablehnung, vor dem Scheitern und vor Schmerz.

Wie würdest du mit einem geliebten Menschen umgehen, der diese Ängste mit sich herumträgt? Genau so darfst du dich diesem inneren Anteil nähern, als Freund, ihm Raum geben und Verständnis und Mitgefühl zeigen. Dann kannst du den Selbstzweifel beruhigen und zu ihm sagen: »Danke, dass du mich beschützen willst. Ich sehe deine Angst, aber es gibt keinen Grund,

mich zu beschützen. Meine Unsicherheit darf da sein, aber ich habe stets das Steuer in der Hand und entscheide, welchen Weg ich einschlage und welche Erfahrungen ich machen möchte.«

Es ist hilfreich, dem Selbstzweifel einen neuen Platz in unserem inneren Team zu geben. Er darf da sein, aber er muss nicht ständig den Weg bestimmen. Er darf sich äußern, aber wir müssen ihm klare Grenzen setzen, damit er unser Handeln nicht kontrolliert. Er darf uns auch daran erinnern, wachsam zu sein, aber er darf uns nicht einschränken und Verantwortung für uns übernehmen, das können wir nämlich schon selbst tun – auch wenn das bedeutet, dass wir Fehler machen und möglicherweise auch mal nicht das erreichen, was wir uns vorgenommen haben.

Wenn wir lernen, unseren inneren Anteil des Selbstzweifels liebevoll zu umarmen und zu integrieren, zu *akzeptieren*, anstatt ihn als lästig zu empfinden und weghaben zu wollen, gewinnen wir an innerer Freiheit und stärken unsere Selbstakzeptanz. Wir können den Selbstzweifel als Anteil von uns annehmen, der wichtig und richtig ist und der seinen Platz hat, aber uns nicht vollständig bestimmen und leiten sollte. Wir können die Stimme des Selbstzweifels beeinflussen und verändern. Indem wir ihr nicht alles glauben, die Botschaft transformieren und sie mit Mitgefühl betrachten, erschaffen wir eine neue Form der inneren Stimme, die uns ermutigt und stärkt, unseren eigenen Weg zu gehen, auch wenn er uns mal Angst einjagt, weil er unbekannt ist und unsicher erscheint. Denn nur so können wir uns weiterentwickeln und an unseren Herausforderungen wachsen.

DER INNERE KRITIKER

Der innere Kritiker, oft auch als »innerer Richter« bezeichnet, kann sehr laut und streng mit uns sein. Dieses Teammitglied kennen wir vermutlich alle: Es urteilt scharf, bewertet und kritisiert unsere Gedanken, Gefühle und unser Verhalten bis ins kleinste Detail, es beobachtet und überwacht alles, was wir tun, und vergleicht uns in einer Tour mit Menschen um uns herum.

Der innere Kritiker ist auch wieder ein Schutzmechanismus, den wir entwickelt haben, um uns vor Bestrafung zu schützen, indem er uns innerlich antreibt, damit wir alle (vermeintlichen) Erwartungen erfüllen, um uns liebenswert und angenommen zu fühlen.

Obwohl der innere Kritiker also eine Schutzfunktion erfüllen möchte, kann seine dauerhafte und übermäßig strenge Präsenz in unserem Leben sehr belastend sein. Er ist oft unnachgiebig, wenn es um »Fehler« oder vermeintliche Schwächen geht. So vermittelt er uns Botschaften wie »Das reicht nicht aus« oder »Du musst dich mehr anstrengen« oder »Wie konntest du nur so dumm sein?«. Solche Mitteilungen können bei ständiger Wiederholung dazu führen, dass unser Selbstwertgefühl geschwächt wird und wir das Gefühl haben, zu nichts in der Lage zu sein, sodass wir uns wertlos fühlen.

Der innere Kritiker kann einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben, weil er uns dazu bringen kann, ständig über unsere Grenzen hinauszugehen und uns zu überarbeiten, weil wir meinen, dass erbrachte Leistung den eigenen Wert erhöht. Und er kann uns auf der anderen Seite ausbremsen und uns davon abhalten, gewisse Dinge zu tun und Risiken einzugehen, aus Angst zu versagen. Weil er uns dazu bringt, uns andauernd mit anderen zu vergleichen, fühlen wir uns minderwertig und können das Gefühl entwickeln, nicht mithalten zu können.

Wenn wir den inneren Kritiker aber aus einer anderen Perspektive betrachten und seine Absichten und Beweggründe verstehen lernen, kann es einfacher sein, auch ihn zu akzeptieren und zu integrieren, damit er nicht mehr so laut sein muss; weil er weiß, dass wir ihm zuhören, ihn verstehen und er seinen Platz einnehmen darf. So können wir beispielsweise erlernen, unserem inneren Kritiker mit Neugier zu begegnen und ihn fragen, was er uns genau sagen möchte, anstatt ihm mit Ablehnung entgegenzutreten. Frage ihn doch nächstes Mal, wenn er wieder besonders laut ist: »Lieber Kritiker, was möchtest du mir eigentlich sagen? Wovor möchtest du mich

schützen?« Oft wird dann deutlich, dass dieser Anteil in uns von tiefen Ängsten, sogar Urängsten geleitet wird und dass ihn viele Unsicherheiten begleiten. Wie für jede Beziehung ist es auch hier von Vorteil, wenn wir diese Nöte anerkennen und mit Mitgefühl und Akzeptanz darauf reagieren, damit der innere Kritiker sich getragen fühlt und aufhören kann zu kämpfen.

Eine weitere Möglichkeit für einen guten Umgang mit dem inneren Kritiker ist, ihm eine andere Perspektive aufzuzeigen. Frage ihn: »Würdest du so mit einem guten Freund, einer guten Freundin sprechen?«, »Würdest du einem Kind so etwas sagen?« Diese Fragen können uns behilflich sein zu erkennen, wie hart wir oft mit uns selbst ins Gericht gehen. Frage deinen inneren Kritiker: »Möchtest du wirklich so mit mir reden und mir so unbarmherzig begegnen?«

Mit deinem neu erlangten Bewusstsein kannst du den inneren Dialog verändern, bewusst neue Impulse einbauen und dich mit liebevollen, stärkenden Botschaften füttern, die dich ermutigen und nicht kritisieren. Wenn der innere Kritiker zum Beispiel das nächste Mal sagt: »Das ist ja wieder typisch! Du hast dich so blamiert, alle haben gemerkt, dass du das nicht draufhast. Du bist einfach nicht gut genug für solche Aufgaben«, könntest du, anstatt diese Kritik direkt abzulehnen, kurz innehalten und die Sorge dahinter erkennen: »Mein innerer Kritiker möchte mich davor bewahren, abgelehnt oder verspottet zu werden. Seine Absicht ist es, mich zu beschützen.« Dem inneren Kritiker kannst du dann sagen: »Danke, dass du mir helfen willst, lieber innerer Kritiker, aber ich habe alles im Griff und brauche deine Hilfe gerade nicht. Ich muss nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein. Ich habe mein Bestes gegeben, und das reicht mir völlig aus.«

Der innere Kritiker ist ein wichtiger Teil unseres Teams und darf seinen Platz haben, er darf nur nicht das Steuer übernehmen. Er darf mitfahren, aber eben nur auf dem Rücksitz. Indem wir ihm bewusst seinen Platz zuweisen, können wir andere innere Anteile in uns stärken, die uns

unterstützen und ermutigen. Wie den Anteil, der Mitgefühl für uns hat und uns Mut zuspricht, Fehler zu machen, sie als Entwicklungshelfer zu sehen, der uns erlaubt, so zu sein, wie wir wirklich sind.

Ein wohlwollender Umgang mit dem inneren Kritiker bedeutet, ihn nicht weiter abzulehnen und als Feind zu sehen, sondern als einen Anteil, der selbst bedürftig ist und von seinen eigenen (negativen) Erfahrungen und Wunden geleitet agiert. Wenn wir ihm liebevoll begegnen und ihm zeigen, dass er zur Ruhe kommen darf, kann er von einem harten inneren Richter zu einem wohlwollenden Berater werden und uns auf die Art schützen, dass er uns auf mögliche Gefahren oder Bedrohungen hinweist, uns aber gleichzeitig ermutigt, Dinge auszuprobieren, auch wenn das bedeuten mag, dass wir scheitern und Fehler machen werden.

DAS INNERE KIND

Das innere Kind ist ein Konzept, in dem der eigene kindliche Anteil unbewusst in uns weiterlebt und geprägt ist durch alte Erfahrungen, Erinnerungen und Gefühle, die unser heutiges Verhalten beeinflussen und wichtige Aspekte unseres emotionalen Selbst darstellen.

Wenn wir beispielsweise mit Unsicherheiten zu tun haben, kann sich das innere Kind hilflos, klein und verletzlich fühlen, schnell überfordert sein und sich nach einem tiefen Gefühl von Sicherheit sehnen. Das innere Kind hat alle Erfahrungen abgespeichert und erinnert sich an all die Momente, in denen wir als Kind unsicher waren und Ängste erfahren mussten, es trägt all diese Momente in sich, und sie werden wieder aktiviert, wenn ähnliche Situationen, Impulse oder Gefühle in der Gegenwart hochkommen. So kann unser inneres Kind davor Angst haben, dass die Welt ein gefährlicher Ort ist und nach Schutz suchen.

Das innere Kind braucht viel Aufmerksamkeit und Fürsorge, und es braucht Sicherheit, damit es das Vertrauen entwickeln kann, dass alles gut

wird und dass es gut ist, so wie es ist, dass es geliebt wird und nicht allein ist.

Du kennst das bestimmt: Plötzlich reagierst du sehr stark auf eine Situation und weißt gar nicht, woher dieses intensive Empfinden gekommen ist. Vielleicht verfällst du manchmal auch in ein kindliches Verhalten und möchtest einfach nur gesehen und gehört werden? Wenn sich dein inneres Kind meldet, dann hat es meist einen Wunsch: Es möchte angenommen und geliebt werden. Frühe Kindheitserfahrungen, sowohl schmerzhaft als auch positiv, beeinflussen tiefgreifend, wie wir die Welt als erwachsene Person wahrnehmen.

Die Auswirkungen von unverarbeiteten Emotionen unserer Kindheit, die sich im Anteil des inneren Kindes zeigen, sind vielfältig und zeigen sich besonders in Situationen, in denen wir uns hilflos fühlen, Ablehnung erfahren und nicht so angenommen und bestätigt werden, wie wir es uns eigentlich wünschen. Dann verfallen wir unbewusst in Verhaltensmuster, die den verletzten Anteil des inneren Kindes widerspiegeln und die wir häufig schon früh in unserer Kindheit erlernt haben. Vielleicht hast du Angst, verlassen zu werden und verhältst dich darum in einer Beziehung abhängig. Eventuell sabotierst du dich auch selbst, weil du nie das Gefühl hattest, gut genug zu sein, oder du reagierst sehr empfindlich auf Kritik. All dies sind meist unbewusste Prozesse, die wir erst erkennen, wenn wir genau hinschauen und uns reflektieren.

Manchmal rührt die »Einstellung« des inneren Kindes von traumatischen Erfahrungen her, und dein Learning daraus war, dein Herz zu schützen, indem du die Verbindung zu dir selbst kapptest. Durch Innere-Kind-Arbeit oder andere Heilungsmethoden können wir erlernen, den Zugang zu uns selbst wiederzufinden, um wieder eins mit uns zu werden. Wenn du schwere Vorbelastungen hast, würde ich dir allerdings sehr empfehlen, keine Innere-Kind-Arbeit ohne die Begleitung eines erfahrenen Therapeuten oder einer Therapeutin zu machen.

Damit wir aus unseren verletzten kindlichen Mustern herauskommen, andere nicht mehr für unsere Gefühle verantwortlich machen und nicht ständig in Konflikte oder Missverständnisse geraten, ist ein guter Umgang mit dem inneren Kind essenziell. Um die Wunden dieses inneren Anteils zu heilen, dürfen wir bewusst eine Beziehung zu unserem inneren Kind aufbauen, eine Neugier für es entwickeln und uns fragen: »Wo fühle ich mich klein, unsicher oder verletzt? Welche Situationen lösen in mir kindliche Gefühle aus?« Wenn wir die Wunden erkennen und dem inneren Kind einen sicheren Raum ermöglichen, um sich auszudrücken und ins Fühlen zu kommen, kann es sich beruhigen und sicher fühlen.

Ein weiterer wichtiger Schritt im Heilungsprozess ist es, dem inneren Kind das zu geben, was es damals gebraucht hätte, denn es ist nie zu spät, sich selbst eine gute Bezugsperson zu sein. Das kann bedeuten, dem inneren Kind in der Vorstellung liebevoll zu begegnen, ihm mit all deiner Aufmerksamkeit zuzuhören und es fest in den Arm zu nehmen. Du kannst dein inneres Kind mit all dem überschütten, was du dir in einer bestimmten Situation in der Vergangenheit sehnlichst gewünscht hast: Liebe, Geborgenheit und Fürsorge vielleicht. Welche Worte hättest du als Kind gern von deinen nahen Bezugspersonen gehört? Sag sie dir jetzt! »Du bist wertvoll«, »Du brauchst nichts zu leisten, um geliebt zu werden«, »Du bist gut so wie du bist«. Mit diesen Worten kannst du in deiner Imagination eine heilende Verbindung zwischen deinem kindlichen Ich und deinem erwachsenen Ich schaffen.

Es ist auch hilfreich, das innere Kind bewusst in den Alltag zu integrieren, was bedeutet, auf die Bedürfnisse dieses inneren Anteils zu achten und ihm Aufmerksamkeit zu schenken. Beispielsweise können wir uns mehr Raum für Freude, Kreativität und Leichtigkeit ermöglichen und dem inneren Kind genügend Sicherheit vermitteln, indem wir ihm zeigen und versichern, dass wir uns gut um uns selbst kümmern und uns schützen können.

Mit viel Achtsamkeit und Bewusstsein kann es gelingen ein Verständnis

für unseren inneren Anteil »inneres Kind« zu bekommen und es zu einem wertvollen Teammitglied zu machen, das uns dabei behilflich ist, unsere Freude, Lebendigkeit und Kreativität zu aktivieren, um dynamisch zu bleiben. So können wir unserem inneren Kind danken, weil es uns daran erinnert, was uns wirklich erfüllt und glücklich macht.

Innere-Kind-Meditation

Ich empfehle dir, dir bewusst Zeit und Raum zu schaffen, um diese Meditation tiefgreifend zu erleben. Suche dir dafür eine gemütliche Ecke, lege eine Hand auf dein Herz und verbinde dich mit dir. Atme dazu einige Male tief durch, und dann beginne.

Stelle dir vor, du stehst vor dem Haus, in dem du aufgewachsen bist. Schaue dir das Gebäude genau an. Wie sieht es aus? Vielleicht sind die Wände etwas verblasst, vielleicht strahlt das Haus aber auch noch im selben Glanz wie damals. Erinnerst du dich an den Eingang, an die Fenster, an den Garten, Hof oder Balkon? Lass all diese Details in deiner Vorstellung lebendig werden.

Während du das Haus betrachtetest, öffnet sich die Tür, und du siehst dein jüngeres Ich, wie es freudig oder vielleicht auch vorsichtig auf dich zukommt. Wie sieht dieses Kind aus? Wie alt ist es? Schaue in seine Augen und nimm wahr, welche Gefühle es in sich trägt. Vielleicht spürst du Neugier, Freude oder auch Unsicherheit und Schmerz. Nimm all das wahr, ohne es zu bewerten. Das Kind bleibt stehen, direkt vor dir. Ihr seht euch in die Augen, und du erkennst, dass dies ein Teil von dir ist. Ein Teil, der lange versteckt in dir geschlummert hat und nun bereit ist, dir zu begegnen.

Du streckst den Arm aus und nimmst dein jüngeres Ich

behutsam an die Hand. Zusammen geht ihr zurück ins Haus, in dem du aufgewachsen bist. Sobald ihr den ersten Schritt hineinsetzt, nimmst du die Atmosphäre wahr. Wie fühlt es sich an, wieder hier zu sein? Achte darauf, was du riechst – vielleicht vertraute Speisen, Möbel? Lausche den Geräuschen: Sind Stimmen zu hören? Musik? Oder herrscht Stille?

Ihr geht gemeinsam durch die Räume. Betrachte alles ganz genau. Wie sieht das Wohnzimmer aus? Welche Erinnerungen kommen auf, wenn du diese vertrauten Wände siehst? Geht weiter durch die Flure, vielleicht in die Küche oder in das Esszimmer. Achte auf jedes Detail – das Licht, die Möbel, die Gegenstände, die dir ins Auge fallen.

Schließlich führt euer Weg ins Kinderzimmer. Betretet diesen Raum und erlaube dir, alles mit offenen Sinnen zu erfassen. Schau dich um: Wie sieht das Bett aus, das Spielzeug, die Schränke? Welche Farben dominieren den Raum? Vielleicht entdeckst du vertraute Gegenstände, mit denen du gespielt hast, oder Bücher, die du geliebt hast. Wie fühlst du dich in diesem Raum? Was spürt dein jüngeres Ich? Lasst euch Zeit, diesen Raum zu erkunden und auf euch wirken zu lassen. Spüre die Energie, die in diesen vier Wänden noch lebt.

Nachdem ihr alles angeschaut und mit all euren Sinnen erlebt habt, macht ihr euch langsam auf den Weg zurück nach draußen. Hand in Hand verlasst ihr das Haus. Draußen vor dem Eingang bleibt ihr stehen. Du kniest dich zu deinem jüngeren Ich hinunter und nimmst es innig in den Arm. Es ist der Moment gekommen, ihm all die Worte zu sagen, die es so lange hören wollte.

Mit sanfter Stimme sprichst du zu ihm: »Ich bin bei dir. Du bist in Sicherheit, und ich werde immer auf dich aufpassen. Du darfst alles fühlen, was du fühlst. Es ist in Ordnung. Ich sehe dich, ich

höre dich, und ich liebe dich bedingungslos. Du bist wertvoll, genau so, wie du bist. Es gibt nichts, was du tun musst, um dir meine Liebe zu verdienen – sie gehört dir, immer.«

Du hältst dein jüngeres Ich in deinen Armen und spürst die Nähe, die Verbundenheit, die Sicherheit, die du ihm gibst. Und so verweilt ihr einen Moment in dieser Umarmung, und das Kind spürt, dass es nicht allein ist.

Dann löst du dich langsam und verabschiedest dich liebevoll. Dein jüngeres Ich lächelt dir zu, wissend, dass du immer da sein wirst, wann immer es dich braucht. Ihr verabschiedet euch, und du siehst, wie es langsam wieder ins Haus zurückgeht. Du atmest tief ein, fühlst die Ruhe in dir und kommst sanft und liebevoll wieder im Hier und Jetzt an.

DER VERMEIDER

Damit wir einem potenziellen Risiko von Ablehnung, Misserfolg oder Peinlichkeit entgehen, wird unser innerer Vermeider aktiv und hält uns von Situationen und Handlungen ab, die schmerzvoll sein könnten – jedoch verpassen wir dadurch auch eine Menge an Chancen, um zu wachsen. So sagen wir, getrieben von unserem Vermeider, öfter mal »Nein« und ziehen uns zurück. Denn dieser Anteil in uns hat früh gelernt, dass es emotional unangenehm und sogar schmerzhaft werden kann, wenn man sich gewissen Situationen stellt. So hast du heute eventuell das Gefühl, dass es sicherer ist, deine Gefühle zu meiden, anstatt sie zu durchleben.

Auch unser vermeidender Anteil hat seinen Ursprung in einem Schutzmechanismus: Indem er uns vor emotionalem Schmerz und Konflikten schützt, glaubt er, dass er uns vor Leid bewahren kann. Und so meiden wir bestimmte Gespräche, Menschen oder Situationen, um uns zu schützen, um nicht mit Unangenehmem oder Bedrohlichem konfrontiert zu werden. Anstatt also zum Beispiel einen Konflikt zu klären, ziehen wir uns

zurück, oder wir teilen uns nicht mit, zumindest nicht offen und ehrlich, da wir Angst vor Ablehnung oder Kritik haben. So schrecken wir vor schwierigen Entscheidungen zurück und gehen Problemen aus dem Weg oder meiden sogar Nähe und intensive Beziehungen zu anderen Menschen, um emotionale Schmerzen zu vermeiden.

Obwohl auch dieser Anteil also eigentlich eine Schutzfunktion hat, kann er uns daran hindern, wahre und tiefe Verbindungen zu anderen Menschen aufzubauen, wenn wir uns verletzlich zeigen. Denn genau diese Verletzlichkeit bereitet dem inneren Vermeider eine so große Angst, weil verletzlich zu sein, bedeutet, sich so zu zeigen, wie man wirklich ist, mit allen wahren Gefühlen und Gedanken, was zu einer starken Verurteilung führen kann, die noch mehr Unsicherheiten hervorrufen kann. Wir verharren also in einem Muster des Vermeidens und Ausweichens und laufen so Gefahr, innerlich völlig leer, isoliert und unzufrieden zu sein.

Wir können einen guten Umgang mit unserem inneren Vermeider finden, wenn wir seine Absichten und seine Funktion erkennen und verstehen. Anstatt den vermeidenden Anteil zu verurteilen oder zu bekämpfen, ist es wichtig, ihm mit Verständnis und Mitgefühl zu begegnen. Er möchte uns auf seine Weise schützen, auch wenn seine Strategien uns oft nicht mehr dienlich sind. Wir dürfen das vermeidende Teammitglied als einen Part von uns sehen, der aus seiner tiefen Verletzlichkeit heraus agiert. Wir können diesem Anteil mit Offenheit begegnen und ihm die Sicherheit vermitteln, die er braucht, um sich ganz frei auszudrücken und uns bewusst fragen: »Wovor möchte mich dieser Teil wohl gerade schützen?«, »Welche Ängste stehen hinter diesem Vermeidungsverhalten?« Indem wir uns diese Fragen stellen und auf die Antworten hören, öffnen wir einen Dialog mit diesem Anteil und geben ihm die Möglichkeit, gehört und verstanden zu werden.

Es kann hilfreich sein, den vermeidenden Anteil nicht als Hindernis zu sehen, sondern als Wegweiser. Er darf uns zeigen, an welchen Themen wir noch arbeiten und welche Gefühle wir noch fühlen dürfen. Um dies

herauszufinden, können wir ihn einladen, Teil eines liebevollen Dialoges zu sein. Anstatt ihn direkt abzulehnen, geben wir uns die Möglichkeit, unsere tiefliegenden Ängste und Wunden zu heilen, die wir schon so lange mit uns herumschleppen. Indem wir unseren inneren Vermeider integrieren und ihm einen sicheren Platz zuweisen, erlauben wir uns selbst, schrittweise die Dinge anzugehen und zu tun, die uns große Angst machen, und können dadurch lernen, dass wir viel stärker sind als wir denken. Wir können den vermeidenden Anteil beruhigen, dadurch, dass wir ihm zeigen, dass wir heute für uns Verantwortung übernehmen können und die Fähigkeit haben, mit schwierigen Gefühlen und Situationen umzugehen. Wir nehmen ihn an die Hand und helfen ihm dabei, in kleinen Schritten Vertrauen aufzubauen und die Erfahrung zu machen, dass wir in der Lage sind, auch unangenehme Gefühle zu durchleben und dass wir sogar daran wachsen können. So geben wir dem vermeidenden Anteil die Sicherheit, die er immer gesucht hat, und ermöglichen ihm, langsam zur Ruhe zu kommen.

Um zu heilen, braucht der innere Vermeider nicht zu verschwinden, er darf einen festen Platz im Team erhalten und uns daran erinnern, dass wir vorsichtig sein und achtsam mit unseren Grenzen umgehen sollten. Wir dürfen aber auch den Mut haben, uns in unserer Verletzlichkeit zu präsentieren und uns dabei wohlfühlen, uns zu offenbaren, um tiefgreifende und erfüllende Erfahrungen zu machen. So wird der Vermeider eine Sicherheit erfahren, die ihn und uns trägt, sodass wir unser ganzes Potenzial ausschöpfen und eine neue, freiere und bewusstere Form des Seins leben können.

DER PERFEKTIONIST

Der Perfektionist ist ein innerer Anteil, der stark von dem Wunsch angetrieben wird, alles so gut wie möglich zu machen, Fehler zu vermeiden und Schwächen zu verbergen. Die Sehnsucht nach Sicherheit und die Angst vor Unzulänglichkeit übt einen großen Druck auf ihn aus, und so strebt der

innere Perfektionist nach hohen Standards, Kontrolle und Exzellenz in allem, was wir tun. Dabei versuchen wir, Kontrolle über uns selbst, unsere Leistungen und oft auch über andere Menschen und Situationen zu erlangen. Dieser Anteil kann sehr mächtig sein und unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen dominieren. Perfektionismus suggeriert, dass es nur eine bestimmte Art gibt, Dinge zu erledigen, eine »richtige« und »vollkommene« Art, und jede Abweichung dieses Ideals stellt eine Form von Mangel da. Kannst du dir vorstellen, wie anstrengend es sein muss, innerlich von diesem Anteil angetrieben zu werden und ständig das Gefühl zu haben, unter Beobachtung zu stehen und abliefern zu müssen? Das kann eine große innere Anspannung hervorrufen, die auslaugt und emotional und körperlich zu Erschöpfung führt.

In einem Umfeld, in dem Fehler oder Schwächen kritisch betrachtet werden oder hohe Erwartungen vorherrschen, kann sich dieser Anteil als Schutzmechanismus entwickeln. Der Perfektionist glaubt, dass durch das Streben nach Fehlerfreiheit und durch das Vermeiden von Schwächen Akzeptanz, Lob und Sicherheit gewährleistet sind. Dieser Anteil ist eng mit dem Glauben verbunden, dass der eigene Wert von Leistung und Erfolg abhängt.

Im Erwachsenenleben manifestiert sich der Perfektionist in einem ständigen inneren Druck, alles richtig zu machen und keine Schwäche zu zeigen. Dieser Anteil ist oft mit harter Selbstkritik und einem Gefühl der Unzulänglichkeit verbunden, wenn wir nicht den eigenen hohen Ansprüchen gerecht werden. Er kann uns dazu bringen, uns übermäßig zu kontrollieren, in ständige Selbstverbesserung zu investieren und immer wieder nach Perfektion zu streben, auch wenn sie unerreichbar ist. Dieser innere Anteil kann uns gefangen halten, da wir nie das Gefühl erlangen werden, gut genug zu sein oder genug getan zu haben. Wir sind getrieben von der Idee, im hohen Maße abzuliefern und werden dabei unseren eigenen Erwartungen nie gerecht. Der Perfektionist kann uns dazu bringen,

unermüdlich zu arbeiten, ohne uns Pausen zu gönnen, und kann unsere Fähigkeit, uns zu entspannen und das Leben zu genießen, stark einschränken. Das führt nicht selten zu einer großen inneren Unzufriedenheit.

Obwohl der Perfektionist motiviert ist, uns zu schützen, indem er sicherstellt, dass wir nicht abgelehnt oder kritisiert werden, kann er auch eine Quelle von Stress, Angst und Erschöpfung sein. Er kann uns von uns selbst entfremden und uns in eine ständige Spirale der Selbstkritik und Unzufriedenheit treiben, weil die perfekten Standards, die er setzt, oft unerreichbar sind. Der Perfektionist kann auch dazu beitragen, dass wir uns in sozialen Beziehungen zurückhalten, weil wir Angst davor haben, uns verletzlich zu zeigen oder Fehler zuzugeben.

Wir können einen guten Zugang zu diesem inneren Anteil finden, sofern wir lernen, ihn zu verstehen und zu würdigen, anstatt ihn abzulehnen oder zu bekämpfen. Es ist wichtig zu erkennen, dass der Perfektionist nicht unser Gegner ist; er versucht auf seine Weise, uns zu schützen und uns in Sicherheit zu bringen. Er will vermeiden, dass wir verletzt werden, uns schämen oder uns abgelehnt fühlen und glaubt, dass Perfektion der Weg dahin ist. Indem wir seine positive Absicht anerkennen, können wir beginnen, eine neue Beziehung zu ihm aufzubauen.

Ein erster Schritt ist, in einen inneren Dialog mit dem Perfektionisten zu treten. Wir können fragen: »Was versuchst du, für mich zu tun? Wovor willst du mich schützen?« Oft steckt hinter dem Verhalten des Perfektionisten eine tiefe Angst vor Kritik, Scham oder das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Sobald wir diese zugrundeliegenden Ängste anerkennen, können wir den Perfektionisten beruhigen und ihm zeigen, dass wir als Erwachsene heute in der Lage sind, mit Kritik und Unvollkommenheit umzugehen und dürfen erkennen, dass Perfektion am Ende nur eine reine Illusion ist.

Es geht auch darum, dem Perfektionisten alternative Wege zu zeigen, wie

er uns unterstützen kann, ohne uns ständig unter Druck zu setzen. Wir können ihn einladen zu lernen, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen und dass unser Wert nicht davon abhängt, perfekt zu sein. Wir können ihm zeigen, dass Unvollkommenheit ein natürlicher Bestandteil des Menschseins ist. Indem wir Selbstmitgefühl entwickeln und lernen, uns für unsere Bemühungen und nicht nur für unsere Erfolge zu schätzen, geben wir dem Perfektionisten die Möglichkeit, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, damit er nicht mehr das Gefühl hat, ständig performen zu müssen.

Es kann auch hilfreich sein, bewusst Momente zu schaffen, in denen wir unperfekt sind. Das bedeutet, uns zu erlauben, Fehler zu machen und unsere hohen Ansprüche loszulassen, dabei aber erkennen, wie unglaublich wertvoll wir auch in solchen Situationen sind. Diese Erfahrungen helfen dem Perfektionisten zu erkennen, dass Fehler nicht zwangsläufig zu Scham oder Ablehnung führen, sondern dass sie auch eine Möglichkeit zur Entwicklung und zum Wachstum sind.

Mithilfe von Achtsamkeit und Selbstreflexion können wir den Perfektionisten einladen, ein unterstützender Teil unseres inneren Teams zu werden, der uns motiviert und inspiriert, aber nicht länger unser Selbstwertgefühl definiert. Der Perfektionist kann lernen, dass wir nicht perfekt sein müssen, um geliebt und angenommen zu werden, und dass wir uns selbst auch in unserer Unvollkommenheit wertschätzen können. Auf diese Weise ist der Perfektionist nicht mehr Quelle von Druck und Stress, sondern wird zu einem positiven Antrieb, der uns hilft, unser Bestes zu geben, ohne die Freude am Leben und die Liebe zu uns selbst zu verlieren.

WIR SIND DIE SUMME UNSERER ANTEILE

Alle die eben vorgestellten Anteile und noch viele mehr können Teil unseres inneren Teams sein, und auch wenn wir denken, dass sie gegen uns sind und feindliche Absichten haben, haben sie in Wahrheit alle dieselbe Funktion:

Sie wollen uns mit ihrem Bemühen schützen. Unsere inneren Teammitglieder haben also allesamt dieselbe Botschaft für uns: »Ich möchte nicht, dass du Schmerzen erfährst, und sehe es als meine Aufgabe, dich zu beschützen. Deshalb möchte ich dich davon abhalten, verletzt zu werden, abgelehnt zu werden oder zu scheitern.« Doch indem sie uns dazu bringen, unsere Probleme zu umgehen, blockieren und begrenzen sie in Wahrheit unser Wachstum, unsere Freiheit und auch unsere Fähigkeit, uns selbst wirklich zu vertrauen. Wenn wir verstehen, was unsere inneren Anteile dazu bewegt, so zu handeln, können wir lernen, sie zu akzeptieren, ihnen zuzuhören und ihnen liebevoll einen Platz zuzuweisen. Sie dürfen alle da sein, und nur wenn sie da sein dürfen, können sie sich verändern und keinen großen Schaden mehr anrichten. Wir dürfen ihnen die Hand reichen und ein freundschaftliches Verhältnis zu ihnen aufbauen, uns mit ihnen verbinden, damit wir im harmonischen Einklang miteinander funktionieren können.

Du kannst mit allen deinen Anteilen in Kontakt treten, indem du sie anfangs einfach nur beobachtest. Was passiert da gerade in dir? Welche inneren Worte werden laut, welche Gefühle kommen an die Oberfläche? Welcher Anteil ist gerade aktiv und wünscht sich Aufmerksamkeit, Trost Schutz und eine mitfühlende Zugewandtheit? Welcher Anteil möchte gerade gesehen, gehört und geschätzt werden? Nimm das, was du wahrnimmst, wertfrei an und identifiziere dich nicht damit. Anstatt zum Beispiel zu sagen: »Ich bin so wütend«, sage: »Ich fühle eine Wut in mir.« So kannst du ein Gefühl fühlen, ohne es zu *sein*, denn du bist es nicht, du *erlebst* es, und es wird weiterziehen. Du kannst das Gefühl wahrnehmen und es integrieren. Ihm einen Platz geben, damit es sich angenommen fühlt und den Kampf aufgibt, unbedingt gesehen und gehört werden zu wollen. Damit Ruhe einkehren kann, darfst du erlernen, deine Gefühle zu differenzieren und mit ihnen in Verbindung zu gehen. Wenn du aber in Ablehnung gehst,

entfernst du dich immer mehr von dir selbst und gibst dem Gefühl die Möglichkeit, laut und machtvoll zu werden.

Unsere inneren Anteile sind geprägt von Erlebnissen, Gefühlen, Bedürfnissen und ganz eigenen Wahrheiten. All diese Reize können wir schon früh erfahren haben, oder sie sind durch spätere Erlebnisse geformt und/oder verändert worden. Manche dieser Anteile sind leise, vorsichtig und verletzlich, andere stärkend, liebend und hilfreich und wieder andere laut, rebellisch und zerstörerisch und können von transgenerationalen Trauma geprägt sein. Einige von diesen Anteilen funktionieren in ihrem kindlichen Modus, andere sind kognitiv hochfunktionell, reif und weise. Jeder Anteil wohnt in uns und ist ein Teil von uns, und diese innere Vielfalt ist ein Geschenk, welches wir für uns nutzen können.

Wir brauchen auch die Anteile, die wir als ungünstig oder negativ betiteln. Denn sie hatten eine wichtige Funktion und haben uns wahrscheinlich in gewissen Situationen ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. Wenn du also heute, als erwachsene Person, Züge an dir erkennst, die dir nicht gefallen, versuche, dir mit Mitgefühl zu begegnen, da dir genau diese Anteile in einer schwierigen Zeit geholfen haben.

Die Gesamtsumme unserer Anteile zeigt, wer wir sind und wie wir funktionieren. Dies bedeutet aber nicht, dass sie nicht veränderbar sind. Da unser Gehirn in der Lage ist, sich das gesamte Leben lang zu verändern und sich neuen Lebenssituationen anzupassen, können sich Handlungsmuster, Wahrnehmungen und eben auch unsere inneren Anteile in jedem Alter verändern. Dies geschieht am einfachsten, wenn wir uns so annehmen, wie wir sind.

Wir ahnen schließlich, wie unglaublich kräftezehrend es ist, immer im Kampfmodus zu sein und wie wohltuend es sein kann, wenn wir uns endlich sicher fühlen und runterfahren können. Genauso ist es mit unseren Anteilen: Wenn sie sein dürfen und sich ihren Platz nicht erkämpfen müssen, wenn wir ihnen also mit Akzeptanz begegnen, dann brauchen sie

nicht mehr so zu schreien und können sich beruhigen. Diese Transformation erfordert eine Menge Geduld, Akzeptanz und Selbstmitgefühl, wird dafür aber mit einer neuen, tieferen und vor allem freundlicheren Beziehung zu uns selbst belohnt.

TEIL 3

DIE TIEFEN DER AKZEPTANZ – GEFÜHLE UND GEDANKEN



GEFÜHLE VERSTEHEN UND FÜHLEN

Es war mittlerweile ein halbes Jahr vergangen, ich hatte 16 Chemotherapien hinter mir, und nun mussten noch die möglichen Tumorüberbleibsel entfernt und die befallenen Lymphknoten untersucht werden. Zum Glück war nur noch eine Art Hülle des Tumors übriggeblieben, es wurden aber vorsichtshalber 20 Lymphknoten aus meiner rechten Achsel entfernt. Die Ärzte wollten auf Nummer sicher gehen, weil es sich um eine sehr aggressive Tumorform handelte, die sich bereits auf einige Lymphknoten ausgebreitet hatte. Auf diese Weise sollte das Risiko, dass sich der Krebs von dort noch mal ausbreiten könnte, minimiert werden. Kurz darauf führte ich das Abschlussgespräch mit meinem Onkologen. Ich erinnere mich noch genau daran, wie er in seiner ruhigen Art sagte, dass die Therapie besser verlaufen sei, als er gedacht hätte und dass er keine Krebszellen mehr hatte finden können. Ich begriff in dem Moment noch gar nicht genau, was das bedeutete. Als ich die Praxis verlassen hatten, musste ich die Worte erst mal sacken lassen. Als ich dann auf der Straße stand, wurde mir langsam bewusst, was mir da eben mitgeteilt worden war. Ich war krebsfrei. Mich überkam ein überwältigendes Gefühl – Glück, Erleichterung und eine fast unwirkliche Freude, und ich genoss dieses Gefühlsgemisch in vollen Zügen, ließ es mich ganz und gar durchdringen.

Dieses Glück hielt jedoch nicht lange an. Viele Menschen in meinem Umfeld waren zutiefst erleichtert, dass dieser Albtraum endlich zu Ende war und hatten das Gefühl, dass der Kampf überstanden sei, ich wieder so weitermachen könne wie vorher. Für sie war es ein Ende, ein Schlussstrich. Doch für mich war es anders ... Über die nächsten Wochen verlor ich mehr

und mehr meine Zuversicht und innere Ruhe. Weil ich mich nicht mitteilen konnte, nicht sagen konnte, wie es wirklich in mir aussah. Meine Liebsten hatten in den letzten Monaten genug an meiner Seite durchgemacht, genug gelitten, und ich wollte ihnen nicht noch mehr Kummer bereiten. Ich wollte, dass sie aufatmen und frei von Sorgen sein konnten. Obwohl es sich für mich so anfühlte, als würde der eigentliche Kampf erst jetzt beginnen. Ich musste all diese grauenvollen Erfahrungen, all die Momente, in denen ich mich so direkt mit meinem eigenen Tod hatte auseinandersetzen müssen und die mir so viel von meinem Vertrauen genommen hatten, all diese traumatischen Erlebnisse und Empfindungen musste ich verarbeiten und versuchen, ab jetzt in mein Leben zu integrieren. Diese Geschichte war nun ein Teil von mir, ob ich wollte oder nicht, und ich wusste: Ich würde mir selbst den größten Gefallen tun, wenn ich sie annehmen konnte. Diese neue Aufgabe wurde begleitet von großer Angst, die unterschwellig immer da war. Angst, dass der Krebs zurückkommen könnte.

Vor mir lag die Herausforderung, mein Inneres zu sortieren und zu lernen, all diese neuen Gefühle anzunehmen und ihnen einen würdevollen Platz in meinem Leben zu geben. Und das war anfangs alles andere als einfach. Im Gegenteil, es war eine der schwierigsten Aufgaben, die ich bisher bewältigen musste.

DEINE GEFÜHLE SIND FÜR DICH

Wir kennen das alle: Wir wollen keine unangenehmen Gefühle fühlen. Wut, Angst, Enttäuschung, Trauer – solcherart Gefühle wollen wir schnell loswerden und hinter uns lassen, am besten gar nicht zeigen. Kein Wunder! Schon früh haben die meisten von uns gelernt, dass »negative« Gefühle unerwünscht sind, mit unbedachten Sätzen wie, »Hör auf zu weinen, es ist doch alles gut« oder »Sei doch nicht so wütend«. Diese Aussagen vermitteln uns, dass Trauer, Angst oder Wut irgendwie unerlaubt sind, schlicht keinen Platz haben. Solcherart Botschaften prägen uns tief, denn es

werden langfristig Gefühle, die »unbequem« sind, nicht ausgedrückt und also unterdrückt. Auch als Erwachsene spüren wir nicht selten den gesellschaftlichen Druck, stets stark, positiv und kontrolliert zu wirken.

Auch für mich war der Umgang mit schmerzhaften und unangenehmen Gefühlen eine große Herausforderung. Lange Zeit nämlich habe ich in einer Art unbewusster Gewohnheit »negative« Gefühle wie Ärger, Wut und Traurigkeit einfach zur Seite geschoben. Nach dem Motto: »Aus den Augen, aus dem Sinn.« Es war fast so, als konnte ich einen Schalter bedienen und sie einfach ausschalten.

Ich war wirklich ziemlich gut darin, meine Gefühle zu verdrängen. Das dachte ich zumindest. Aber was macht es mit uns, wenn wir Gefühle, die nun mal da sind, einfach nicht wahr-und annehmen? Verschwinden die ungebetenen Gäste einfach und »alles ist wieder gut«? Verabschieden sich die »schlechten« Gefühle, wenn wir entscheiden, sie loswerden zu wollen?

Nein, meist bleiben sie im Verborgenen und nagen von dort an uns, werden irgendwann lauter und drängen mehr und mehr an die Oberfläche, nehmen Raum ein.

Ein besonders starkes Gefühl, mit dem ich zu kämpfen hatte, war die Wut.

Als ich von meiner Krankheit erfuhr, hatte es sich so angefühlt, als ob mir jemand ohne meine Zustimmung etwas sehr Kostbares genommen hätte – meine Gesundheit, meine Unbeschwertheit und eventuell sogar meine gesamte Zukunft. Ich fühlte mich betrogen. Meine Wut richtete sich gegen den Krebs, der sich so fies bei mir eingenistet hatte. Wer hatte diesem Eindringling überhaupt erlaubt, das Steuer über mein Leben zu übernehmen? Wer hatte ihm erlaubt, so übergriffig zu sein und so viel Angst und Schmerz zu verursachen?

Ich spürte also diese intensive Wut in mir, die ich anfangs nicht akzeptieren wollte. Sie nervte und strengte mich zutiefst an, und ich wollte einfach nur, dass sie wieder verschwindet.

Wut wird oft als ein negatives, destruktives Gefühl angesehen – als etwas,

das keinen Platz hat, dem wir nicht nachgeben sollten. Ich tat also alles, um sie zu unterdrücken und ja nicht spüren zu müssen. Doch das führte dazu, dass sie im Untergrund brodelte und sich manchmal ungehindert ihren Weg bahnte, oft in Momenten, in denen ich es am wenigsten erwartete. Zum Beispiel zeigte sich die Wut gern nach einem stressigen Tag, an dem ich mich besonders ausgelaugt fühlte, weil etwas anders verlaufen war, als ich es geplant hatte. Ich richtete die unterdrückte Wut dann schnell gegen mich selbst, indem ich mir sagte: »Wie kann ich nur so dumm sein? Warum bekomme ich das denn nicht hin? Ich bin echt unfähig!« Die Wut, die ich den ganzen Tag, ach, Wochen und Monate schon unterdrückt hatte, suchte sich ihren Weg – nicht wirklich wegen der Sache, die schiefgelaufen war, sondern wegen all der ungelösten Gefühle, die sich im Hintergrund angestaut hatten. Das wurde mir aber erst später bewusst.

Als ich verstand, was mir meine Wut sagen wollte, konnte ich einen neuen Zugang zu ihr entwickeln und ihr erlauben zu sein. Ich verstand, dass Wut über den Krebs zu empfinden bedeutete, das Unrecht zu benennen und das Gefühl der Ohnmacht zu durchbrechen. Ich erkannte, dass die Wut es generell gut mit mir meint. Sie ist ein Schutzmechanismus, der mir aufzeigt, wenn meine Grenzen nicht gewahrt werden, wenn Dinge geschehen, die meinen Werten und Vorstellungen widersprechen. Sie zeigt mir, wann ich mich besser schützen muss und erinnert mich daran, mehr Selbstfürsorge und Selbstachtung zu praktizieren. Ich erkannte, dass es absolut in Ordnung ist, wütend zu sein. Sogar notwendig.

Als ich anfang, meine Wut anzunehmen und sie da sein zu lassen, änderte sich meine Beziehung zu ihr grundlegend. Ich konnte sie als wertvolle Wegweiserin anerkennen, die mir helfen wollte, meine Bedürfnisse klarer zu erkennen und auch zu kommunizieren. Die Wut gab mir die Möglichkeit, meine Gefühle zu benennen, sie zu ordnen und schließlich loszulassen. Durch diesen Perspektivenwechsel schaffte ich es, mit diesem großen Gefühl zurechtzukommen.

GEFÜHLE SIND BOTSCHAFTER

Stelle dir deine Gefühle als Gäste vor, die an deine Tür klopfen. Manchmal sind es angenehme, gern gesehene Gäste – Freude, Liebe, Zufriedenheit. Aber manchmal kommen auch die unangenehmen Besucher vorbei – Angst, Wut, Traurigkeit. Auch wenn man ihnen am liebsten die Tür vor der Nase zuschlagen möchte, sollten wir uns gerade ihnen zuwenden und sie als das erkennen, was sie sind: Botschafter. Denn sie haben etwas Wichtiges mitgebracht, ein Geschenk in Form einer wichtigen Nachricht, die wir uns anhören sollten. Diese Botschaften können unbequem sein, denn oft sind es Erinnerungen an Themen, die längst überfällig sind, die wir zu lange nicht erkannt oder verdrängt und von uns weggeschoben haben. Manchmal kommen diese Gäste ganz spontan und zu den unmöglichsten Zeiten vorbei. Sie bringen Unruhe mit sich, fordern unsere Aufmerksamkeit, denn sie transportieren unsere tiefsten Wünsche und Bedürfnisse. Sie sind quasi Botschafter unserer Seele, denn unsere Seele weiß genau, was wir brauchen und was uns wirklich guttut.

Indem du jedes einzelne Gefühl willkommen heißt und ihm mit Offenheit begegnest, kannst du lernen, die Botschaft, die jedes einzelne Gefühl mitbringt, zu verstehen und anzunehmen. Wenn zum Beispiel Angst an deine Tür klopft, will sie dich eigentlich nicht lähmen, sondern auf etwas hinweisen, das deine Aufmerksamkeit braucht. Deine Angst will dich vielleicht schützen, weil du ein Risiko eingehst. Und die Trauer erscheint möglicherweise, um dich daran zu erinnern, wie sehr du geliebt hast und dass es schwer ist loszulassen.

Du darfst lernen, deine Gefühle weder zu verdrängen noch dich von ihnen überfluten zu lassen, sondern sozusagen auf der Welle der Gefühle zu surfen. Du kannst erlernen, jede Welle mitzunehmen, ob groß oder klein, und es ist auch vollkommen in Ordnung und sogar notwendig, ab und zu ins Wasser zu fallen.

In diesem Prozess, deine Gefühle zu verstehen und dann loszulassen,

kannst du eine tiefe Weisheit finden. Wenn du erkennst, dass *alle* deine Gefühle, negative wie positive, Teil deines Teams sind, das dir auf der Reise zu einem erfüllten, authentischen Leben hilfreich zur Seite stehen will. Damit deine innere Welt mit der äußeren in Einklang gebracht werden kann.

Wenn du deine Gefühle ignorierst und ablehnst, sabotierst du dich selbst. Weil du die wichtigen Botschaften nicht erhältst. Damit legst du dir Steine in den Weg – auf dem Weg zu deinem inneren Frieden, deinem ganz persönlichen Heilungsweg. Lade jedwedes Gefühl also ein, und setze dich mit ihm an deinen inneren Tisch, schenke ihm deine Aufmerksamkeit. Frage es, was es dir sagen möchte. Wenn du in Verbindung mit deinen Gefühlen gehst und ihnen genügend Raum gibst, damit sie sich gehört und verstanden fühlen, brauchen sie nicht länger laut zu sein. Wenn du das Gefühl annimmst, erlaubst du ihm, seine Aufgabe zu erfüllen und dann weiterzuziehen. Auf diese Weise trägst du zu deiner eigenen inneren Harmonie bei, denn jedes Gefühl, das gehört und verstanden wurde, hinterlässt eine innere Ruhe und Klarheit.

Vergiss nicht, dass *jedes* Gefühl, das bei dir anklopft, ein Teil deines Teams ist und eine wichtige Funktion hat. Es arbeitet *für* dich, nicht gegen dich.

DIE KUNST, GEFÜHLE ZUZULASSEN

Es ist übrigens eine völlig natürliche Reaktion, schmerzhaft und unangenehme Gefühle so schnell wie möglich loswerden zu wollen. Wenn wir jedoch ein Gefühl unterdrücken, unterdrücken wir damit einen Teil von uns und distanzieren uns von ihm. Wir ignorieren damit uns selbst, was die Folge hat, dass wir unser System schwächen – auf psychischer und physischer Ebene –, einschließlich unseres Immunsystems.¹⁰

Doch warum tun wir das? Warum haben wir solche Angst davor, uns unseren Gefühlen zu stellen? Weil sie oft Dinge offenbaren, die uns furchteinflößend erscheinen. Das können alte Wunden, verdrängte

Erinnerungen oder ungelöste Konflikte sein, denen wir nur ungern wieder begegnen. Der Wunsch nach Sicherheit in uns ist ein sehr starker. Er kann dazu beitragen, dass wir gewisse Themen meiden – damit jedoch unser Wachstum sabotieren. Und so lassen wir sie verschlossen in uns gären.

Paradoxerweise fühlt sich unser Nervensystem manchmal mit unangenehmen Situationen, die es kennt, sicherer, als damit, diese Themen aufzubrechen und anzugehen, weil es nicht vorhersehen kann, was dann passiert. Und so erleben wir beim Unterdrücken von bestimmten Emotionen und Themen das Gefühl von Kontrolle – auch wenn dies bedeutet, die Kontrolle über Unsicherheit, Angst und/oder Schmerz zu haben. Es scheint uns einfacher, wenn äußere Dinge – eine Pille, eine Ablenkung – die Heilung für uns »übernehmen«. Doch echte, langfristige und ganzheitliche Heilung kann nur in uns selbst stattfinden, davon bin ich überzeugt.

Es ist wichtig zu erkennen, dass wahre Sicherheit nicht darin besteht, unsere Gefühle zu kontrollieren, sondern darin, unsere inneren Ängste und Unsicherheiten zu akzeptieren und zu integrieren. Auf diese Weise sind wir in der Lage, eine authentischere Form von Sicherheit zu entwickeln, welche aus Vertrauen erwächst – dem Vertrauen, dass wir fähig sind, auch in schwierigen Zeiten gut mit unseren Gefühlen umgehen zu können. Echte Sicherheit entsteht, wenn wir uns nicht länger vor unseren Ängsten verstecken, sondern ihnen mit Offenheit, Neugier und Verständnis begegnen.

Brief an mein Gefühl

Schnappe dir einen Zettel und einen Stift und überlege, welches Gefühl in dir momentan viel Raum einnimmt, dich bedrückt und belastet. Schreibe es auf.

Überlege dir dann, welche Botschaft dieses Gefühl für dich haben könnte. Was möchte dir dein Gefühl sagen, warum ist es da? Notiere auch das.

Als letzten Schritt denke über ein paar nette Worte nach, die du dem Gefühl sagen möchtest. Formuliere sie schriftlich.

Um eine bessere Vorstellung davon zu bekommen, wie diese Übung gemeint ist, gebe ich dir im Folgenden ein paar Beispiele für diese »netten Worte« in Form von Briefen an die Gefühle. Du kannst diese Briefe für dich übernehmen oder sie abwandeln, die Worte an dein Empfinden, an deine Wünsche und Erfahrungen anpassen.

Brief an die Angst vor dem Tod

Hallo, liebe Angst vor dem Tod, ich sehe dich. Ich spüre dich. Du bist oft da, eine stille Begleiterin in meinen Gedanken, und ich muss zugeben, dass du mir manchmal wirklich Angst machst. Da ist dieses Ziehen in der Brust, dieses Unbehagen im Magen, das mich beschleicht, wenn ich an dich denke. Oft wünschte ich, du wärst nicht da und würdest mich einfach in Ruhe lassen, damit ich dich nicht ständig spüre. Du bist aber echt hartnäckig, und mir fällt auf, dass du immer größer wirst – je mehr ich dich ablehne und weghaben will.

Manchmal fühlt es sich so an, als hättest du böse Absichten und mich quälen mögen, doch tief im Inneren weiß ich, dass du mich eigentlich beschützen möchtest und mich daran erinnerst, dass ich das Leben nicht als selbstverständlich nehmen und die Kostbarkeit in jedem Augenblick erkennen darf. Durch dich sehe ich die Zerbrechlichkeit des Lebens und zugleich seine Schönheit. Außerdem erinnerst du mich daran, wie sehr ich mein Leben mag – mit allem, was dazugehört.

Du zeigst mir, von wie viel Liebe ich umgeben bin und dass meine Liebsten das Wertvollste sind, was ich habe. Wenn ich dich in meinem Herzen spüre, weiß ich, dass mein Leben voller Fülle ist. Dann erfahre ich eine tiefe Verbundenheit mit mir, meinen Lieben und der Welt um mich herum, und dafür danke ich dir sehr.

Ich danke dir auch dafür, dass du mir dabei hilfst, Dinge zu hinterfragen, die ich lange Zeit einfach so hingenommen habe, und mir dadurch die Möglichkeit gibst, mein Leben neu

zu gestalten – ganz nach meinen Werten und Vorstellungen, damit ich ein erfülltes Leben führen darf.

Manchmal nimmst du aber ganz schön viel Raum ein und erdrückst mich fast mit deinen Botschaften und deiner Absicht, mich an meine Vergänglichkeit zu erinnern. Ich weiß, dass du es gut mit mir meinst, und deswegen meine ich es auch gut mit dir und möchte dir einen neuen Platz zuweisen und dir vermitteln, dass du da sein darfst, liebe Angst. Ich möchte dich nicht länger ablehnen, sondern möchte dich als Teil von mir sehen, den ich ehre und zu dem ich eine liebevolle Beziehung führen möchte. Ich werde dir zuhören, wenn du mir von deinen reinen Intentionen erzählst, und ich möchte gemeinsam mit dir wachsen. Und dafür, liebe Angst, bin ich dir dankbar.

Lass uns diesen Weg gemeinsam gehen, mit Respekt und Mitgefühl. Du darfst bleiben, aber du darfst mich auch freier atmen lassen. Und ich werde dich erinnern, dass wir beide denselben Wunsch teilen: ein erfülltes, sinnvolles Leben zu leben, das in seiner Einzigartigkeit geliebt und gelebt wird.

In Liebe

Ich

Brief an die Wut

Hallo, liebe Wut,
ich sehe und fühle dich. Wenn du auftauchst, spüre ich dich intensiv in meinem Bauch und merke dann, wie sich alles in mir anspannt. Ich spüre, wie sich ein glühendes Feuer in mir ausbreitet und meinen Kopf ausfüllt und mir meine Klarheit raubt. Manchmal fühlst du dich auch so an, als ob ein plötzlicher Sturm von Gefühlen in mir ausbräche, den ich kaum bändigen könnte. Du bist da, mit all deiner Kraft, und manchmal weiß ich nicht, wie ich dich zähmen soll, denn du kannst überwältigend und unberechenbar sein, und manchmal fühle ich mich dadurch so hilflos.

Ich habe aber mittlerweile verstanden, dass du nicht meine Feindin bist und dass du nicht bei mir bist, um mir das Leben schwer zu machen, sondern weil du mich schützen möchtest. Denn du bist wie eine Wächterin, die mir mitteilt, wenn Dinge aus dem Gleichgewicht geraten, und die mich daran erinnert, meinen Grenzen mehr Beachtung zu schenken, sie zu wahren und mehr auf mich aufzupassen.

Du bist wie eine innere Stimme, die mich lenkt und die mir Kraft gibt, indem du mir sagst, dass es okay ist, »Nein« zu sagen, wenn etwas gegen meine Überzeugung geht. In solchen Situationen rufst du mir laut zu: »Pass gut auf, denn hier passiert gerade etwas, das dir nicht guttut!« Du wirst laut, wenn ich nicht genügend auf mich aufpasse und meine

Bedürfnisse missachte. Du bist da, um mir zu helfen, für mich einzustehen und meinen Raum einzunehmen.

Ja, manchmal jagt mir deine Intensität Angst ein, weil ich sie nicht zügeln kann. Ich möchte, dass wir ein richtig gutes Team werden, und dafür möchte ich dir einen Platz geben, an dem du sein und mich unterstützen kannst und an dem ich deine Botschaften besser hören kann. Vielleicht könnte dieser Platz in meinem Bauch sein, da ich dich dort meist zuerst spüre, oder vielleicht auch in meinem Kopf, weil ich dort Klarheit wahrnehmen möchte, wenn du aktiv wirst und ich dort deine Stimme bewusst hören kann. Wo auch immer – ich möchte dir liebevoll einen Platz anbieten, weil du ein Teil von mir bist und es gut mit mir meinst.

Liebe Wut, ich danke dir für deine Mühe und dafür, dass du wie ein inneres Alarmsystem fungierst und mir die Power gibst, dass ich klar Stellung beziehen und mich so schützen kann. Und ich danke dir dafür, dass du mir zeigst, was sich richtig und falsch anfühlt und was ich ändern darf. Ich möchte dich nicht länger unterdrücken oder ablehnen, ich möchte dir stattdessen auf eine Art und Weise begegnen, die von Wertschätzung und Vertrauen geprägt ist und dich besser verstehen lernen.

Du darfst in mir sein, liebe Wut. Du darfst nun ein Teil von mir sein. Lass uns gemeinsam herausfinden, wie wir zusammenarbeiten können, um ein gut funktionierendes Team zu sein, damit wir stärker und bewusster agieren können. Ich sehe dich nicht mehr als Bedrohung, sondern als Verbündete, die mich daran erinnert, mich selbst zu achten und zu lieben.

In tiefer Anerkennung

Ich

Brief an die Scham

Liebe Scham,

ich spüre dich so sehr. Manchmal ist es, als ob du dich wie ein schwerer Mantel um mich legtest und mich mit deinem ganzen Gewicht hinunterdrücktest. Deine Last ist dann kaum zu ertragen. Du erscheinst, wenn ich das Gefühl habe, nicht gut genug oder nicht richtig zu sein. In solchen Momenten versuche ich, dich zu ignorieren und möchte, dass du ganz schnell verschwindest.

Du belastest mich, liebe Scham, und blockierst mich in so vielen Situationen, sodass ich dann nichts sage, obwohl ich mich eigentlich mitteilen möchte. In anderen Situationen fühle ich mich durch dich so klein und bin nicht in der Lage, mich aufzurichten, um den Raum, der mir zusteht, einzunehmen.

Ich verstehe jetzt, dass du nicht gehen wirst, solange ich nicht erkenne, dass du nicht da bist, um mir Leid zuzufügen. Ich weiß, dass du da bist, weil du mir eine wichtige Botschaft übermitteln möchtest, und ich bin nun bereit, diese zu hören und möchte sie verstehen.

Wenn ich mich ganz auf dich einlasse und deiner Botschaft lausche, höre ich heraus, dass du auf mich achten und mich daran erinnern möchtest, dass ich mich in meiner Verletzlichkeit schützen darf, um Schmerzen zu vermeiden. Denn wenn ich mich ohne Schutzhülle so zeige, wie ich bin und mich in gewissen Situationen zurückhalte oder anpasse, bin ich sicher.

Du bist wie eine Wächterin, die mir mitteilt, dass ich vorsichtig sein soll, aber du erinnerst mich auch daran, dass ich mich selbst so akzeptieren darf, wie ich bin. Und dafür bin ich dir sehr dankbar, und da du ein Teil von mir bist, möchte ich dir einen würdevollen Platz geben. Einen Platz, an dem du dich wohl und angenommen fühlst und zur Ruhe kommen kannst.

Ich danke dir, liebe Scham, dafür, dass du mir zeigst, wo ich mich selbst noch nicht ganz annehme, wo ich mich noch klein und unwürdig fühle. Du gibst mir die Chance, hinzuschauen und zu wachsen, und dafür bin ich dir dankbar. Du darfst da sein, aber du musst mich nicht mehr blockieren. Lass uns eine Möglichkeit finden, unseren Weg gemeinsam zu gehen, einen Weg, auf dem ich dich als Teil meines Teams sehe, als eine Stimme, die mich zur Achtsamkeit ruft, aber auch zur Selbstannahme und zur Heilung.

In Anerkennung und Dankbarkeit

Ich

Brief an die Schuld

Liebe Schuld,

ich fühle dich tief in mir. Manchmal kann ich deine Last kaum tragen, dann bist du schwer wie ein Stein, der mein Herz nach unten zieht. In anderen Momenten bist du wie eine nagende Unruhe, die keine Entspannung kennt. Du kannst mich durchdringen und dich in mir festsetzen, sodass ich dich mit jeder Faser meines Seins spüren kann. Oft fühlst du dich kalt und bedrückend an, wie eine Last, die ich mit mir herumtrage, egal, wohin ich gehe. In anderen Momenten brennst du heiß in meiner Brust und ziehst wie ein dunkler Schleier über meine Gedanken. Du erinnerst mich immer wieder an Dinge, die ich gesagt oder getan habe, an Fehler, die ich gemacht habe, und lässt mich nicht so einfach los.

In manchen Augenblicken kreist jeder Gedanke um dich. Du bringst mich zum Grübeln, ich versuche, mir in meinem Kopf vorzustellen, wie es wäre, wenn ich die Dinge ungeschehen machen oder zurücknehmen könnte. Dann wünschte ich, du würdest mir einfach meinen Frieden und meine Leichtigkeit lassen.

Nun beginne ich aber zu verstehen, dass du nicht in meinem Leben bist, um mir zu schaden. Ganz im Gegenteil: Du hast eine wichtige Botschaft für mich, die ich mir unbedingt anhören darf, damit ich lernen kann, Verantwortung für mich und mein Tun zu

übernehmen. Meine Handlungen haben Konsequenzen, und du erinnerst mich daran, dass ich bewusst handeln soll, damit ich mir und anderen nicht schade. Du forderst mich auf, ehrlich zu mir selbst zu sein und den Mut zu haben, mir Fehler einzugestehen. Deine Botschaft ist klar: »Schau hin, hier ist etwas, das nicht im Gleichgewicht ist, etwas, das deine Aufmerksamkeit braucht.«

Liebe Schuld, ich verstehe, dass du nicht hier bist, um mich klein oder schwach zu machen. Du willst mich nicht runterziehen oder mir den Schlaf rauben, denn eigentlich möchtest du mir zeigen, dass ich menschlich bin und auch so handeln darf. Du erinnerst mich daran, dass ich für mein Tun einstehen darf und reflektiert handeln soll, und du hilfst mir dabei, Empathie und Reue zu zeigen, wenn ich etwas vermässelt habe. Und so möchte ich dir einen Platz anbieten, an dem du sein und von wo aus du mit mir zusammen agieren kannst, ohne mich zu überwältigen. Ich verstehe nämlich jetzt, dass du mich in die richtige Richtung lenken und mir zeigen möchtest, dass ich aus meinen Fehlern lernen und sie als Wachstumshelfer ansehen darf.

Danke, liebe Schuld, dass du mich dabei unterstützt, mich daran zu erinnern, wer ich eigentlich sein möchte, und dass du mich in eine Richtung des tieferen Bewusstseins lenkst. Durch dich kann ich achtsamer und reflektierter leben und Verantwortung übernehmen, aber auch vergeben – sowohl mir als auch anderen.

Du bist ein Teil von mir, und ich möchte dir auf meinem weiteren Weg wertschätzend begegnen und dich besser verstehen lernen, damit ich einfühlsam und menschlich sein kann.

In Dankbarkeit

Ich

Brief an die Trauer bei Abschied

Liebe Trauer,
ich spüre dich tief in mir, und oft ist es, als hieltest du mich in einem sanften, aber unnachgiebigen Griff gefangen. Du kommst wie eine schwere Decke daher, die sich über mich legt und ein unerträgliches Gewicht mit sich bringt, das meine Seele und mein Herz durchdringt. Jede Bewegung und jedes Atmen kann so zu einem großen Kraftakt werden. Manchmal kommst du vorbei, überwältigst mich mit deiner Kraft und lässt mich ganz handlungsunfähig werden. Du bist dann in jedem Lebensbereich so präsent und beeinflusst nicht nur meine Gedanken und Handlungen, sondern auch meine Beziehungen. Du raubst mir die Energie, die ich benötige, um meinen Alltag zu meistern und drängst mich in eine Ecke, in der ich mich nur mit dem Verlust, dem schmerzhaften Verlust, der so endgültig ist, beschäftigen kann.

Deine Präsenz ist so mächtig, aber sie ist auch lehrreich, und ich beginne nun zu verstehen, dass du nicht da bist, um mir Leid zuzufügen, sondern weil du eine Botschaft für mich hast: Du zeigst mir, wie sehr ich geliebt habe und dass der Schmerz, den ich nun empfinde, meine Intensität der Gefühle für die Person widerspiegelt. Mein Schmerz symbolisiert meine Liebe, und du zeigst mir damit, dass meine Liebe echt und besonders wertvoll war. Und deshalb darf der Schmerz groß sein – weil die Liebe es auch war.

Liebe Trauer, du hilfst mir dabei, den Schmerz zu verarbeiten, um Platz für Heilung zu schaffen, und so zeigst du mir, wie wichtig es ist, Gefühle zu durchleben und die Erinnerungen zu ehren, damit ich wieder innere Balance erfahren kann. Danke, dass ich durch dich in die Akzeptanz gehen kann, weil ich die Trauer nun als Geschenk wahrnehme, da sie unmittelbar mit Liebe und Verbundenheit verknüpft ist. Ich akzeptiere dich als einen wichtigen Teil von mir und bin dankbar, dass du mir den Raum gibst, um in die Tiefe meiner Gefühle zu gehen.

Liebe Trauer, du darfst groß sein, weil meine Liebe auch groß ist.

In Dankbarkeit und Anerkennung

Ich

9

GEDANKEN ERSCHAFFEN DIE EIGENE REALITÄT

Durch deine Einstellung kreierst du deine Realität, denn deine Wahrnehmung bestimmt, wie du deine Umgebung erlebst und wie du dich fühlst. Deine Wahrnehmung wird durch deine Sinne und deine Gedanken geformt, sodass man behaupten kann: Mit deinen Gedanken erschaffst du deine Realität – bewusst und unbewusst. Genau hier setzt die radikale Akzeptanz an. Wie du ja weißt, bedeutet sie, das anzunehmen, was ist. Durch bewusste Gedanken kannst du lernen, Dinge so zu sehen, wie sie sind und Frieden mit dem Moment zu schließen, anstatt gegen die Realität anzukämpfen. In der Akzeptanz liegt die Kraft, deine Perspektive zu ändern und damit die Freiheit, eine Realität zu schaffen, die dich nicht lähmt, sondern stärkt.

Es passiert nicht selten, dass dir deine Gedanken Geschichten erzählen, die gar nicht wahr sind. Vielleicht gibst du dich häufig eher negativen Gedankenmustern hin und bist übermäßig selbstkritisch? Das kann dazu führen, dass du schwierige Situationen überbewertest und positive, stärkende Möglichkeiten darin gar nicht erst erkennst. Möglicherweise passiert das, weil du die unbewusste Angst vor Veränderung in dir trägst oder nicht von dem starren Blick auf die Dinge lassen kannst und so in deinen Mustern verharrst.

Unsere Realität ist ein Spiegel unserer inneren Welt, und wenn wir von negativen Bewertungen und Gedanken geleitet werden, dann ist es nicht verwunderlich, wenn wir dies auch auf unser Umfeld projizieren und in

einen nicht endenden negativen Kreislauf geraten, der uns unglaublich schwächt und uns die Freude und Leichtigkeit für das Leben nimmt.

Unsere unbewussten Gedankengänge haben eine unfassbar große Macht über uns, ohne dass wir überhaupt etwas davon mitbekommen. Sie beeinflussen unser ganzes Sein und sind tief in unserem Unterbewusstsein verankert, spiegeln Annahmen, Unsicherheiten und automatische Reaktionen wider, die wir im Laufe unseres Lebens erlernt und entwickelt haben.

Wenn du das Gefühl hast, deine Gedanken blockieren dich oder sind sehr schwer, ist es notwendig, sie zu hinterfragen. Um sie, sofern nötig und gewünscht, zu verändern.

Denn das *ist* möglich! Werde dir dessen bewusst, was dir Freude bereitet und dein Herz erfüllt und konzentriere dich darauf, wann immer es dir möglich ist. Dankbarkeit kann dein Leben sehr positiv beeinflussen. Sie wird häufig unterschätzt, dabei können wir mit dem Praktizieren von Dankbarkeit nicht nur unsere Gefühlswelt positiv beeinflussen, sondern zeitgleich unser Immunsystem stärken. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Dankbarkeit die Produktion von Immunglobulin erhöhen kann – ein körpereigener Antikörper, der uns stärkt und zudem die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol reduziert.¹¹ Dankbarkeit energetisiert unseren Körper und generiert Energie, während negative Gedanken Energie rauben. Wenn du dich auf positive Geschehnisse fokussierst und gezielt an deinen Denkmustern arbeitest, kannst du deine Wahrnehmung zum Positiven beeinflussen. Die neuen Gedankengänge kannst du stärken, indem du sie immer wieder bewusst denkst. Und auf diese Weise veränderst du dann deine Realität.

Ein Beispiel dafür könnte sein, dass du morgens aufstehst und sofort daran denkst, wie anstrengend der Tag werden wird und wie viele Aufgaben auf dich warten. Der Fokus auf die negativen Aspekte lässt dich schon gestresst in den Tag starten. Wenn du nun bewusst Dankbarkeit kultivierst, könntest

du den Morgen anders beginnen und stattdessen beispielsweise denken: »Ich bin dankbar, dass ich heute gesund aufwachen durfte. Ich freue mich jetzt erst mal auf meinen Kaffee und dann auf die Möglichkeit, Dinge zu erledigen, die mich voranbringen.« Indem du diesen positiven Fokus wiederholt denkst, stärkst du deine Fähigkeit, das Gute zu sehen, und nach und nach wirst du bemerken, dass du mit mehr Leichtigkeit durch den Tag gehst und Herausforderungen mit weniger Widerstand begegnest. Denn: Deine Wahrnehmung formt dein Erleben – und damit deine Realität.

Wie sieht *deine* Realität denn momentan aus? Bist du zufrieden mit deinem Leben und dem Fokus, den du auf die Dinge legst? Oder fühlst du dich oft ausgelaugt und kommst aus deinem Gedankenkarussell nicht heraus? Vielleicht ertappst du dich auch dabei, dass du anderen Menschen mit einer stark wertenden Haltung begegnest, oder dabei, wie du dich ständig mit anderen vergleichst? Du bemerkst möglicherweise, wie viel Energie dir solche Gedankengänge rauben und dass sie Unzufriedenheit in dein Leben bringen.

Für eine Veränderung deiner Gedankenmuster und im Anschluss deiner Realität darfst du mal genau nach innen schauen und dich fragen, was dein Denken leitet. Und dann frage dich: Kannst du deine Gedanken bewusst in eine andere Richtung lenken und ihnen eine andere Bedeutung schenken? Genau hier kann deine Veränderung beginnen – mit der Entscheidung, deine Gedanken bewusst anzuschauen, um sie in eine heilsame und wohltuende Richtung zu lenken.

Wenn du dich das nächste Mal in einem Hamsterrad aus Stress, negativer Wertung *etc.* wiederfindest, frage dich: »Ist dieser Gedanke wirklich wahr? Was macht er mit mir? Stärkt oder schwächt er mich?«, dann: »Wie kann ich anders über die Situation denken?« und: »Welcher Gedankengang hinsichtlich dieser Situation würde mich jetzt stärken?«

Um deine Realität positiv zu beeinflussen, darfst du dich auf die Dinge fokussieren, die es bereits gibt und die gut verlaufen. Diese kleinen

positiven Momente, Stimmungen und Situationen nehmen wir meist als selbstverständlich hin, sodass uns gar nicht auffällt, dass sie ganz viel Fülle in unser Leben bringen. Anstatt dich also darauf zu fokussieren, was dir zu deinem Glück fehlt, was dich momentan stört, frage dich doch ganz bewusst: »Was gibt es in diesem Moment, das mich erfreuen kann?« Ich bin mir ganz sicher, dass du immer eine Sache finden wirst, und sei sie noch so klein, die in dir ein schönes Gefühl erzeugen kann.

Oder wenn du dich in einer Situation befindest, der du dich ausgeliefert fühlst, die dir den Boden unter den Füßen wegzuziehen scheint, frage dich: »Was kann ich aus dieser Situation lernen? Was möchte mir das Leben gerade zeigen?« Wenn du es nämlich schaffst, deine Perspektive zu verändern, dann kannst du auch schaffen, deine Gefühle und dein Erleben zu verändern.

Ein achtsamer Umgang mit den eigenen Gedanken ist notwendig, um nicht in einem Kreislauf der Schwere und Unzufriedenheit gefangen zu sein. Du trägst die Fähigkeit in dir, deine Gedanken zu verändern, und wenn du erkennst, was für ein machtvolles Tool das ist, kannst du als Architektin deiner Gedanken walten und deine Realität neu gestalten. Diese neue Realität wirst du nicht von heute auf morgen erschaffen können, mache dir bewusst, dass es ein Prozess ist, der viel Geduld, Selbstmitgefühl und Achtsamkeit benötigt.

ABC-Modell

Das ABC-Modell ist ein gutes Beispiel dafür, wie unsere Gedanken unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflussen. Das Modell wird in der Kognitiven Verhaltenstherapie angewandt und wurde von Albert Ellis (1913 – 2007), ein US-amerikanischer Psychologe und Pionier der Kognitiven Verhaltenstherapie, entwickelt. Es schafft ein Verständnis für die Auswirkungen unserer Gedanken und besteht aus drei grundlegenden Komponenten: A steht für »Activating

Event« (auslösendes Ereignis), B für »Beliefs« (Bewertung) und C für »Consequences« (Konsequenzen in Form von Emotionen und Verhalten).

Ein auslösendes Ereignis kann zum Beispiel eine Kollegin sein, die an uns vorbeigeht, ohne uns zu beachten. Das Ereignis an sich ist noch nicht für unsere emotionale Reaktion verantwortlich, aber unsere Bewertung desselben. Wenn wir davon ausgehen, dass uns die Kollegin schlicht nicht gesehen hat, löst die Nichtbeachtung wahrscheinlich nichts in uns aus. Gehen wir aber davon aus, dass sie uns absichtlich nicht begrüßt hat (A), kann Empörung oder das Gefühl von Ablehnung in uns auftauchen und einen emotionalen Schmerz auslösen (B). Von diesem geleitet könnten wir handeln und der Kollegin beim nächsten Mal zum Beispiel abweisend begegnen (C).

Unsere Bewertung eines Ereignisses führt also zu einer (emotionalen) Reaktion in uns, die wiederum zu einem Handeln führen kann. Eine Veränderung in der Bewertung des Erlebten kann darum eine Veränderung unseres Verhaltens bewirken. Diese Veränderung kann uns gelingen, wenn wir uns der Bewertungen bewusst werden, die uns zu ungünstigen Verhaltensweisen (ver)leiten. Und genau diesen Prozess können wir beeinflussen, indem wir unsere Überzeugungen, Glaubenssätze und Annahmen über die Welt und die Menschen darin hinterfragen und gegebenenfalls verändern.

Wichtig ist mir zu erwähnen: Es geht nicht darum, sich selbst etwas vorzumachen und die Realität durch eine rosarote Brille zu sehen, sondern darum, dass wir lernen, gesunde und stärkende Gedankengänge zu bilden, damit wir dem Leben gelassener und konstruktiver entgegentreten können.

Gedankenreise an einen schönen Ort

Stelle dir eine schöne Situation vor, die dich mit Freude erfüllt, und fühle dich ganz und gar in diese Situation hinein. Zum Beispiel kannst du imaginieren, dass du an einem Ort bist, wo du gern Zeit verbringst, wo du deine Seele baumeln lassen kannst. Vielleicht bist du in Gedanken an einem Strand, und du stehst dort barfuß im warmen Sand, schaust auf das offene Meer hinaus und fühlst, wie heilsam sich diese Weite des Meeres anfühlt. Ein leichter Wind weht dir den Kopf frei, und du hörst das Rauschen der Wellen, die sanft gegen den Strand schlagen.

Stelle dir vor, wie du die angenehme Meeresluft einatmest und sie sich in deinem ganzen Körper verteilt. Mit deinem Atem verteilt sich auch eine angenehme Ruhe in deinem Körper, und so stehst du zufrieden an diesem wunderschönen Ort und lässt deine Sinne walten.

Vielleicht verbringst du in Gedanken auch Zeit mit einem geliebten Menschen und spürst eine innige Verbundenheit zu dieser Person, stellst dir vor, wie ihr gemeinsam über Dinge lacht und dein Herz dabei ganz leicht wird.

Ihr umarmt euch, und du nimmst eine Wärme wahr, die durch deinen ganzen Körper strömt.

Lass deiner Fantasie freien Lauf und stelle dir weitere Details der Situation, des Ortes vor. Merkst du, wie du tief innerlich entspannst und dich geborgen und frei fühlst? Was nimmst du noch wahr? Wie fühlt es sich für dich an, ganz in deine schöne Fantasiewelt einzutauchen?

Nun mache dir bewusst, dass du dieses Gefühl mit deinen Gedanken erschaffen hast und dass deine Vorstellungskraft eine innere Welt kreieren kann, die dir all das gibt, was du dir im Außen

wünschst. In deinen Gedanken hast du Geräusche gehört, ein Bild erschaffen und Empfindungen gespürt – alles dank der endlosen Kraft deines Geistes.

Du hast mehr Kontrolle über deine Gedanken, als du es dir vorstellen kannst, und das Gute ist, dass du dieses mächtige Werkzeug jederzeit dabei hast und für dich nutzen kannst. Deine Gedanken sind der Schlüssel für dein Wohlbefinden, mit ihnen kannst du dein inneres Zuhause umgestalten und es dir genau so einrichten, wie du es haben magst.

Vielleicht hast du schon mal davon gehört, dass unser Gehirn nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden kann. So zeigen verschiedene wissenschaftliche Studien, dass unser Gehirn ähnliche Aktivitäten zeigt, egal, ob wir eine Situation tatsächlich erleben oder sie uns nur (intensiv) vorstellen.¹² Ein bekanntes Beispiel dafür ist der Placeboeffekt: Wenn wir daran glauben, dass ein bestimmtes Medikament besonders wirksam ist, es sich in Wahrheit jedoch um ein Placebo handelt, kann allein unsere Vorstellungskraft den Heilungsprozess dennoch aktivieren. Das ist möglich, weil unser Gehirn in diesem Moment chemische Stoffe produziert, die unsere Heilung unterstützen und Schmerzen lindern, so, als hätten wir das tatsächliche Medikament eingenommen. Die chemischen Prozesse werden trotzdem ausgelöst, sozusagen allein aufgrund der Kraft der Vorstellung, also unserer Gedanken.

Stress ist ein weiteres gutes Beispiel dafür, wie eng unsere Vorstellung und unsere Realität miteinander verbunden sind. Wenn du dir eine extrem stressige Situation vorstellst, wird dein Körper aktiv und schüttet tatsächlich Stresshormone aus. Das funktioniert jedoch auch andersherum – und das ist doch mal wirklich interessant! Wenn du mit einer Person in Verbindung gehst, die du wirklich gern hast, schüttet dein Körper Glückshormone aus.

Wenn wir uns so eine liebevolle Begegnung intensiv genug vorstellen, geschieht das Gleiche: Unser Gehirn schüttet dieselben Hormone aus. Und die Universität Gießen hat während einer Studie festgestellt, dass Athleten ihre Muskelkraft allein durch ihre Imaginationskraft steigern können!¹³

Die Schlussfolgerung aus diesen Beispielen ist offensichtlich: Unser Körper und unser Gehirn können auf reine Gedanken genau so reagieren, als ob Dinge tatsächlich geschähen. Diese Erkenntnis können wir doch nutzen! Wir können unsere Imagination gezielt einsetzen, um unser physisches und mentales Wohlbefinden zu verbessern. Unsere Vorstellungskraft ist ein mächtiges Werkzeug, welches wir auch nutzen können, um Heilungsprozesse zu beeinflussen und zu aktivieren.

Werde dir also deiner Handlungen, Gefühle und Gedanken bewusst. Das gilt sowohl für bewusste als auch für unbewusste Gedankengänge, denn diese steuern uns letztendlich. Denn wie wir denken und wie wir fühlen, kreiert unser Sein, unsere Realität. Lerne darum, deine Gedanken bewusst zu verändern und sie in eine hilfreiche, stärkende Richtung zu lenken. Denn wir haben die Fähigkeit, unsere alten Gedankenstrukturen zu verändern, wir können uns blockierende Muster verlernen und neue, uns stärkende Denkweisen erlernen.

Um dorthin zu kommen, ist es wichtig, ein Gefühl für unseren innersten Kern zu entwickeln und zu lernen, wertfrei und achtsam präsent zu sein, um keine Unruhe in unser System einzuladen. Achtsamkeit hilft uns dabei zu erkennen, wie wir auf bestimmte Reize reagieren und wo die eigentliche Ursache für unsere Reaktion liegt. Welche Gedanken begleiten uns, wenn wir stark auf etwas reagieren? Und welche Gefühle entstehen dadurch? Wenn wir lernen, dass unsere automatischen Gedankengänge nicht immer wahr sind, können wir sowohl eine Distanz zwischen ihnen und dem eigentlichen auslösenden Ereignis als auch zwischen uns und unseren Gedanken schaffen und brauchen uns nicht mit ihnen zu identifizieren. Wir

können unsere Handlungen unabhängig von alten Gedankenmustern wählen.

Lasst uns unsere Gedanken doch wie einen Garten sehen: Was wir darin nähren, wächst und gedeiht, und so können wir uns auf die positiven, aufbauenden Gedanken fokussieren und diese kultivieren, damit die unangenehmen und uns schwächenden Gedanken mit der Zeit in ihrem Schatten immer kleiner und kümmerlicher werden.

Tief verwurzelte Muster verschwinden jedoch nicht von heute auf morgen, doch mit jeder bewussten Entscheidung, mit jeder neuen Einsicht und jeder neu erlebten Reaktion haben wir die Möglichkeit, mehr und mehr an Freiheit und Kontrolle über unseren Geist zu gewinnen.

Welchen Gedanken möchtest *du* erlauben, deine Realität zu formen? Möchtest du deinen (unbewussten) Gedankengängen die Verantwortung für dein Wohlbefinden übergeben oder möchtest du selbst entscheiden, wie deine Reaktionen und Erfahrungen verlaufen? Mache dir bewusst, dass du kein Opfer deiner Gedanken bist und jederzeit Verantwortung übernehmen und so aktiv dein Leben mit klarem Blick gestalten kannst.

Es ist wichtig zu erkennen, dass wir unsere Macht aus der Hand geben, wenn wir stark auf andere Menschen und Situationen reagieren. Unsere gesamte Energie fließt dann dorthin und schwächt uns. Stattdessen dürfen wir uns unserem inneren Dialog widmen und erkennen, wann wir uns selbst mit negativen Informationen füttern. Wir dürfen unserem Gehirn bestimmte Signale senden und es dadurch neu programmieren, es auf Dinge und Situationen vorbereiten, die wir in unserem Leben willkommen heißen möchten. Ein Aspekt davon ist Manifestation: sich jetzt schon vorzustellen, wie es ist, wenn etwas eintritt, das wir uns sehnlichst wünschen.

Ein Beispiel dafür ist die Manifestation oder Vorstellung von Heilung. Wenn bei mir Gedanken aufkommen, dass die Krankheit zurückkehren könnte, stelle ich mir ganz bewusst vor, dass mein Körper gesund und gestärkt ist. Ich bringe ihm bei, dass sich mein gesamtes System auf

Heilung einstellt und es sich darauf ausrichten kann. Auf diese Weise sende ich wichtige Signale an mein Gehirn. Ich würde niemals sagen »Ich bin krank«, sondern immer »Ich bin am Heilen«, und das macht einen großen Unterschied. Denn Körper und Geist nehmen all unsere Botschaften wahr und sind in ständigem Austausch miteinander, es gibt keinen einzigen Moment, in dem sie nicht miteinander kommunizieren. Davon bin ich überzeugt.

Für manche Menschen ist es ein normaler Zustand, sich schlecht zu fühlen. Sie haben diesen Zustand längst akzeptiert und gehen gar nicht davon aus, dass es für sie auch ein anderes Normal geben könnte. Doch genau das ist der Knackpunkt: Wenn man nicht davon ausgeht, dass es für einen Freude und Leichtigkeit geben kann, dann beraubt man sich selbst der Chance, diesen anderen Zustand erleben zu können. Man boykottiert sich sozusagen selbst, denn man wird sicher nicht aktiv. Wieso denn auch, wenn man der festen Überzeugung ist, dass dieser leidvolle Zustand für einen bestimmt und kein anderer vorgesehen ist? Eventuell fühlt man sich in diesem Zustand sogar sicher, auch wenn er manchmal unerträglich ist, weil das gesamte System sich daran gewöhnt hat und im Gewohnten nichts Unvorhersehbares geschehen kann.

Frage dich doch mal ganz ehrlich: »Wie möchte ich mich fühlen und welche Gedanken darf ich hegen und pflegen, um mich so zu fühlen?« Kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben, und mit der Zeit wird deine innere Stimme eine neue Sprache sprechen, und du wirst neue Gewohnheiten und Gedankenmuster entwickeln.

Stelle dir zum Beispiel vor, du stehst im Stau und bist spät dran. Dein automatischer Gedanke könnte sein: »Das ist so frustrierend! Ich werde zu spät kommen, und alle werden mich kritisieren. Ich darf einfach nicht zu spät kommen!« Um bewusst anders zu denken, könntest du dich entscheiden, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten: »Es ist zwar unangenehm, dass ich mich verspäten werde, aber ich kann nichts

daran ändern. Statt mich nun zu ärgern, nutze ich die Zeit, um ruhig durchzuatmen, mich zu entspannen und mich daran zu erinnern, dass ich mein Bestes gebe.« Indem du diese Veränderung in deinem Denken vornimmst, übernimmst du die Kontrolle darüber und lädst dich selbst mit positiver Energie auf, anstatt dich von negativen Gedanken und Stress leiten zu lassen.

Wie soll dein Leben aussehen? Wie möchtest du deine Heilung gestalten? Wie möchtest du denken und fühlen? Denke so, wie du denken möchtest. Fühle so, wie du fühlen möchtest. Handle so, wie du handeln möchtest. Du bist nicht das Opfer deiner Gedanken. Du bist ihnen nicht hilflos ausgeliefert. Du hast immer die Möglichkeit, etwas zu verändern – und sei es nur, wie du über eine gewisse Situation denkst.

Darum: Auch oder gerade, wenn wir den Weg zur Heilung beschreiten, sollten wir uns von alten Mustern lösen, die uns schwächen und krank machen, und neue, gesunde Wege einschlagen, damit wir heilen können. Sei achtsam mit deiner Gedankenauswahl und schaue genau darauf, welche Botschaften du dir senden möchtest, denn unser Glaube kann Berge versetzen und unsere Selbstheilungskräfte stärken.

TEIL 4

HEILWERKZEUGE UND - TECHNIKEN



Um radikale Akzeptanz zu leben – sei es in einer schwierigen Situation oder um unsere inneren Anteile oder all unsere Emotionen zuzulassen –, brauchen wir oft Unterstützung. Sehr hilfreich kann sein, uns von innen heraus zu stärken. Tools wie Affirmationen, *Emotional Freedom Techniques*, Meditation, Breathwork oder Hypnose können dabei helfen, diesen inneren Halt aufzubauen. Ergänzend dazu können äußere Faktoren wie eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Pausen und Bewegung uns unterstützen, um in Balance zu kommen und die Akzeptanz für innere und äußere »Angelegenheiten« zu fördern.

HEILSAME WORTE UND AFFIRMATIONEN – DIE KRAFT DER SPRACHE

Ich versuchte damals, nach der eigentlich positiven Botschaft meines Arztes, dass er keine Krebszellen mehr gefunden habe, mein Leben neu zu ordnen. Doch anstelle des ersehnten Aufatmens tauchte erst mal ein bedrohliches Gefühl auf: die Angst in Form von Panikattacken. Ich habe es bereits erwähnt. Ich hatte Angst, dass der fiese Eindringling zurückkehren würde, schließlich musste ich das leider bei anderen Betroffenen beobachten. So löste jede Auffälligkeit meines Körpers, jedes Pieken, jedes Zucken und Drücken eine Welle der Angst in mir aus, die mich lähmte. Die Zuversicht und das Vertrauen in meine Gesundheit waren wie ein Kartenhaus, das beim leisesten Windhauch jederzeit zusammenbrechen konnte. Und so kämpfte ich in meinem Kopf weiter gegen die Krankheit an.

Ich wusste: Ich würde einen Weg finden müssen, diesen Part meines Lebens in meinen Alltag zu integrieren. Zu diesem Zeitpunkt musste ich die Akzeptanz erst wieder in mein Leben einbauen. Wo ich während des Kampfes gegen den Krebs mithilfe von Chemotherapie und begleitenden Therapien, Innerer-Kind-, Gedanken- und Gefühlsarbeit gelernt hatte, die Akzeptanz bewusst zu integrieren, musste ich sie für die Zeit »danach« ebenso in meinen Alltag einladen.

Wie du an meiner Geschichte gut erkennen kannst, ist Akzeptanz kein linearer Zustand, sondern bewegt sich in Wellenform und bedarf einer aktiven Haltung. Wir müssen uns immer wieder bewusst für die Akzeptanz entscheiden, um eine tiefe innerliche Ruhe erfahren und halten zu können.

Ich sehnte mich so sehr nach Sicherheit – nach einem Gefühl, das mir Halt geben konnte, wenn der Boden unter mir wieder zu wanken begann. Und so fing meine Suche an. Ich probierte verschiedene Methoden aus, suchte nach etwas, das mir nicht nur oberflächliche Beruhigung, sondern echten, nachhaltigen Frieden bringen konnte. Meditation, Atemübungen und Gespräche mit meinen Lieben – alles schien mir zu helfen, doch die Angst lauerte oft im Hintergrund.

Das Gefühl von Sicherheit, das ich die letzten Monate von außen erfahren hatte, war auf einmal nicht mehr präsent. Während des »offiziellen« Kampfes gegen den Krebs hatte es eine engmaschige Betreuung durch Ärzte und Ärztinnen gegeben, auch mein Umfeld war immer sehr dicht an meiner Seite gewesen. Plötzlich fühlte ich mich auf mich allein gestellt. Und so musste ich mir einen eigenen sicheren Ort schaffen, der in mir wachsen und sich in den tiefsten Winkeln meines Herzens ausbreiten konnte, ein Ort, wo ich der Angst begegnen und sie annehmen durfte, ohne vor ihr davonlaufen zu wollen. Schritt für Schritt wollte ich ein neues Gefühl entwickeln, das mich begleiten und mich wärmen und schützen sollte. Ich wollte mir dieses bereits erfahrene sichere Gefühl zurückholen, und es sollte nicht auf der Illusion erbaut sein, ich hätte alles unter Kontrolle. Sondern darauf, ein tiefes Vertrauen zu entwickeln, dass alles gut sein und bleiben würde.

Sehr dabei geholfen, diese innere Sicherheit zu kultivieren, haben mir stärkende Worte. Sie hatten eine tiefe Wirkung und durchströmten mich mit einem wohligen und beruhigenden Gefühl.

Ich erinnere mich noch genau an den Moment, als ich von einer anderen Brustkrebspatientin erfuhr, dass der Krebs zurück sei und es keine Chance auf Heilung mehr für sie gebe. Das löste in mir eine Welle der Verzweiflung aus, die von einer starken Angst begleitet wurde. Mir wurde ganz schwindelig, und ich hatte auf einmal das Gefühl, kaum noch Luft zu bekommen. Um mich abzulenken, scrollte ich wie besessen durch meinen

Instagram-Feed – bis mir plötzlich ein Bild ins Auge sprang, auf dem ich folgende Worte lesen konnte: »Jede Heilung ist einzigartig. Vergleiche deinen Weg nicht mit dem anderer.« Diese Worte versetzten mich augenblicklich in einen ruhigeren Zustand. Ja, jede Heilung *ist* individuell, und ich durfte mit meiner Aufmerksamkeit ganz bei mir bleiben. Das, was anderen geschah, musste nicht für mich gelten. Und umgekehrt.

Diese Worte wurden zu meinem Mantra, welches mich auf meinem Heilungsweg begleitete und bis heute begleitet. Ein Mantra, das mich, wann immer ich in einen lähmenden Zustand zu geraten drohte, wie ein magnetischer Lichtstrahl aus der Finsternis herausholte. Diese einfachen, aber so kraftvollen Worte gaben mir den Boden unter den Füßen zurück und vermittelten mir Zuversicht, dass ich meinen eigenen Heilungsweg gehen und ein langes Leben führen würde.

Worte sind mächtig. Sie haben die Kraft, unser Inneres zu formen, uns aufzurichten und groß zu machen – oder auch, uns niederzureißen. Ich habe gelernt, diese Macht für mich zu nutzen, mich mit Wörtern von innen heraus zu stärken. Es ist, als ob unser Körper ein Instrument wäre, das auf jede Schwingung reagiert, die wir aussenden. Mit jedem positiven Wort, das wir sprechen, und mit jedem ermutigenden Gedanken, den wir denken, stimmen wir dieses Instrument neu. Wir bringen es in Einklang mit der Harmonie, die wir in unserem Leben suchen. So wird jeder Moment zu einer Gelegenheit, unseren Körper mit positiven, liebevollen Botschaften zu »füttern«.

MIT AFFIRMATIONEN GEZIELT STÄRKEN

Damit wir die Kraft der Worte effektiv für uns nutzen können, dürfen wir individuell passend für uns und unsere Themen Sätze ersinnen, die uns in einem bestimmten Bereich stärken sollen. Diese Affirmationen können eine erstaunliche Auswirkung auf unser Wohlbefinden haben und uns in schwierigen Zeiten Halt geben – wenn wir sie richtig nutzen. Mit

Affirmationen können wir unser Unterbewusstsein beeinflussen und so tiefgreifende Veränderungen bewirken.

Affirmationen sollen so gewählt sein, dass sie in einer bestimmten herausfordernden Situation eine innere Ja-Haltung in uns erzeugen. Wenn wir diese positiven und stärkenden Botschaften regelmäßig wiederholen, pflanzen wir sie quasi in unser Unterbewusstsein ein und verinnerlichen sie. Du weißt: Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, Dinge zu glauben, wenn wir sie oft genug wiederholen, und wenn wir es regelmäßig mit wohlthuenden Aussagen füttern, werden diese Botschaften irgendwann zu Wahrheiten, die wir fühlen und leben.

WIE NUTZT MAN AFFIRMATIONEN?

Affirmationen sollen positive, gegenwartsbezogene und persönliche Botschaften sein, die auf deine individuelle Situation zugeschnitten sind. Du solltest dich mit deinem Mantra identifizieren können.

Entwickle die Sätze so, dass du Qualitäten und Zustände formulierst, die dir entsprechen, die du in deinem Leben fördern möchtest und mit denen du in Resonanz gehen kannst. Manchmal ist es hilfreich, sich langsam vorzutasten, ganz sanft anzufangen und mit der Zeit intensivere und kraftvollere Aussagen zu formulieren.

Es folgen ein paar Beispiele, die eine ganzheitliche Heilung, inneren Frieden und Akzeptanz fördern. Wandle sie gern so für dich ab, dass sie ganz zu dir passen und du dich mit ihnen wohlfühlst.

- »Ich bin in Frieden mit mir selbst und der Welt.«
- »Meine innere Kraft wird größer und größer.«
- »Meine innere Stärke trägt mich durch alle Herausforderungen.«
- »Ich akzeptiere mich und meinen Körper bedingungslos.«
- »Mein Körper heilt sich auf allen Ebenen.«
- »Ich bin ruhig und gelassen in jedem Moment.«

- »Ich bin gut, so wie ich bin.«
- »Ich vertraue mir und meinem Leben.«
- »Ich darf mich gut mit mir fühlen.«
- »Ich liebe und schätze mich von ganzem Herzen.«
- »Ich vertraue darauf, dass alles gut wird.«
- »Ich heile.«

Integriere Affirmationen in deinen Alltag: Affirmationen werden wirksam, wenn du sie regelmäßig kultivierst und sie in deinen Alltag einbaust. Am besten ist es, wenn du deine Affirmation laut aussprichst, möglichst mehrmals am Tag. Zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen, sodass du mit ihnen in den Tag startest, oder abends vor dem Schlafengehen, um sie mit in die Nacht zu nehmen. Diese Zeiten sind besonders geeignet, da dein Geist kurz vor oder nach dem Schlafen etwas ruhiger, das Äffchen in deinem Kopf nicht ganz so aktiv ist. Hilfreich kann es auch sein, wenn du dir deine Sätze auf einen kleinen Zettel schreibst und irgendwo aufhängst, wo du regelmäßig vorbeikommst, zum Beispiel an einen Spiegel oder den Kühlschrank.

Verknüpfe Affirmationen mit positiven Emotionen: Damit deine ausgewählten Botschaften ihre volle Kraft entfalten können, ist es hilfreich, wenn du wirklich überzeugt bist von dem, was du sagst. Wenn du deine Affirmationen mit einem Gefühl von Freude und Dankbarkeit auf sagst, verankerst du die Botschaften emotional, und sie werden so noch wirkungsvoller in deinem System agieren.

Visualisiere deine Affirmationen: Du kannst die Effektivität deiner Affirmationen noch stärken, indem du sie mit Visualisierungen verbindest, du dir zum Beispiel vorstellst, dass die Dinge, die du auf sagst, bereits eingetroffen sind. Wenn du sagst: »Ich akzeptiere mich so, wie ich bin«, dann stelle dir vor, wie du dich liebevoll betrachtest und dir ganz wertfrei begegnest. Oder wenn du sagst: »Ich spüre einen inneren Frieden in mir«,

stelle dir vor, wie du tatsächlich in einem Zustand von vollkommenem Frieden und innerer Ruhe *bist*.

Sei geduldig und konsequent: Sei bitte geduldig mit dir und mache dir bewusst, dass sich die Kraft der Affirmationen erst mit der Zeit entfaltet. Es ist wichtig, die Affirmationen kontinuierlich zu wiederholen, auch wenn du nicht sofort Veränderungen bemerkst. Veränderungen im Denken und Fühlen brauchen Zeit, aber mit konsequenter Praxis wirst du feststellen, dass sich nach und nach eine positive Transformation einstellt. Versuche, dich von zu hohen Erwartungen zu entfernen, und gehe frei an diesen Prozess der Veränderung heran. Sei mitfühlend mit dir, wenn sich nicht schnell genug etwas tut, und rufe dir in Erinnerung, dass jeder Weg individuell ist. Dein Weg ist einzigartig, und du kannst jederzeit Einfluss auf ihn und deine Einstellung nehmen.

Durch Affirmationen innere Stärke kultivieren

Suche dir für diese Übung eine Affirmation, die dich gerade anspricht:

Zum Beispiel:

- Ich bin gut, so wie ich bin.
- Ich vertraue mir und meinem Leben.
- Ich bin sicher, getragen und geliebt.

Sprich die Affirmation laut oder innerlich und wiederhole sie in einem langsamen, gleichmäßigen Rhythmus für einige Minuten.

Atme tief ein, während du die Affirmation denkst, und lass beim Ausatmen alle Anspannung los. Visualisiere die Worte: Stelle dir vor, wie sie wie ein warmes Licht in dich hineinfließen, dich umhüllen und ausfüllen. Dieses Licht stärkt dich von innen heraus

und trägt dich durch den Tag. Diese Übung kann dir dabei helfen, positive Gedanken tief in deinem Unterbewusstsein zu verankern und stärkt dein Vertrauen in dich selbst.

VARIIERE UND PASSE DEINE AFFIRMATIONEN AN

Anfangs magst du vielleicht noch von negativen Glaubenssätzen beeinflusst sein und sabotierst dich mit Gedanken, wie: »Ich glaube nicht daran, dass mir solche Affirmationen helfen können«, »Das funktioniert eh nicht«. Vielleicht magst du dich aber von all deinen Zweifeln befreien und es noch mal, ganz ohne Erwartungen und Skepsis, versuchen. Dafür könntest du beispielsweise zum Thema Heilung mit einer Affirmation beginnen, die dir die Tür einen Spaltbreit öffnet. Das könnte so aussehen:

»Ich darf heilen.«

Wenn du dich an diese Affirmation gewöhnt hast und sie annehmen kannst, kannst du versuchen, kraftvollere Worte zu finden:

»Ich erlaube mir zu heilen.«

Dann gehst du noch einen Schritt weiter:

»Ich öffne mich für Heilung und spüre, wie jede Zelle meines Körpers heilt.«

Wir setzen noch einen drauf:

»Ich heiße Heilung willkommen.«

»Ich bin dankbar für meine Heilung und zelebriere sie.«

Du kannst bei diesem Prozess ganz kreativ sein und den Affirmationen immer mehr Kraft zusprechen.

Affirmationen sind wirkungsvolle Werkzeuge, die dir helfen können, dein Denken und Fühlen in eine positive Richtung zu lenken, um deine Lebensqualität zu erhöhen. So stärkst du nicht nur deine geistige und emotionale Gesundheit, sondern setzt Prozesse der ganzheitlichen Heilung in Gang, die zu innerer Stärke und innerem Frieden führen können.

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES ODER KLOPFTECHNIK – DIE KRAFT DES INNEREN FRIEDENS

Nachdem ich die Affirmation »Jede Heilung ist einzigartig, vergleiche deinen Weg nicht mit dem anderer« für mich entdeckt hatte, die Kraft dieser Worte spürte, weil sie mich oft aus angstvollen Gedankenspiralen und Panikattacken herausholten, wollte ich noch tiefer in meinen Heilungsprozess einsteigen. Ich suchte nach einer Methode, die nicht nur die Symptome meiner Angst behandelte, sondern auch die Ursache. Kurz darauf erfuhr ich in einer Dokumentation etwas über alternative Heilungsmethoden, darunter die *Emotional Freedom Techniques* (EFT; auf deutsch: Techniken der Emotionalen Freiheit). EFT ist ein Klopfakupressurverfahren, das dazu dient, mittels sanften Beklopfens von Akupunkturpunkten den blockierten Energiefluss im Körper wieder zu lösen und auf diese Weise Stress und Angst, negative Gedanken und Erinnerungen, belastende Gefühle und auch Schmerz abzubauen und aufzulösen.¹⁴ Dazu sagt man laut das entsprechende Problem auf, das man behandeln, angehen möchte. Zu diesen Techniken gibt es etliche wissenschaftliche Studien, es ist eine anerkannte Methode der *American Psychological Association* (APA). In der Dokumentation wurde eine Frau behandelt, die in ihrer Kindheit traumatische Erfahrungen gemacht und seither große Probleme mit ihrer Haut hatte. Dank EFT verbesserten sich ihre Beschwerden nach kurzer Zeit.

Ich fand das so faszinierend, dass ich sofort ganz viel über diese Methode wissen und sie erlernen wollte, um mich selbst von meinen starken Ängsten

zu heilen. Ich hatte Glück und konnte schon bald eine Ausbildung zum EFT-Practitioner in Hamburg beginnen. Als Erstes wollte ich meine größte Angst behandeln: die Angst vor einem frühen Tod. Schon nach einigen Runden kehrte Ruhe in mich ein, und ich habe bis heute, Jahre nach den ersten Behandlungen mit EFT, keine Panikattacke mehr zu diesem Thema erlebt.

Ich war also so überzeugt von diesem energetischen Tool, dass ich in meinem Freundeskreis begann, EFT anzuwenden – mit einem sehr positiven Ergebnis. Irgendwann fühlte ich mich so sicher, dass ich EFT auch bei meiner Arbeit mit meinen Klienten und Klientinnen einführte. Ich konnte dank dieser Methode schon so vielen Menschen helfen, sich von Ängsten, Sorgen und blockierenden Glaubenssätzen zu verabschieden.

Mit der Klopftechnik haben wir die Möglichkeit, unsere Stressreaktion zu verändern und zu hemmen. Wenn wir wie in meinem Fall beispielsweise große Angst vor einem frühzeitigen Tod haben und an diese bedrohliche Situation denken, dann aktiviert unser Gehirn die Amygdala, das Zentrum für Angst und emotionale Reaktionen. Die Amygdala sendet Signale an den Hypothalamus, der das autonome Nervensystem anregt und die Ausschüttung von Stresshormonen aktiviert. So versetzen wir uns selbst in Alarmbereitschaft und reagieren so, als ob wir tatsächlich in Gefahr wären – allein durch unsere Vorstellungskraft. Dieser Prozess führt zur Ausschüttung von Stresshormonen wie **Adrenalin** und **Cortisol** – das Ergebnis sind ungünstige Verhaltensmuster oder eine Reihe von körperlichen und psychischen Reaktionen, die oft als Panik oder Angstattacken erlebt werden, mit Herzklopfen, Schweißausbrüchen, Zittern und Atemnot. Diese körperlichen Empfindungen können die Angst ungemein verstärken und zu einem Teufelskreis führen: Je mehr wir auf unsere körperlichen Reaktionen achten und sie als bedrohlich interpretieren, desto stärker nehmen wir sie wahr und desto mehr Angst empfinden wir,

und so werden mehr Stresshormone ausgeschüttet, was wiederum Symptome hervorrufen kann ...

Und genau diesen Prozess können wir mit EFT verändern, denn die Methode verhilft uns dazu, zum Beispiel den Gedanken an den Tod als nichts Bedrohliches mehr zu erleben. Kognitiv wissen wir immer noch über unsere Themen und Ängste Bescheid, aber sie belasten uns eben nicht mehr so doll, was Ruhe in unser System bringt. Im Prinzip ist EFT das ultimative Akzeptanz-Tool, da wir auf recht einfache Art in einen Zustand der Akzeptanz gelangen, der uns einen inneren Frieden schenkt.

Und wie schafft EFT das? Nun, die Methode beruht auf der Grundannahme, dass wir verschiedene Systeme in uns tragen, wie den Blutkreislauf, das Nerven-, das Lymph- und auch ein Energiesystem, welche uns durch energetische Leitbahnen in unserem Körper versorgen. Traditionelle Gesundheitssysteme wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Ayurveda sehen den Menschen als energetisches Wesen, in dem Energie durch Meridiane (Energiekanäle) oder Nadis (Energiebahnen) fließt. Der freie Fluss von Lebensenergie (Chi, Prana, etc.) im Körper ist für Wohlbefinden und Gesundheit zuständig. Wenn die Energiebahnen blockiert sind, kann das zu ungünstigen Verhaltensweisen, zu Ungleichgewicht und Krankheiten führen, also sowohl körperliche als auch emotionale Störungen verursachen. Deshalb konzentrieren sich viele Heilmethoden darauf, diesen Energiefluss wiederherzustellen – sei es durch Akupunktur, Yoga, Reiki oder andere energetische Praktiken wie EFT.

In der Psychologie und Körpertherapie wird sogar angenommen, dass der Körper dazu neigt, Gefühle abzuspeichern, wenn diese traumatisch sind und nicht bearbeitet und gelöst werden. Dies wird oft als »Körpergedächtnis« bezeichnet. Wenn jedoch Gefühle wie Angst, Wut, Trauer oder Schuld nicht richtig verarbeitet werden, können auch sie Energiebahnen und Energiezentren blockieren oder stören.

Ich weiß, es kann manchmal sehr beängstigend sein, sich mit den Dingen

auseinanderzusetzen, die einem am meisten Angst bereiten. Doch Gefühle sind Energie. Und auch die Energie von nicht gefühlten und nicht transformierten Gefühlen strömt durch unseren Körper und setzt sich schließlich irgendwo fest. Dadurch entstehen die Blockaden in unserem Energiesystem, die irgendwann zu ungünstigen Verhaltensmustern werden und/oder sich in Form von körperlichen Beeinträchtigungen zeigen können. Diese Energieblockaden bedeuten für den Körper Stress: Denn wir versetzen ihn dadurch in einen Kampf-oder-Flucht-Modus, sodass er sich nicht mehr genügend um unsere Abwehr kümmern kann. Wenn du deine Gefühle unterdrückst, tust du dasselbe also mit deinem Immunsystem. Um ein gesundes und stärkendes Immunsystem zu haben, solltest du fühlen!

Die Vorstellung, dass wir Energie und unsere Gefühle ebenfalls energetischer Natur sind, bietet uns eine tiefere Einsicht in unser Sein und die Möglichkeiten unserer Interaktion mit der Welt. Sie zeigt uns, dass wir durch Bewusstsein, Achtsamkeit und gezielte Energiearbeit unsere innere und äußere Realität aktiv beeinflussen können.

EFT bei innerer Unruhe Identifiziere das Problem: Schließe die Augen und konzentriere dich auf das Gefühl der inneren Unruhe. Wie stark ist dieses Gefühl auf einer Skala von 0 bis 10? (0 = keine Unruhe, 10 = extreme Unruhe) Notiere dir die Zahl.

Formuliere eine Einstimmungsaussage: Wähle eine einfache Aussage, die das Problem beschreibt und mit Selbstakzeptanz endet. Zum Beispiel: »Auch wenn ich diese innere Unruhe spüre, akzeptiere ich mich voll und ganz.«

Wiederhole diese Aussage drei Mal, während du sanft auf den

»Karatepunkt« oder die Handkante (die weiche Stelle an der Außenseite der Hand, unterhalb des kleinen Fingers) klopfst.

Klopfe die EFT-Punkte ab: Klopfe mit den Fingerspitzen sanft auf die folgenden Akupressurpunkte, während du dich auf das Gefühl der Unruhe konzentrierst. Du kannst entweder beide Seiten beklopfen oder suchst dir eine Seite aus. Wiederhole dabei als Erinnerung das Problem, z. B. »die innere Unruhe«:

- **Scheitelpunkt:** am höchsten Punkt des Kopfes
- **Augenbrauenpunkt:** am inneren Ende der Augenbraue, nahe der Nasenwurzel
- **Seitlich der Augen:** am Knochen neben dem äußeren Augenwinkel
- **Unter den Augen:** auf dem Jochbein (unter den Augen)
- **Unter der Nase:** in der Mitte zwischen Nase und Oberlippe
- **Kinnpunkt:** in der Vertiefung zwischen Unterlippe und Kinn
- **Schlüsselbeinpunkt:** etwa eine Daumenbreite unterhalb des »U« am Halsansatz (Schlüsselbein)
- **Unter den Armen:** etwa eine Handbreit unter der Achsel
- **Unter der Brust:** direkt unter dem Brustansatz

Klopfe jeden Punkt etwa fünf bis sieben Mal, während du deine Erinnerung an das Gefühl wiederholst.

Bewerte dein Gefühl: Atme tief ein und aus. Bewerte deine innere Unruhe erneut auf der Skala von 0 bis 10. Hat sich die Zahl verändert?

Wiederhole den Prozess: Wenn die innere Unruhe noch da ist, wiederhole den Vorgang, bis du eine deutliche Linderung spürst. Du kannst die Einstimmungsaussage anpassen, wenn nötig, z. B.: »Auch wenn ich immer noch etwas Unruhe spüre, akzeptiere ich

mich so, wie ich bin.« Nutze diesen Satz, während du erneut Punkt für Punkt klopfst. In der Regel brauche ich drei bis fünf Runden, um das Gefühl der inneren Unruhe auf eine erträgliche oder sogar angenehme Zahl auf der Skala herunterzufahren.

EFT beim Gefühl des Nicht-Genügens
Identifiziere das Problem: Schließe die Augen und konzentriere dich auf das Gefühl des Nicht-Genügens. Wie stark ist dieses Gefühl auf einer Skala von 0 bis 10? (0 = Ich fühle mich gut genug. 10 = Ich fühle mich nicht gut genug, und meine Stressreaktion ist intensiv.)Notiere dir die Zahl.

Formuliere eine Einstimmungsaussage: Wähle eine einfache Aussage, die das Problem beschreibt und mit Selbstakzeptanz endet. Zum Beispiel: »Auch wenn ich glaube, nicht gut genug zu sein, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

Wiederhole diese Aussage drei Mal, während du sanft auf den »Karatepunkt« oder die Handkante klopfst.

Klopfe die EFT-Punkte ab: Klopfe mit den Fingerspitzen sanft auf die eben aufgezählten Akupressurpunkte, während du dich auf das Gefühl des Nicht-Genügens konzentrierst. Du kannst entweder beide Seiten beklopfen oder suchst dir eine Seite aus. Wiederhole dabei als Erinnerung das Problem, z. B. »Ich denke, ich bin nicht gut genug«. Klopfe jeden Punkt etwa fünf bis sieben Mal, während du deine Erinnerung an das Gefühl wiederholst.

Bewerte das Gefühl: Atme tief ein und aus. Bewerte dein Gefühl

des Nicht-Genügens erneut auf der Skala von 0 bis 10. Hat sich die Zahl verändert?

Wiederhole den Prozess: Wenn das Gefühl des Nicht-Genügens noch intensiv da ist, wiederhole den Vorgang, bis du eine deutliche Linderung spürst. Du kannst die Einstimmungsaussage anpassen, wenn nötig, z. B.: »Auch wenn ich immer noch denke, nicht gut genug zu sein, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

EFT bei Angst Identifiziere das Problem: Schließe die Augen und konzentriere dich auf die Angst und sei so spezifisch wie möglich bei der Vorstellung. Wovor hast du genau Angst? Füge das in deinen Satz ein und fokussiere dich ganz und gar auf dein Problem. Wie stark ist die Angst auf einer Skala von 0 bis 10? (0 = Ich fühle mich sicher und ruhig. 10 = Ich fühle eine starke Angst.) Notiere dir die Zahl.

Formuliere eine Einstimmungsaussage: Wähle eine einfache Aussage, die das Problem beschreibt und mit Selbstakzeptanz endet. Zum Beispiel: »Auch wenn ich Angst habe, dass ... (hier deine Angst einfügen), akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« Oder »Auch wenn ich Angst habe, dass ... (hier deine Angst einfügen), schätze ich mich so, wie ich bin.« Wiederhole diese Aussage drei Mal, während du sanft auf den »Karatepunkt« oder die Handkante klopfst.

Klopfe die EFT-Punkte ab: Klopfe mit den Fingerspitzen sanft auf die eben aufgezählten Akupressurpunkte, während du dich auf die

Angst konzentrierst. Du kannst entweder beide Seiten beklopfen oder suchst dir eine Seite aus. Wiederhole dabei als Erinnerung das Problem, z. B. »die Angst vor ...«. Klopfe jeden Punkt etwa fünf bis sieben Mal, während du deine Erinnerung an das Gefühl wiederholst.

Bewerte das Gefühl: Atme tief ein und aus. Bewerte deine Angst erneut auf der Skala von 0 bis 10. Hat sich die Zahl verändert?

Wiederhole den Prozess: Wenn die Angst noch intensiv da ist, wiederhole den Vorgang, bis du eine deutliche Linderung spürst. Du kannst die Einstimmungsaussage anpassen, wenn nötig, z. B.: »Auch wenn ich immer noch Angst habe, dass ..., akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« Oder: »Auch wenn ich noch Angst habe, dass ..., schätze ich mich so, wie ich bin.«

Sei geduldig und achtsam. EFT funktioniert oft erst nach mehreren Runden oder Durchläufen, die du direkt nacheinander machen kannst, besonders bei tieferliegenden Emotionen. Wenn während des Klopfens neue Gedanken oder Gefühle auftauchen, kannst du diese in die nächste Runde einfließen lassen. Du kannst diese Übung beliebig oft wiederholen. Irgendwann wirst du wahrscheinlich merken, dass du zu deinem Thema eine tiefe Ruhe erlangt hast. Dann kannst du dich einem anderen Problem widmen.

Achte gut darauf, dass du dir Zeit lässt und geduldig mit dir bist. Durch EFT fährt der Stresslevel zwar herunter und die Übung kann entspannend sein, gleichzeitig strengt sie aber auch sehr an, da meist wichtige und tiefliegende Themen behandelt werden. Deshalb würde ich empfehlen, sich innerhalb einer Session jeweils nur einem Thema zu widmen, um sich die eigenen Kräfte gut einzuteilen.

Es kann zu Beginn etwas aufwühlend sein, wenn du dir deiner

Themen bewusst wirst. Erkenne aber, dass es in dem Moment keine wahre Bedrohung gibt, und klopfe einfach weiter. Bei schwerwiegenden Themen empfehle ich, dich bei dieser Methode von erfahrenen Therapeuten oder Therapeutinnen begleiten zu lassen.

MEDITATION – DIE KRAFT DER INNEREN RUHE

Meditation ist ein weiteres kraftvolles Werkzeug, welches ich gern anwende und als sehr wirksam empfinde, um meine Selbstheilung zu stärken, mein Wohlbefinden zu steigern, meinen Kopf zu beruhigen und inneres Gleichgewicht zu erlangen. Meditation entlastet unser Nervensystem, weil die Cortisolausschüttung reduziert wird. Der Körper geht stattdessen in einen Entspannungsmodus über, in dem »Wohlfühlhormone« wie Endorphine und Serotonin ausgeschüttet werden.

Meditation hilft uns dabei, dass wir in Ruhe unsere Gedanken und Gefühle beobachten können, ohne uns mit ihnen identifizieren zu müssen. Sie hilft, Gedankenmuster zu unterbrechen, indem sie eine innere Ruhe schafft, die zu mehr Klarheit über und Verständnis für sich selbst führt. Und das brauchen wir, um emotionale Wunden heilen und besser mit schwierigen Emotionen umgehen zu können. Auf der Seelenebene kann Meditation ein wertvolles Werkzeug sein, um mit uns selbst in Verbindung zu gehen und das Gefühl zu erlangen, dass wir ein Teil des großen Ganzen sind. Menschen können durch Meditation einen neuen Zugang zu ihrem Leben entwickeln und so einen tieferen Sinn darin erfahren.

Regelmäßige Meditation beeinflusst unsere Gehirnaktivität auf vielfältige Weise. Sie kann verschiedene Gehirnwellen fördern, die mit Zuständen der Entspannung, der Achtsamkeit oder tiefen Ruhe verbunden sind. Alpha-Wellen beispielsweise repräsentieren einen entspannten Zustand, der unser Nervensystem beruhigt und ein Gefühl von innerem Frieden auslösen kann. Oder Theta-Wellen: In diesem Zustand sind wir mit unserem

Unterbewusstsein verbunden und haben so die Möglichkeit, an unbewusste Gedanken und Erinnerungen zu gelangen, was emotionale und auch physische Heilungsprozesse unterstützen und unsere Intuition stärken kann. Diese Gehirnwellen entstehen durch die verbesserte Zusammenarbeit neuronaler Netzwerke und können das Gehirn langfristig neu strukturieren. Dadurch unterstützt Meditation nicht nur unser mentales und emotionales Wohlbefinden, sondern wirkt sich auch positiv auf kognitive Fähigkeiten und die allgemeine Gesundheit aus.

Gehirnwellen sind mehr als reine elektrische Aktivitäten im Gehirn, sie haben einen großen Einfluss auf unsere Bewusstseinszustände, unser emotionales Wohlbefinden, unsere körperliche Gesundheit und unsere spirituelle Entwicklung. Wenn wir die Gehirnwellen mithilfe von Meditation verlangsamen, fahren wir den denkenden Verstand herunter, eliminieren Stress und gelangen in einen Ruhezustand. Erst von dort aus haben wir die Möglichkeit, eine Balance auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene herzustellen und eine tiefe Verbindung zu uns selbst aufzubauen.

Durch die Praxis der Meditation wird der Geist nicht nur beruhigt, sondern auch geschärft, und der Raum, den wir dadurch schaffen, ist geprägt von einer inneren Freiheit. In diesem Raum können wir frei sein von Erwartungen und Ängsten, wir können hier ganz wir selbst sein. Der Körper kann auf diese Weise in einen Zustand tiefer Entspannung und Regeneration gelangen, in dem man sich ganz heil fühlt.

Meditation für die kleinen Dinge

Finde einen ruhigen Ort. Setze dich bequem hin, schließe die Augen oder richte den Blick auf einen Punkt vor dir.

Werde dir deines Körpers bewusst: Nimm wahr, wie er auf der Unterlage sitzt. Spüre die Verbindung zum Boden oder Stuhl, auf

dem du sitzt, und lass deinen Körper für einen Moment vollständig entspannen.

Beginne mit deiner Wahrnehmung: Lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was du gerade fühlst, ohne es zu bewerten oder zu analysieren. Nimm wahr, was du in deinem Körper spürst – sei es ein Kribbeln, Wärme oder eine Spannung. Akzeptiere alles, was du bemerkst, ohne es verändern zu wollen.

Nimm deine Gedanken wahr: Beobachte nun deine Gedanken, ohne dich von ihnen mitreißen zu lassen. Stelle dir vor, dass sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Du musst nichts tun, um sie zu verändern. Lass sie einfach kommen und gehen.

Fokussiere dich auf Geräusche oder Empfindungen: Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Geräusche um dich herum – das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes oder das Summen des Raumes. Nimm die Geräusche einfach wahr, ohne zu urteilen oder sie zu benennen. Wenn du dich nach außen öffnest, nimm auch die kleinen Details wahr: die Temperatur, das Licht, die Luftbewegung.

Beende die Meditation langsam: Wenn du bereit bist, die Meditation zu beenden, öffne langsam deine Augen oder löse deinen Blick sanft wieder von dem fixierten Punkt. Versuche die Stille oder die Achtsamkeit, die du gerade erfahren hast, in deinen Alltag zu integrieren. Achte auf die kleinen Dinge und die Momente der Ruhe.

Diese Übung hilft dir, dich ganz im Hier und Jetzt zu verankern, fördert die bewusste Wahrnehmung und schärft die Achtsamkeit für die kleinen, aber bedeutungsvollen Details im Leben.

BREATHWORK – DIE KRAFT DES ATEMS

Unser Atem ist ein direkter Ausdruck unseres Wohlbefindens und spiegelt den aktuellen Zustand des Nervensystems wider. Ich erwische mich öfter dabei, wie ich in angespannten Situationen plötzlich zu flach oder zu kurz atme und mein System nicht ausreichend mit Sauerstoff versorge. In solchen Momenten hilft mir das bewusste Atmen dabei, wieder Ruhe in mein Inneres zu bekommen, um gestärkt durch gewisse Situationen zu kommen.

Einmal zum Beispiel habe ich während eines MRTs eine Panikattacke erlitten. Ich weiß noch genau, wie ich in dieser engen Röhre lag und mich so ausgeliefert und unwohl gefühlt habe. Mein Herz fing stark an zu pochen, mir wurde schwindelig und eine große Anspannung machte sich in mir breit. Ich hatte plötzlich so große Angst. Aber ich wusste auch, dass ich monatelang auf einen neuen Termin hätte warten müssen. Wegen meiner sehr auffälligen Symptome musste ich da also durch. Ich fing darum an, ganz tief in meinen Bauch zu atmen. Durch die Nase atmete ich lange ein und noch viel länger durch den Mund aus. Und so atmete ich mich in einen regelrechten Trancezustand, in dem ich mich vollkommen sicher fühlte und die Paniksymptome schnell nachließen.

Der bewusste Umgang mit unserem Atem hat einen tiefgreifenden Effekt auf unsere ganzheitliche Gesundheit. Unser Atem ist der essenzielle Lebensfluss, der uns nicht nur physisch am Leben erhält, sondern auch eine Brücke zwischen Körper und Geist darstellt. Die Bedeutung des Atems kann kaum überschätzt werden, da er das zentrale Bindeglied zwischen dem

bewussten und dem unbewussten Zustand ist. Und dieses »Werkzeug« steht uns jederzeit zur Verfügung! Durch bewusste Atemübungen können wir auf unser Nervensystem, unsere Gedanken und Gefühle sowie auf unser spirituelles Wohlbefinden einwirken.

Atemübungen haben die Fähigkeit, den Körper in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu versetzen. Durch tiefes und bewusstes Atmen wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, was die Entspannungsreaktion des Körpers fördert. Dies führt zu einer Verlangsamung des Herzschlags, der Senkung des Blutdrucks und einer verringerten Ausschüttung von Stresshormonen. Wenn wir tief und bewusst atmen, nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf, was zu einer besseren Durchblutung und einer effizienteren Entgiftung beiträgt. Der Sauerstoff wird in jede Zelle transportiert, was den Stoffwechsel ankurbelt und die Energieproduktion erhöht. Dies hilft dem Körper, sich selbst zu heilen und die Immunabwehr zu stärken.

Auf geistiger Ebene hilft tiefes Atmen, den Geist zu beruhigen und zu klären. Da der Atem eng mit dem Nervensystem verbunden ist, können Atemübungen helfen, das Gedankenkarussell zu stoppen, das oft mit Stress und Angst verbunden ist. Indem wir uns auf unseren Atem konzentrieren, verlagern wir unsere Aufmerksamkeit von den äußeren Stressoren auf das Innere, was zu einem Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit führen kann. Atemübungen wie die Bauch-oder Wechselatmung können helfen, den Geist zu fokussieren und die Achtsamkeit zu schärfen. Diese Praxis führt zu mehr Klarheit und verbessert die Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens gelassener zu begegnen.

Auf der Ebene der Seele kann der Atem als Werkzeug zur Verbindung mit dem inneren Selbst und zum Erreichen tieferer Bewusstseinszustände dienen. Der Atem trägt die Lebenskraft, auch »Prana« genannt, und durch bewusstes Atmen können wir diese Lebenskraft steigern und unsere Energiezentren harmonisieren. Dies fördert ein Gefühl von innerem Frieden und spiritueller Erfüllung. Durch tiefe, bewusste Atemzüge können wir zum

Beispiel das Gefühl der Trennung, also die Wahrnehmung, von der Welt, von anderen Menschen oder dem Leben selbst abgesondert zu sein, überwinden und uns mit dem größeren Ganzen verbunden fühlen. Der Atem wird zu einem Ankerpunkt, der uns in den gegenwärtigen Moment bringt und uns erlaubt, das Leben in seiner Fülle und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu erfahren.

4-7-8 Atemübung

Eine einfache und dabei so wirkungsvolle Atemübung, die tiefes Atmen mit bewusster Entspannung kombiniert und die du überall und jederzeit durchführen kannst, geht wie folgt:

Setze oder lege dich hin, mache es dir bequem. Lege eine Hand sanft auf dein Herz und die andere auf deinen Bauch. Schließe dann die Augen und lenke deine ganze Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beginne nun, langsam durch die Nase einzuatmen (4 Sekunden) und spüre, wie der Atem durch die Nase in deinen Körper strömt. Versuche, die Luft so tief einzuatmen, dass sie deine Lunge ganz ausfüllt und bis in deinen Bauch gelangt.

Halte den Atem nun für einen kurzen Augenblick an (bis zu 7 Sekunden) und ermögliche deinem Körper, den Sauerstoff vollständig aufzunehmen und den Geist in einen Ruhezustand zu versetzen.

Nach der Pause öffne deinen Mund und lass den Atem langsam, sanft, gleichmäßig und lange entweichen (bis zu 8 Sekunden). Atme lange und vollständig aus, sodass du spürst, wie der Bauch sich wieder zusammenzieht und die Luft den Körper verlässt. Lass beim Ausatmen jegliche Anspannung, die du in deinem Körper oder Geist festhältst, los. Das Ausatmen sollte etwa

doppelt so lange dauern wie das Einatmen, um eine tiefe Entspannung zu fördern.

Wiederhole diesen Ablauf für einige Minuten: tief durch die Nase einatmen, kurz anhalten, und dann langsam und vollständig durch den Mund ausatmen. Konzentriere dich dabei ganz auf den Rhythmus deines Atems und darauf, wie sich dein Körper mit jeder Einatmung beruhigt und mit jeder Ausatmung entspannt. Diese Atemübung fördert die Entspannung, reduziert Stress und schafft ein tiefes Gefühl von innerem Frieden und Balance.

Es ist wichtig, sich beim Atmen nicht unter Druck zu setzen und sich wirklich Zeit zu geben, einen eigenen Rhythmus zu finden. Oft fällt es am Anfang schwer, tief in den Bauch zu atmen, besonders, wenn man gestresst oder angespannt ist oder wenn Atemübungen noch eine ganz neue Erfahrung darstellen. Dann ist es hilfreich, sich einfach darauf zu konzentrieren, so tief zu atmen, wie es in diesem Moment möglich ist, ohne sich unter Druck zu setzen. Schon allein die Absicht, bewusst und ruhig zu atmen, bringt Entspannung und fördert die innere Ruhe. Mit ein wenig Übung und Geduld wird es dir mit der Zeit immer leichterfallen, tiefer und freier zu atmen. Jeder Atemzug ist ein Schritt hin zu mehr Entspannung und Wohlbefinden.

HYPNOSE – DIE KRAFT DES UNTERBEWUSSTSEINS

Für mich begann die Reise in mein Inneres, um eine Verbindung zu mir herzustellen und mehr über mich herauszufinden, während meiner Hypnoseausbildung. Wir erhielten die Aufgabe, ein persönliches Thema zu wählen, das uns begleiten und durch die Ausbildung führen sollte. Ohne lange zu überlegen, entschied ich mich für das Thema Sicherheit. Sicherheit, dieses Gefühl, das wie ein Anker ist, der uns daran erinnert, dass wir festen Boden unter den Füßen haben, dass wir inmitten von Chaos und Unsicherheit einen Ort finden können, an dem wir zu uns selbst kommen können. Es war für mich ganz klar: Sicherheit ist der Schlüssel, um mit einem gestärkten Selbstvertrauen an Herausforderungen heranzugehen, und ich wusste bereits: Es gibt keine nachhaltige Heilung ohne das Gefühl von tiefer Sicherheit.

Ein besonderes Erlebnis dieser Reise war die Vorstellung eines sicheren Ortes. Wir sollten uns in einer der ersten Sitzungen während der Hypnose durch eine Form von Visualisierung einen Ort vorstellen, an dem wir uns vollkommen geborgen fühlen. Ich entschied mich bewusst dafür, keinen bestimmten Ort im Voraus zu wählen. Ich wollte mich überraschen lassen und sehen, welche Bilder in meinem Unterbewusstsein auftauchen würden. Ich war auf jeden Fall fest davon überzeugt, dass es ein heller, lichtdurchfluteter Ort sein würde. Denn für mich bedeutet Helligkeit immer auch Sicherheit. Wenn es hell ist, dann sehe ich klarer, fühle mich wohler, habe das Gefühl, dass nichts Bedrohliches um mich herum lauert.

Als die Hypnotiseurin mir dann sagte, ich solle mir jetzt diesen sicheren

Ort vorstellen, geschah jedoch etwas Unerwartetes. Statt des erwarteten Lichts wurde es vor meinem inneren Auge plötzlich dunkel. Ein tiefer, samtiger Schatten legte sich um mich. Es war, als ob sich der Raum um mich verdunkelte, obwohl ich wusste, dass dies nur in meiner Vorstellung geschah. Zunächst war ich irritiert, fast ein wenig ungeduldig. Ich wartete darauf, dass das Licht, auf das ich so sicher gehofft hatte, auftauchen würde. Es musste doch kommen, dachte ich. Doch nichts geschah. Stattdessen umgab mich weiterhin diese Dunkelheit. Dann, nach einer Weile, begann sich etwas zu verändern. Die Dunkelheit fühlte sich nicht mehr bedrohlich an. Sie war warm, sanft, fast tröstlich. Es war, als ob mich ein weiches Tuch umhülle, das mich von allem abschirmte, was außerhalb dieses Raumes lag. Auf einmal konnte ich Umrisse erkennen, und zwar die meiner Hände, die sich schützend um mein Herz legten. In diesem Moment dämmerte mir, was dieser sichere Ort war. Es war kein Ort im Außen, kein physischer Ort, den ich mir hätte vorstellen können. Keine äußeren Einflüsse konnten mir die Sicherheit geben, die ich brauchte, denn mein sicherer Ort war in mir. Genauer gesagt, er war in meinem Herzen. Plötzlich schien alles einen Sinn zu ergeben. Ich legte meine Hände auf mein Herz, fühlte, wie es sich sanft an meine Hände anschmiegte, und ich spürte, wie sich ein Gefühl tiefer Sicherheit in mir ausbreitete. Denn ich erkannte, dass mein Herz der sicherste Ort war, den ich mir vorstellen konnte, und es war eine große Erleichterung, festzustellen, dass ich mich jederzeit mit genau diesem Ort verbinden konnte.

Es war eine einfache, aber kraftvolle Erkenntnis: Sicherheit muss nicht von außen kommen. Oft suchen wir Schutz und Geborgenheit in äußeren Umständen – einem Zuhause, einem vertrauten Ort, einer Person. Doch in Wahrheit tragen wir diesen Ort der Sicherheit in uns. Es ist unser Herz, das Zentrum unserer Gefühle und unserer Lebenskraft, und es transportiert so viel Liebe und Vertrauen. Es ist immer da und schenkt uns Sicherheit, wenn die Welt da draußen mal wieder unsicher oder chaotisch erscheint.

Hypnose wird seit tausenden von Jahren in vielen Kulturen angewandt. Trancezustände wurden schon im antiken Griechenland und in Ägypten genutzt als Teil von Heilungsritualen. Heutzutage wird Hypnose viel in der Psychotherapie und der Medizin verwendet – mithilfe der Kraft des Unterbewusstseins sollen positive Veränderungen für das gesamte System bewirkt werden.

Mittels Hypnose kann eine Trance erreicht werden, ein Bewusstseinszustand, in dem die Aufmerksamkeit stark fokussiert und die Wahrnehmung von äußeren Reizen reduziert ist. Während der Trance verlangsamen sich nämlich die Gehirnwellen: Die behandelte Person bewegt sich von den normalen Beta-Wellen des Alltagsbewusstseins (die mit aktiven, aufmerksamen Zuständen verbunden sind) hin zu langsameren Alpha- und manchmal sogar bis zu Theta-Wellen. Alpha-Wellen sind typisch für Zustände der Entspannung und des leichten Meditierens, während Theta-Wellen oft mit tiefenentspannten Zuständen, Tagträumen, kreativen Zuständen und auch dem Dösen kurz vor dem Schlaf verbunden sind. In diesem tiefen Entspannungszustand agiert der bewusste Verstand nur noch im Hintergrund, der Körper ist entspannt, während der Geist erhöht konzentriert und offen ist und ein Zugang zu unserer unbewussten Ebene ermöglicht wird. Unser Unterbewusstsein oder »Geist« ist dann besonders empfänglich für neue Gedanken, Ideen und positive Verhaltensmuster.

Die Hypnose nutzt darum den Trancezustand, um gezielte Suggestionen an das Unterbewusstsein zu senden. Da das bewusste Denken und kritische Urteilsvermögen reduziert ist, kann das Unterbewusstsein diese Suggestionen besser annehmen, verarbeiten und umsetzen. Aus diesem Grund kann Hypnose so effektiv dabei sein, Verhaltensänderungen zu fördern, Ängste zu lösen, Schmerzmanagement zu unterstützen oder tiefsitzende emotionale Blockaden zu transformieren.

Die Botschaften oder Suggestionen, die während der Hypnose an das Unterbewusstsein gesendet werden können, können eine Vielzahl von

Formen annehmen, von positiven Affirmationen über Visualisierungen bis hin zu spezifischen Anweisungen zur Veränderung von Verhaltensmustern.

Schon während der Hypnose kann der Geist tiefsitzende emotionale Blockaden auflösen, Ängste überwinden und den Zugang zu verborgenen inneren Ressourcen erleichtern. Dieser Prozess kann besonders heilsam sein, da er ein neues Verständnis von sich selbst und eine tiefere innere Klarheit fördert.

Hypnose wird oft eingesetzt, um Menschen zu helfen, mit Stress, Angst, Depression, Sucht oder anderen psychischen Problemen umzugehen, auf die Weise, dass sie den Zugang zu positiven Emotionen und innerer Stärke erleichtert. Hypnose kann auch ein wirksames Self-Healing-Tool sein, ich würde jedoch zu Beginn immer empfehlen, die Behandlung von einer erfahrenen und gut ausgebildeten Person durchführen zu lassen.

Auf der körperlichen Ebene kann Hypnose tiefgreifende Entspannungszustände herbeiführen, die das autonome Nervensystem beruhigen. Das parasympathische Nervensystem wird aktiviert, das für Ruhe und Erholung zuständig ist. Dann verlangsamt sich der Herzschlag, der Blutdruck sinkt, und die Ausschüttung von Stresshormonen wird reduziert. Auf diese Weise kann Hypnose Schmerzen lindern, das Immunsystem stärken und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Die medizinische Hypnose wird oft als Schmerztherapie bei chronischen Schmerzen, während der Geburt oder bei Operationen ohne Anästhesie eingesetzt.

Auf der Seelenebene fördert Hypnose eine tiefe Verbindung zum inneren Selbst. Sie erlaubt es, verborgene Emotionen und Erinnerungen zu erforschen und einen tieferen Einblick in die eigene innere Welt zu gewinnen. Hypnose kann spirituelle Erfahrungen vertiefen, da sie den Zugang zu einem höheren Bewusstsein und einem Gefühl der Einheit mit sich selbst und dem Universum ermöglicht.

Hypnose ist ein äußerst heilsames Werkzeug, da sie auf allen Ebenen des

Seins wirkt – körperlich, geistig und seelisch. Sie ermöglicht uns, das volle Potenzial unseres Unterbewusstseins zu nutzen, um Heilung und Transformation zu fördern. Indem wir tief in unser inneres Selbst eintauchen, können wir nicht nur körperliche Heilung erfahren, sondern auch emotionale und spirituelle Erfüllung finden. Die Kraft der Hypnose liegt in ihrer Fähigkeit, uns Zugang zu den tiefsten Schichten unseres Bewusstseins zu verschaffen.

Es ist von zentraler Bedeutung zu verstehen, dass Hypnose kein Zustand ist, in dem man die Kontrolle über sich selbst verliert, sondern ein Zustand freiwilliger Kooperation, in dem die behandelte Person bewusst entscheidet, sich zu entspannen und sich auf die inneren Prozesse einzulassen. Während einer Hypnosesitzung bleibt die hypnotisierte Person jederzeit bei Bewusstsein und hat die volle Kontrolle über ihre Handlungen und Entscheidungen. Sie kann die Sitzung jederzeit abbrechen, wenn sie sich unwohl fühlt oder nicht weiter in die Hypnose gehen möchte.

In einer Hypnosesitzung ist es die Klientin oder der Klient, die oder der entscheidet, wie tief die Hypnose geht. Der Hypnotiseur oder die Hypnotiseurin dient lediglich als Begleiterin oder Guide, die oder der die Person durch den Prozess führt und Vorschläge macht, um einen tieferen Zustand der Entspannung und Fokussierung zu erreichen. Aber es ist immer die Klientin oder der Klient, die oder der sich entscheidet, diese Vorschläge anzunehmen oder abzulehnen. Die Tiefe der Hypnose variiert von Person zu Person und kann von einer leichten bis zu einer sehr tiefen Trance reichen. Diese Tiefe hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie dem Vertrauen in den Hypnotiseur oder die Hypnotiseurin, der Offenheit der Person für den Prozess und der Übung in der Hypnose.

SCHÜTZEN UND LOSLASSEN

GRENZEN GEBEN SICHERHEIT

Ein ganz essenzieller Teil meines Heilungsweges war das Setzen von Grenzen. Durch die Konfrontation mit dem Tod und dem Wissen um die damit verbundene Endlichkeit wurde mir bewusst, wie wichtig es ist, mich genügend zu schützen, und zwar ganz ohne schlechtes Gewissen. Lange Zeit fiel es mir sehr schwer, klare Grenzen zu setzen, da ich Sorgen hatte, dass man mich weniger mögen könnte, wenn ich klar kommunizieren würde, was ich will und was nicht. Da ich jedoch klar für mich entschieden hatte, in Zukunft gut für mich zu sorgen, führte kein Weg mehr an der Grenzsetzung vorbei. Grenzen sind schließlich ein grundlegendes Bedürfnis, weil sie Sicherheit vermitteln.

Ich erlebe es täglich in meiner Arbeit, dass Menschen einen verkorksten Zugang zu Grenzen haben, vielleicht, weil ihnen als Kind zu viele oder zu wenige gesetzt wurden. Heute empfinden sie Grenzen als eine Art von Bedrohung und haben Schwierigkeiten, anderen klarzumachen, wie sie behandelt werden möchten und wie nicht.

Grenzen zu setzen bedeutet, gut für sich zu sorgen – so gesehen ist es kein Akt der Abgrenzung, sondern ein Akt der Selbstfürsorge. Wir begegnen uns selbst wertschätzend, indem wir unsere Bedürfnisse ernst nehmen. Wenn wir unsere Grenzen kommunizieren, schaffen wir einen sicheren Raum für uns und geben gleichzeitig den anderen die Möglichkeit, uns zu verstehen. Wie sollen die Menschen um uns herum wissen, was wir wollen, wenn wir uns ihnen nicht mitteilen? Wie sollen sie wissen, was uns verletzt, wenn wir es ihnen nicht sagen?

Ich sehe Grenzen nicht als Mauern, die andere ausschließen und uns von anderen abgrenzen, sondern als Leitlinien, die uns in unseren Beziehungen eine wichtige Struktur vermitteln. Und so erkannte ich schließlich, dass ich Grenzen *für* mich setze und nicht *gegen* andere.

Als ich begann, meine Grenzen zu setzen, merkte ich schnell, dass es mir mehr innere Ruhe brachte und ich mir so selbst ein Gefühl von Sicherheit vermitteln konnte. Ich begegnete mir mit Selbstliebe, die mir guttat.

Wenn man Grenzen setzt, bedeutet dies auch, dass man die eigene Gesundheit schützt. Denn wenn wir ständig über unsere eigenen Grenzen gehen, weil wir anderen gefallen wollen, und darum regelmäßig überfordert sind und ausgelaugt, zahlen wir einen hohen Preis – wir geraten völlig aus dem Gleichgewicht und verraten uns am Ende selbst. Nur wenn wir lernen, »Nein« zu sagen, wo es notwendig ist, und damit »Ja« zu uns selbst, können wir in einem gesunden Maß leben. Es führt also kein Weg daran vorbei, Grenzen zu setzen, und wir dürfen lernen, sie als positiven Bestandteil unseres Lebens zu sehen und mutig sein, für unsere Grenzen einzustehen.

Das Setzen von Grenzen und der Wunsch nach tiefen Verbindungen scheint jedoch auf den ersten Blick oft nicht vereinbar miteinander zu sein. Auch ich fragte mich, wie ich die Balance zwischen Selbstschutz und Liebe finden konnte – wie sollte ich mich schützen und gleichzeitig Nähe zulassen, die nötig ist, um echte Verbundenheit zu schaffen?

Dazu ist folgendes Verständnis wichtig: Gerade in tiefen Beziehungen zeigen wir uns verletzlich und sind angreifbar, und genau deshalb ist das Setzen von Grenzen eine Voraussetzung, um echte Nähe zu erfahren. Denn Grenzen schaffen ein Gleichgewicht von Nähe und Selbstschutz. Wenn ich meine Bedürfnisse und Werte respektiere, bewahre ich meine Identität in einer Beziehung, was mich wiederum davor schützt, mich selbst zu verlieren. Es schenkt mir ein Gefühl von Sicherheit und verstärkt das Vertrauen in mich selbst und damit auch in die Beziehung.

In dem Moment, in dem ich also lernte, mich selbst zu schützen und wertzuschätzen, was sich im Setzen von Grenzen widerspiegelt, konnten mich andere wirklich sehen – mein wahres Ich, ganz ohne Maske oder Kompromisse. Diese Energie begleitet mich seitdem und zieht Menschen in mein Leben, die ebenso ihre Grenzen wahren, die ihres Gegenübers respektieren und so die Tiefe in Beziehungen suchen, die ich bereit bin zu ermöglichen. Es ist ein befreiendes Gefühl, nicht weiter in der Angst vor Ablehnung gefangen zu sein. Und ich kann erkennen, dass die Menschen, die meine Grenzen respektieren und wahren, die sind, die mich so akzeptieren, wie ich bin, auch ohne es immer allen recht zu machen. Denn gesunde Beziehungen basieren auf Respekt und Verständnis füreinander.

Die tiefste Verbindung, die ich schließlich einging, war die zu mir selbst. Ich lernte durch einen neuen Zugang zu meinen Grenzen, meine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und ihnen Raum zu geben. Und ich begriff, dass nur in dieser Selbstliebe wahre und tiefe Nähe zu anderen überhaupt möglich ist. Beziehungen werden dadurch nicht schwächer, sondern stärker, weil sie aus Authentizität und Respekt heraus entstehen. Grenzen zu setzen, bedeutete für mich darum nicht, weniger zu lieben, sondern, im Gegensatz, tiefer. Mich selbst und andere. Meine Grenzen sind im Prinzip eine Schutzhülle, die es mir ermöglicht, Liebe und Verbindung zu leben und mich gleichzeitig sicher und frei zu fühlen.

Das Setzen von Grenzen gelingt nicht von heute auf morgen ohne Schwierigkeiten. Es ist ein Prozess, sich damit gut zu fühlen. Auch ich bin einen langen Weg gegangen, um heute mit rundum gutem Gefühl Grenzen zu setzen. Anfangs setzte ich kleine Grenzen, ich lernte, häufiger »Nein« zu sagen. Wann immer ich merkte, dass mein Energielevel zu sinken begann, baute ich kleine Pausen ein und sagte zum Beispiel Termine ab. Es fühlte sich ungewohnt an, fast so, als würde ich eine unsichtbare Linie überschreiten. Doch mit jedem Nein, das ich aussprach, spürte ich, wie ein kleines Stück meiner Kraft zu mir zurückkehrte. Die Angst vor Ablehnung

wich nach und nach einem Gefühl der Selbstachtung. Und ich war erstaunt über die positiven und nicht abweisenden Reaktionen meiner Mitmenschen. Ich verstand und erlebte, dass die Menschen, die mich wirklich gernhaben, *wollen*, dass ich mich um mich kümmere, und dass es ihnen wichtig ist, dass es mir gut geht. Heute fällt es mir leicht, meinen Lieben mitzuteilen, wenn mir alles zu viel wird und ich Zeit für mich brauche, und ich kann meine Rückzugszeit richtig auskosten.

Hast du Schwierigkeiten, klare Grenzen zu setzen? Dann könnte ein erster Schritt für dich sein, dich selbst besser kennenzulernen. Beobachte dich in verschiedenen Situationen, die dich stressen, in denen du dich unwohl oder ausgenutzt fühlst, die dich auslaugen oder in denen du gar wütend wirst. Diese Emotionen und Gefühlszustände können ein Zeichen einer Grenzüberschreitung sein, um die du dich kümmern darfst.

Beginne damit, in Bezug auf die entsprechenden Situationen kleine Grenzen zu setzen und sie auch zu formulieren. Das muss nicht hart oder abweisend klingen. Du kannst sanft, respektvoll und dennoch klar äußern, wo deine Grenzen sind, sodass es beim Gegenüber (denn meist gibt es in diesen Situationen ein Gegenüber) nicht als Bedrohung, sondern als ein Mittel der Selbstfürsorge und der Förderung einer gesunden Beziehung wahrgenommen werden kann. Der Ton und die Wortwahl spielen eine entscheidende Rolle dabei, wie deine Grenzen wahrgenommen werden. So kannst du beispielsweise deine Wünsche in eine Ich-Botschaft verpacken, damit dein Gegenüber sich nicht angegriffen fühlt und sich entweder gleich zurückzieht oder auf Angriff geht. Anstatt zu sagen: »Du machst immer ...«, könntest du es versuchen mit: »Ich fühle mich unwohl, wenn du ...«, oder »Mir ist wichtig, dass wir ...«, statt »Du musst unbedingt ...«. Manchmal sind wir uns unserer Bedürfnisse auch gar nicht so bewusst, da kann es hilfreich sein, erst einmal vage Aussagen zu treffen wie »Ich fühle mich damit unwohl« oder »Ich brauche etwas Zeit für mich«.

Du kannst auch die Perspektive der anderen Person bei einer

Grenzsetzung berücksichtigen. Wenn du deinem Gegenüber mit Empathie begegnest und ihm zeigst, dass du verstehen kannst, warum er oder sie so handelt oder denkt wie er/sie es tut, kannst du einen Rahmen schaffen, der von Respekt und Verständnis geprägt ist und der es für beide Parteien leichter macht, sich auf die jeweils andere Person einzulassen.

Diese sanfte Herangehensweise nimmt den Druck aus der Situation und symbolisiert dem Gegenüber, dass du keine Kontrolle ausüben möchtest, sondern schlicht für dein eigenes Wohlbefinden sorgst. So lädst du die Person dazu ein, dich besser zu verstehen und ermöglichst eine Verbindung zwischen euch.

Übung macht die Meisterin. Je öfter du deine Grenzen klar kommunizierst, desto leichter wird es dir fallen. Verurteile dich nicht für anfängliche Unsicherheiten.

Es kann hilfreich sein, die eigenen Grenzen manchmal zu hinterfragen und neu zu bewerten, wenn sich zum Beispiel die Umstände verändern. Du kannst dich fragen: »Warum setze ich diese Grenze? Dient sie wirklich (noch) meinem Wohlbefinden?« Du kannst deine Grenzen jederzeit neu bewerten und sie anders ausrichten, denn sie sind nicht in Stein gemeißelt, sondern lebendige Bestandteile einer dynamischen und respektvollen Interaktion.

Dein Schutzraum

Stelle dir vor, du sitzt an einem ruhigen Ort, und um dich herum formt sich langsam ein unsichtbarer, aber kraftvoller Kreis. Dieser Kreis ist dein persönlicher Raum. Er ist klar definiert und hat die Aufgabe, dich zu schützen. Er symbolisiert deine Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen, die du selbst bestimmst. In diesem Raum fühlst du dich sicher, und nur das, was du hereinlässt, darf hier existieren.

Beginne darüber nachzudenken, was du innerhalb dieses

Kreises erlauben möchtest. Welche Art von Verhalten anderer Menschen ist für dich angenehm und respektvoll? Vielleicht magst du es, wenn Menschen freundlich auf dich zugehen, dir zuhören und deinen Raum respektieren.

Gleichzeitig überlege, was du in deinem Kreis nicht haben möchtest. Gibt es Verhaltensweisen, die dich verletzen, verunsichern oder dir unangenehm sind? Das könnte zum Beispiel ein lauter Tonfall sein, unangemessene Kritik oder das Missachten deines Zeit- und Energiekontingents.

Dein Kreis ist dazu da, diese unerwünschten Verhaltensweisen abzuwehren. Spüre in dich hinein und frage dich: Wann fühle ich, dass mir jemand zu nahe kommt? Wann wird meine Grenze übertreten? Vielleicht gibt es bestimmte Situationen, in denen du ganz besonders spürst, dass dich jemand nicht ernst nimmt oder dich vielleicht sogar unter Druck setzt. In diesen Momenten kannst du dir deinen inneren Schutzkreis vorstellen und dich dabei bestärken, dass du das Recht hast, eine Grenze zu setzen und deinen Raum zu verteidigen. Erinnerung dich immer wieder daran: Diese Grenze ist nicht dazu da, andere auszugrenzen, sondern dich zu schützen.

Wenn du spürst, dass dein Kreis übertreten wird, kannst du ruhig und freundlich eine Ich-Botschaft formulieren. Du kannst deine Grenze sanft, aber klar vermitteln. Vergiss nicht: Es geht nicht darum, die andere Person wegzustoßen – es geht darum, dich zu schützen. Du könntest sagen: »Ich fühle mich sehr unwohl und unter Druck gesetzt, wenn du so mit mir sprichst. Ich denke darüber nach und komme dann auf dich zu.« Oder: »Es ist mir sehr wichtig, dass wir respektvoll miteinander umgehen, und ich wünsche mir, dass wir uns einen Moment zum Runterfahren nehmen und dann noch mal miteinander sprechen.« Oder: »Ich

weiß, dass es gerade schwierig ist zwischen uns, mir ist aber wichtig, dass du weißt, dass ich dich sehr gern habe und ich gemeinsam mit dir eine Lösung finden möchte.« Oder: »Mir wird gerade alles zu viel, und ich brauche etwas Zeit für mich, ich melde mich bei dir, wenn ich so weit bin.«

Wenn du deine Sätze formulierst, erinnere dich an deinen Schutzkreis, der stabil ist und dich schützt. Je öfter du übst, desto mehr wirst du erkennen, dass dieser Raum, den du für dich selbst schaffst, deine Kraftquelle ist. Hier bist du sicher, hier darfst du du selbst sein, und niemand kann in diesen Raum eintreten, es sei denn, du erlaubst es. Grenzen zu setzen, ist ein Akt des Selbstschutzes und der Selbstliebe, und in deinem Kreis bist du frei, das zu tun.

VERGEBUNG BEGINNT BEI DIR SELBST

Auf meinen Heilungsweg, meinem Weg zu mehr innerer Sicherheit, durfte ich auch lernen, mir selbst zu vergeben. Zu lange hatte ich nicht gut auf mich aufgepasst, meine Gesundheit vernachlässigt und mich dadurch in Gefahr gebracht. Die Schuldgefühle kamen immer wieder hoch. Doch irgendwann verstand ich, dass ich mich von meinen Schuldgefühlen lösen durfte und mich frei von der Vergangenheit machen musste, um Frieden mit mir selbst schließen zu können.

Wie oft vergeben wir anderen Menschen – bewusst oder unbewusst? Aber hast du schon mal daran gedacht, dir selbst für all die Dinge zu vergeben, die du dir von dir selbst anders gewünscht hättest?

Ich habe viele Jahre lang so viel vergeben. Jedes Mal, wenn mich jemand verletzt hat, war ich bereit, das Band der Gnade zu knüpfen und es zwischen uns zu spannen. Als mich dann meine Therapeutin eines Tages fragte, ob ich je daran gedacht hätte, mir selbst zu vergeben, stellte ich mit Erschrecken fest: Nein. Ich habe mir nie auch nur einen Hauch von

Vergebung zugestanden. Die Fehler, die ich gemacht hatte, die Entscheidungen, die ich bereute, all das hatte ich in meinem Herzen verschlossen und mich dafür verurteilt. Vielleicht war es einfacher, anderen zu vergeben, weil ich dadurch dem Schmerz, den sie mir zugefügt hatten, ein Ende setzen konnte. Aber wenn es um mich selbst ging, war da immer dieser unnachgiebige Teil in mir, der jede kleine Verfehlung, jede Schwäche festhielt und sich weigerte, sie loszulassen.

Doch jetzt wollte ich lernen, auch mir zu vergeben, ich wollte keinen Groll mehr gegen mich selbst hegen, denn er war wie ein Gift, das langsam und beständig durch meine Adern floss, und mit dem ich mich von innen heraus vergiftete, ohne dass ich es bemerkt hatte. Ich fragte mich, was dieser Groll in meinem Herzen wirklich war. War er die Angst vor dem Versagen, die Angst davor, nicht genug zu sein? Oder war es die Wut auf mich selbst, weil ich nicht in der Lage war, die Erwartungen zu erfüllen, die ich mir auferlegt hatte? Vielleicht war es eine Mischung aus beidem, ein Knoten aus Emotionen, der sich über die Jahre fest zusammengezogen hatte. In jedem Fall war es eine Last, die ich unbewusst getragen hatte, eine Last, von der ich mich nun befreien wollte. Frieden – das war es, wonach ich mich sehnte. Ein Frieden, der tief in mir Wurzeln schlagen konnte, wenn ich bereit war, mich selbst vom Groll zu befreien und in die Vergebung zu gehen. Ich wusste, dass ich dazu den Knoten entwirren musste. Es war an der Zeit, den Raum in meinem Herzen zu schaffen, in dem Vergebung sich ausbreiten konnte.

Der Weg vor mir war nicht leicht, aber ich war bereit, ihn zu gehen. Es war ein Weg, der durch die tiefsten Täler meiner Seele führte, aber ich wusste, dass am Ende dieses Weges der Frieden wartete. Und mit jedem Schritt, den ich machte, fühlte ich, wie der Groll gegen mich selbst langsam an Macht verlor, wie er sich in etwas Neues verwandelte – in eine zarte, aber kraftvolle Selbstvergebung. Ich ging auf die Reise, um zu lernen, mich mit meinen Schwächen zu versöhnen.

Eine wundervolle Methode für Selbstvergebung habe ich auf Hawaii kennengelernt, als ich dort gelebt habe: das *Ho'oponopono*, ein traditionelles Vergebungsritual, welches Frieden, Harmonie und Heilung bringen soll für sich selbst und auch in Beziehungen. *Ho'oponopono* bedeutet so viel wie »etwas richtigstellen« oder »in Ordnung bringen« und ist ein spirituelles Konzept, welches davon ausgeht, dass alles miteinander verbunden ist und das Unstimmigkeiten und Konflikte durch das Reinigen und Heilen von inneren Zuständen gelöst werden können. In Hawaii wird dieses Ritual traditionell in Familienkreisen praktiziert, wo die einzelnen Familienmitglieder über ihre Themen sprechen, sie loslassen und um Vergebung bitten, um wieder *pono* (Harmonie) in die Familienstruktur zu bekommen. Dazu werden folgende vier Sätze in ihrer einfachen Form formuliert oder auch ganz individuell mit zusätzlichem Text ergänzt.

Mit diesen Worten wird vom Sprechenden Verantwortung für eine Situation übernommen, selbst wenn er oder sie nicht direkt verantwortlich für das Geschehen ist. Es geht darum, zu erkennen, dass alles, was in unserem Leben geschieht, auch durch unsere Gedanken und Überzeugungen beeinflusst wird.

Die vier Sätze drücken Reue, Vergebung, Liebe und Dankbarkeit aus und sollen helfen, sich mit der eigenen inneren Welt zu versöhnen und negative Energie in positive Energie zu transformieren.

Es tut mir leid.

Wir erkennen damit an, dass etwas in uns – unsere Gedanken, Überzeugungen oder Handlungen – dazu beigetragen hat, dass eine Situation entstanden ist oder wir eine Bewertung zu einer Situation entwickelt haben. Wir bedauern, dass es zu einer Disharmonie in unserem System gekommen ist.

Bitte vergib mir.

Wir bitten um Vergebung, nicht nur vonseiten der anderen Person, sondern auch von uns selbst. Wir öffnen uns so für Heilung und

versuchen, den Schmerz oder die Blockade zu lösen, die uns in dieser Situation gefangen hält.

Ich liebe dich.

Dies ist der stärkste Ausdruck der Heilung. Liebe ist die höchste Energie, die wir anbieten können. Wenn wir »Ich liebe dich« sagen, befreien wir uns und die andere Person von negativen Emotionen und öffnen so den Raum für Heilung und Veränderung.

Danke.

Wir drücken Dankbarkeit aus – sowohl für die Lektion, die uns die Situation gebracht hat, als auch für die Gelegenheit, zu heilen und zu wachsen.

Ich erlernte das Ritual von einer Hawaiianerin, die das *Ho'oponopono* immer dann anwendete, wenn sie ein inneres Ungleichgewicht bemerkte und sich von unangenehmen Gefühlen lösen wollte. Sie sagte sich selbst die vier Sätze auf, wenn sie sich in ihrem Alltag über jemanden aufregte, um in ihrer Mitte zu bleiben und wieder ein Gefühl von innerem Frieden um ihr Herz herum zu verspüren. Egal, ob ihr im Stadtverkehr jemand die Vorfahrt nahm oder den Parkplatz vor der Nase wegschnappte. Ihr ging es dabei nicht darum, der anderen Person zu vergeben, um zur Ruhe zu kommen, sondern nur sich selbst.

Auch ich wende das *Ho'oponopono* gern als Selbstvergebungsritual an, lasse mit dieser Übung Groll mir selbst gegenüber los, um innere Harmonie zu erfahren. Ich übernehme so Verantwortung für mein eigenes Leben und füttere mich mit Mitgefühl, Dankbarkeit und Liebe.

Zum ersten Mal habe ich die Praxis der Selbstvergebung geübt anhand meiner Trennung. Ich war lange in einer toxischen Beziehung und habe mich nach der Trennung noch eine ganze Weile als Opfer gesehen. Mit dieser Haltung habe ich mich jedoch selbst kleingehalten und konnte nicht in meine Kraft kommen.

Meinem Ex-Partner hatte ich dabei schon vor langer Zeit verziehen. Auf die Idee, mich selbst von Schuldzuweisungen zu befreien, war ich nicht gekommen. Als ich diese Erkenntnis dann jedoch erlangt hatte und auf die Praxis der Selbstvergebung gestoßen war, setzte ich mich in Ruhe auf den Boden, legte eine Hand auf mein Herz und spürte in mich hinein. Ich sagte folgende erste Worte zu mir: »Es tut mir leid. Es tut mir unglaublich leid, dass ich mich in diese Situation gebracht, viel zu lange daran festgehalten habe und nicht in der Lage war, besser auf mich aufzupassen.« Das war die Reue.

Dann sagte ich zu mir: »Ich vergebe mir all die Dinge, die ich anders gemacht habe, als ich es mir eigentlich gewünscht habe.« Das war Vergebung.

Der dritte lautete: »Ich liebe mich. Ich liebe mich bedingungslos, egal, welche Entscheidungen ich getroffen habe, ich hege keinen Groll gegen mich, und meine Liebe ist unerschütterlich. Ich bin frei von Schuld.«

Dieser Satz drückte die Liebe aus.

Der vierte und letzte Satz im Prozess der Selbstvergebung war der, der den Dank enthielt: »Ich danke mir für alles, was ich tue, denn das ist immer das, was ich im Moment tun kann, das Bestmögliche, was mir in diesem Augenblick zur Verfügung steht, mit dem Wissen, das ich zu diesem Zeitpunkt besitze. Ich danke mir für mein Bemühen und mein Sein, denn so wie ich bin, bin ich gut.«

So begann ich, mich von der Last meiner Vergangenheit zu befreien und löste mich von der Schuld, die ich selbst auf mich geladen, die ich viel zu lange in mein Herz eingeladen hatte.

Wofür möchtest du dir vergeben? Wenn du es weißt, ist der erste Schritt die Anerkennung und Annahme, die Akzeptanz, deiner eigenen Fehlbarkeit. Erkenne, dass du ein Mensch bist, der menschlich handelt. Jeder Mensch handelt von Zeit zu Zeit aus Unwissenheit oder aus Momenten der Schwäche heraus und macht vermeintlich Fehler. Und das ist okay. Erlaube

dir, »Fehler« zu machen und öffne dein Herz auf milde Weise dafür – ohne sie zu verharmlosen oder zu verleugnen.

Im Anschluss kannst du dir mit einer großen Portion Selbstmitgefühl begegnen und dich mit den Augen einer Freundin sehen, die dir in schweren Zeiten beisteht. Das kann ein mächtiges Werkzeug sein, um den Prozess der Selbstvergebung zu beginnen.

Der nächste Schritt ist, die Selbstvergebung als fortlaufende Praxis zu kultivieren. Denn Selbstvergebung ist keine einmalige Handlung, sondern ein fortlaufender Prozess, der Geduld, Mitgefühl und Achtsamkeit für sich selbst erfordert. Nimm dir dafür regelmäßig ein bisschen Zeit, betrachte, wofür du dich noch immer schuldig fühlst in der Vergangenheit, und lerne, aktiv daran zu arbeiten, immer wieder in die Selbstvergebung zu gehen. Selbstvergebung bedeutet, Frieden mit sich zu schließen.

Sich selbst verzeihen

Nimm ein Blatt Papier und einen Stift und finde einen Ort, an dem du ungestört bist. Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Atme einige Male tief ein und wieder aus, um dich zu entspannen und auf den Moment zu fokussieren.

Denke nun an einen »Fehler«, den du gemacht hast, oder eine »falsche« Entscheidung, für die du dir vergeben möchtest. Lass alle damit verbundenen Gefühle zu – sei es Schuld, Scham, Wut oder Traurigkeit. Sei dir bewusst, dass du diesen Moment in deiner Vergangenheit nicht mehr ändern kannst, aber dass du die Möglichkeit hast, ihn jetzt loszulassen.

Beginne nun, einen Brief an dich selbst zu schreiben. Bitte dich darin um Vergebung. Schreibe in einem liebevollen und mitfühlenden Ton. Du kannst zum Beispiel mit den folgenden Sätzen beginnen: »Liebe/r ... (hier deinen Namen einsetzen), ich möchte dir von Herzen sagen, wie leid es mir tut, dass du durch

diese Situation gehen musstest. Ich bitte dich um Vergebung für das, was passiert ist und für die Last, die ich dir auferlegt habe.«

Schreibe den Brief so lange weiter, bis du das Gefühl hast, alles gesagt zu haben, was es braucht, um dich ganz von Groll oder Schuld zu lösen. Sei ehrlich mit dir selbst und lass alle Gefühle und Gedanken einfach fließen.

Im nächsten Schritt kannst du auch Verantwortung übernehmen, ohne dich selbst zu verurteilen. Schreibe, dass du erkannt hast, dass du aus deinen »Fehlern« lernen möchtest und dass du dir selbst erlaubst weiterzugehen.

Dies könnte sich so anhören: »Ich nehme die Verantwortung für mein Handeln an und erkenne, dass ich an dieser Erfahrung gewachsen bin. Ich werde weiterhin daran arbeiten, mich besser zu behandeln.«

Schließe den Brief mit einem Satz der Vergebung ab: »Ich vergebe mir für das, was passiert ist, und ich lasse los und öffne mein Herz für Heilung und Frieden.« Oder »Ich liebe mich trotz meiner Fehler und bin bereit, mich selbst zu akzeptieren und vorwärtszugehen.«

Diese Übung kann dir dabei helfen, dich mit deinem eigenen Selbst auszusöhnen, Verantwortung zu übernehmen und dir selbst die Vergebung zu schenken, die du verdienst. Wiederhole die Übung so oft, wie du es brauchst, um dich von der Last der Schuld zu befreien und dir den Raum zur Heilung zuzusprechen.

ANGST VOR ABLEHNUNG UMWANDELN

Wir alle kennen sie, die Angst vor Ablehnung. Sie ist eine tiefliegende Angst, die ihre Wurzeln in der evolutionären Vergangenheit hat, als das eigene Überleben nur gesichert war, wenn man als Gruppe oder

Gemeinschaft verbunden war. Damals konnte es schließlich lebensbedrohlich sein, wenn man abgelehnt wurde und also auf sich allein gestellt war. Heute sind die Umstände natürlich ganz anderer Art, aber diese Urangst ist unbewusst immer noch tief in uns verwurzelt, denn wir sind und bleiben soziale Wesen, die nicht gut mit Ablehnung umgehen können.

Wenn wir im sozialen Kontext abgelehnt werden, werden die gleichen Gehirnareale aktiviert, als wenn wir körperlichen Schmerz erfahren müssen. Unser Gehirn reagiert auf Zurückweisung und schmerzhaftes Wörter, wie wenn wir uns den Zeh anstoßen. Es stuft Ablehnung nicht nur als Angst ein, sondern als tatsächliche Gefahr – als etwas, das uns körperlich und emotional schaden kann. Der emotionale Schmerz ist also nicht »einfach nur« ein Gedanke oder ein Gefühl, er ist echt und spürbar und hat seinen Ursprung in biologischen Mechanismen, die uns schützen und unser Überleben absichern sollen. Unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Akzeptanz ist darum noch heute genauso essenziell wie der Schutz vor körperlichen Gefahren.

Aber was macht diese Angst vor Ablehnung mit uns? Sie kann sich auf viele Weisen zeigen und Unsicherheiten hervorbringen, wichtige Entscheidungen beeinflussen und uns daran hindern, voll und ganz in unserem authentischen Ich aufzugehen. Vielleicht bringt sie sogar Selbstzweifel zum Vorschein, und wir beginnen, uns zu fragen, ob wir richtig sind, so wie wir sind. In der Angst, nicht akzeptiert zu werden, neigen wir dazu, uns klein zu machen und uns anzupassen, die Erwartungen anderer zu erfüllen, um weiterhin ein Gefühl von Dazugehörigkeit zu erfahren. So zensieren wir uns und teilen unsere wahren Gedanken und Gefühle lieber nicht mit, tragen eine Maske, weil wir befürchten, dass wir nicht gemocht werden, wenn wir uns so zeigen, wie wir wirklich sind. Damit laufen wir jedoch Gefahr, den Kontakt zu uns selbst zu verlieren und in Beziehungen zu landen, in denen wir uns gefangen fühlen und nicht erfüllt sind, oder Jobs nachzugehen, in denen wir eigentlich gar keinen Sinn

sehen. In diesem Streben nach Zugehörigkeit und Anerkennung opfern wir immer mehr unserer Authentizität und damit auch unseres Glücks.

Wir können jedoch einen besseren Umgang mit dieser Angst vor Ablehnung erlernen. Eine erste wichtige Erkenntnis ist, die Ablehnung als einen Teil des Lebens zu akzeptieren. Wir können es nicht allen recht machen, und wir können auch nicht von allen gemocht werden – was völlig in Ordnung ist, denn wir mögen ja schließlich auch nicht jede Person. Es geht darum, den Mut aufzubringen, mal nicht gemocht zu werden, sich in seiner ganzen Unvollkommenheit zu zeigen und zu lernen, dass unser Wert in keiner Weise von anderen definiert werden kann.

Glaubst du, dass du nur wertvoll bist, wenn du geliebt und akzeptiert wirst? Oder kannst du sehen, dass du dich auch bedingungslos akzeptieren kannst, ganz unabhängig von der Meinung anderer? Letztendlich geht es darum, eine innere Stärke zu kultivieren, die es dir erlaubt, dir selbst treu zu bleiben, auch wenn andere dich ausgrenzen und du nicht dazugehörst. Wenn wir uns unseren Ängsten stellen und sie hinterfragen, können wir beginnen, sie zu verändern. Statt uns von ihnen beherrschen zu lassen, können wir lernen, sie als eine Einladung zur Selbstreflexion und zum Wachstum zu sehen. Was können wir aus den Momenten der Ablehnung lernen?

Am Ende geht es darum, echte und authentische Verbindungen zu schaffen – Verbindungen, die auf Ehrlichkeit und Verständnis beruhen, statt auf dem Bedürfnis zu gefallen. Wenn wir lernen, uns selbst zu lieben und zu akzeptieren, werden wir feststellen, dass auch die Angst vor Ablehnung nachlässt. Denn dann wissen wir, dass wir, egal, was passiert, in uns selbst immer einen sicheren Hafen haben. Einen Ort, an dem wir uns bedingungslos angenommen und geliebt fühlen, ganz gleich, was die Außenwelt von uns denkt.

Diese Erkenntnis benötigt ein bisschen Zeit, um ganz in unserem System anzukommen, und braucht kontinuierliche Übung.

SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN

DIE GEGENWART ANNEHMEN

Verweilst du mit deinen Gedanken viel in der Vergangenheit, und sind sie begleitet von Groll und Scham? Oder denkst du eher an die Zukunft und aktivierst dadurch Ängste und Sorgen? Wir neigen nun mal dazu, mit unserem Fokus abzudriften. Oft sehnen wir uns nach einem besseren Morgen mit mehr Möglichkeiten und Fülle oder halten ganz doll an dem fest, was wir in der Vergangenheit erlebt haben, idealisieren oder bereuen Situationen, die bereits passiert sind und an denen wir nichts mehr ändern können.

Dabei vergessen wir, was wirklich wichtig ist: Wir sind nur im Jetzt handlungsfähig! Der gegenwärtige Moment ist der kostbarste, den du jemals erleben wirst. Darum sollten wir all unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten, der voller Power ist und in dem wir entscheiden können, wie wir mit vergangenen Themen umgehen wollen und was wir heute tun können, um Einfluss auf unsere Zukunft zu haben.

Warum ist die Akzeptanz der Gegenwart so wichtig für unser inneres Wohlbefinden? Ganz einfach: Solange wir uns gegen das, was gerade ist, wehren, gehen wir in den Widerstand zu uns selbst und die Welt um uns herum. Dieser Kampf erzeugt Stress und Unzufriedenheit, sodass wir gefangen darin sind – im Kampf gegen die Realität, die gerade stattfindet, und die wir ganz anders erleben könnten, wenn wir uns für die Annahme dessen, was ist, entscheiden würden. Wenn wir das Hier und Jetzt so akzeptieren, wie es ist, haben wir nicht das Bedürfnis, es verändern oder kontrollieren zu wollen. Das würde bedeuten, sich selbst zu erlauben, in

diesem Moment voll und ganz präsent zu sein – mit allem, was in uns und um uns herum geschieht. Dieser Akt der Akzeptanz ist ein tiefes Ja zum Leben. Er erlaubt uns, den Widerstand loszulassen und Frieden zu finden, genau dort, wo wir gerade sind.

Die Gegenwart zu akzeptieren, erfordert Mut. Mut, uns dem zu stellen, was ist, auch wenn es nicht unseren Vorstellungen und Wünschen entspricht. Wir müssen es ja nicht gutheißen, sollten es aber anerkennen und uns dazu entscheiden, bewusst mit dem Augenblick umzugehen und nicht gegen ihn anzukämpfen.

Wir brauchen auch Mut, um uns den Herausforderungen, dem Schmerz und den Unsicherheiten zu stellen und das Gefühl von Kontrolle loszulassen in Situationen, die wir nicht beeinflussen können, und uns voll und ganz dem Fluss des Lebens hinzugeben. Wenn uns das gelingt, können wir erfahren, dass es im Leben nicht darum geht, dass wir alles in Perfektion meistern, sondern darum, dass wir in jedem Augenblick im Reinen mit uns selbst sind. Dann gelingt es uns vielleicht, den Moment zu nutzen und zu erkennen, dass jeder eine große Chance in sich birgt, sich selbst besser kennen- und verstehen zu lernen. So begreifen wir, dass wir den Umständen nicht *ausgeliefert* sind, sondern in jedem Augenblick die Freiheit haben zu entscheiden, wie wir das Leben erleben und sehen wollen.

Erkenne, dass die Gegenwart der Schlüssel zur Freiheit ist, denn je mehr du lernst, im gegenwärtigen Augenblick zu sein, desto mehr wirst du erfahren, dass der Frieden, den du suchst, schon immer in dir war und du ihn aktivieren und dich mit ihm verbinden kannst.

Viele unserer inneren Konflikte und Unruhen basieren darauf, dass wir dazu neigen, mit unseren Gedanken viel in der Zukunft oder der Vergangenheit zu sein. Wir denken häufig an unsere »Fehler« oder an Dinge, die wir nicht oder aus unserer Sicht ungenügend erledigt haben, oder aber wir sorgen uns um Situationen, die möglicherweise eines Tages eintreten könnten. Das kann uns nervös, unruhig und ängstlich machen.

Beide Tendenzen haben gemeinsam, dass sie uns von unserem inneren Frieden abhalten. Wenn wir unseren Fokus hingegen auf den jetzigen Moment lenken, ohne uns mit alten Erinnerungen oder Zukunftsängsten zu beschäftigen, und nur das wahrnehmen, was gerade ist, ohne es zu bewerten, können wir Ruhe finden, weil wir uns nicht mehr von äußeren Umständen oder von unseren eigenen Gedanken und Sorgen überfluten lassen.

In der Akzeptanz des gegenwärtigen Moments findest du das Tor zum inneren Frieden – und die Freiheit, wirklich zu leben. Je mehr du den jetzigen Moment auskostest und deine ganze Aufmerksamkeit darauf lenkst, desto freier und friedvoller wirst du sein.

DU ENTSCHEIDEST, WIE DU REAGIERST

Es wird immer wieder Situationen geben, die du nicht kontrollieren kannst, Menschen, die du nicht lenken kannst und Dinge, die du nicht beeinflussen kannst. Das Leben wird immer wieder Herausforderungen parat halten, dich überraschen und mit unerwarteten Veränderungen und schwierigen Begegnungen konfrontieren, über die du keinerlei Kontrolle hast.

Du bist jedoch nicht hilflos, sondern darfst dich daran erinnern, dass du sogar in solchen Situationen entscheiden kannst, wie du auf Menschen, Dinge und Situationen *reagierst*. In dieser Entscheidung liegt so viel Kraft, und sie verleiht dir die Fähigkeit, bewusst eine Wahl zu treffen. *Du* kannst entscheiden, wie du mit Enttäuschungen, Ablehnung und Konflikten umgehst und hast in der Hand, ob dich negative Gefühle überwältigen oder ob du sie annimmst, sie erlebst und durchlebst und dann wieder ziehen lässt. Mit dieser Entscheidung beeinflusst du, ob du an Herausforderungen verzweifelst oder ob du darin die Möglichkeit siehst, zu lernen und zu wachsen. Mit deiner Reaktion kannst du Kontrolle über dein Handeln erlangen und bestimmen, wie du deine Welt erlebst und wie du mit deinen Erlebnissen umgehst.

Es geht nicht darum, die schwierigen Situationen schönzureden, so zu tun, als ob alles in Ordnung wäre und die Dinge keine Auswirkungen hätten. Unser Ziel ist, uns mithilfe unseres Bewusstseins für die eigene innere Haltung in eine Position zu versetzen, die uns in schwierigen Zeiten Halt und Stärke gibt, uns daran zu erinnern, dass wir selbst im Chaos immer die Freiheit haben, selbst zu bestimmen, wie wir etwas wahrnehmen und darauf reagieren. Du bist nicht Gefangene der Wirren deiner Umstände, du hast immer die Wahl.

Mit etwas Übung wirst du bemerken, dass dein Leben nicht von äußeren Bedingungen bestimmt wird, sondern hauptsächlich von deiner eigenen Einstellung. Wenn du diese kraftvolle Botschaft verinnerlichst und aktiv daran arbeitest, ganz bei dir zu bleiben, wirst du ein Gefühl von Kontrolle erlangen, auch in Momenten, wo die (deine) Welt völlig in sich zusammenzubrechen droht.

Du kannst nicht alles kontrollieren, was um dich herum geschieht, aber du kannst immer entscheiden, wer du inmitten all dessen sein willst. Und du hast einen großen Einfluss darauf, wie du auf die Dinge reagieren kannst.

DU ENTSCHEIDEST, WOHN DU DEINEN FOKUS LENKST

In jedem einzelnen Augenblick hast du die Möglichkeit zu entscheiden, wohin du deinen Fokus lenkst, wem oder was du deine Aufmerksamkeit schenkst. Damit beeinflusst du auch deine Reaktionen auf das, was um dich herum geschieht.

Dein Fokus und deine Aufmerksamkeit sind im Prinzip wie ein Lichtstrahl, mit dem du gewisse Aspekte hervorheben und beleuchten oder sie unbeachtet im Dunkeln lassen kannst. Den Scheinwerfer richtig zu lenken, ist gar keine so leichte Aufgabe, denn wir lassen uns leider so oft dazu verleiten, uns den negativen Dingen des Lebens hinzugeben, weil sie so präsent erscheinen. Vom sogenannten Negativitätseffekt, auch

»Negativitätsbias« genannt, habe ich weiter vorn schon einmal gesprochen. Er ist eine faszinierende Eigenschaft unseres Geistes: Er lässt uns das Dunkle automatisch deutlicher sehen als das Helle, sodass eine einzige kritische Bemerkung schwerer wiegt und uns länger im Gedächtnis bleibt als zehn Worte des Lobes.

Wir sind uns häufig gar nicht bewusst, wie viel mehr Einfluss auf unser Leben und vor allem unser Wohlbefinden wir nehmen könnten. Viel zu schnell lassen wir uns von äußeren Umständen, den Erwartungen anderer oder von unseren eigenen Ängsten und Sorgen leiten. Die Reize, die ständig auf uns einprasseln, und der unablässige Strom an Informationen kann uns zusätzlich stressen und unglücklich machen.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns stärken, von innen heraus, also immer ganz genau schauen, wohin wir unseren Fokus lenken, womit wir unsere Energie nähren wollen. Das geht natürlich am besten mit Erlebnissen, Begegnungen, Gedanken, die uns zufrieden, froh und glücklich machen, kurzum: die uns ein gutes und sicheres Gefühl bescheren. Wir haben davon bereits im Kapitel »[Gedanken erschaffen die eigene Realität](#)« gelesen. Wir können dem Drang, Negatives überzubewerten, entgegensteuern, indem wir uns bewusst auf das Positive fokussieren. Wir können uns an schöne Momente erinnern und Dankbarkeit üben und so unser inneres Gleichgewicht zurückerlangen.

Wenn du dich jedoch eher auf die weniger erfreulichen Aspekte des Daseins fokussierst, deinen Mängeln, Problemen und dem, was nicht so gut läuft, viel oder gar allen Raum gibst, werden diese Themen deinen Alltag dominieren, deine Wahrnehmung beeinflussen und also auch dein Denken und dein Handeln formen. Wenn du das spürst, kann es hilfreich sein, dir ab und zu einen Moment zu nehmen, in dem du dich fragst, wohin du deine Aufmerksamkeit in der Regel ausrichtest – und ob du diese Richtung nicht auch ändern kannst. Erinnere dich daran, dass du deinen Fokus jederzeit

ändern kannst und du nicht der/die Gefangene deines Gedankenkonstrukts bist.

Vielleicht erlebst du viele Momente der Unzufriedenheit, weil du dir selbst *nicht erlaubst*, glücklich zu sein. Vielleicht glaubst du nicht daran, dass es diesen Zustand überhaupt gibt, oder du denkst, dass dies nur für andere Menschen bestimmt ist, aber nicht für dich. Möglicherweise kommt sogar ein Gefühl der Angst in dir auf, wenn du dich innerlich mit dem Glücklichen verbindest, es fühlt sich fast wie eine Bedrohung an, in dieses Gefühl einzutauchen. Das kann daher rühren, dass du dich vermutlich an den Zustand der Schwere und Tristesse gewöhnt hast, sodass die Vorstellung von Freude und Leichtigkeit in deinem Leben auf dich beinahe unheimlich wirkt – schlicht, weil es etwas Neues, Ungewohntes ist und dein »System« nicht weiß, wie es damit umgehen soll, weil es sich damit nicht auskennt. Dein gewohnter, vielleicht eher unzufriedener Zustand mag dir ein Gefühl von Sicherheit vermitteln, weil er dir vertraut ist. Es fällt uns tatsächlich oft leichter, sich in einem gewohnten Schmerz oder in der bekannten Resignation einzurichten, weil das keinen Raum für Enttäuschungen bietet.

Doch das Leben hat so viel mehr zu bieten! Auch du kannst seine Sonnenseite kennenlernen, wenn du es dir erlaubst und aktiv wirst. Davon bin ich überzeugt, weil ich es selbst erlebt habe. Glück ist nicht nur ein entferntes Ideal, das nur wenigen Auserwählten vorbehalten ist. Es ist eine echte Möglichkeit für jeden und jede von uns. Und um dieses Glück zu erfahren, darfst du beginnen, dich dafür zu öffnen. Indem du beginnst, positive Veränderungen zuzulassen, wirst du feststellen, dass Glück nicht nur möglich, sondern auch greifbar ist.

Wenn du ein Stück meines Weges in dein Leben fließen lassen magst, kannst du dem Glück näherkommen – durch das Anerkennen deiner Anteile, das Zulassen all deiner Gefühle, das Anerkennen deiner Wunden

und vor allem durch die Akzeptanz deines Seins. In der Ruhe *in dir* findest du Klarheit, Heilung und die Kraft, du selbst zu sein.

Um diese Dinge zu erleben, brauchst du nicht sofort alles zu verändern und eine radikale Wende in deinem Leben zu vollziehen. Für den Anfang genügt es, wenn du dich für neue Erfahrungen öffnest, sie zulässt und dann schrittweise in dein Leben integrierst. Außerdem kannst du eigeninitiativ kleine Momente der Freude und Leichtigkeit in deinen Alltag einbauen – sei es ein Lächeln, ein schöner Gedanke, ein Moment des Genusses oder ein Gefühl der Dankbarkeit. Diese können dir Stück für Stück zeigen, dass es sich gut anfühlen kann, sich gut zu fühlen.

Dieses Glücksgefühl hat viele Vorteile, zum Beispiel den, dass es dir eine neue Perspektive auf dich selbst ermöglicht und dein Selbstwertgefühl stärkt. Du kannst dadurch erkennen, dass du wertvoll und liebenswert bist – ganz unabhängig von den Erfahrungen und dem Schmerz, den du vielleicht bisher erleben musstest. Es ist ein Gefühl, das dir zusteht.

Alltagsglück

Es folgen ein paar einfache Handlungen, die dir dabei helfen können, kleine Momente der Freude und Leichtigkeit bewusst in deinen Alltag zu integrieren. Sie zeigen dir, dass Glück oft im Augenblick zu finden ist – und in dir selbst.

- Der Genuss deines Lieblingsgetränks: Nimm dir bewusst Zeit für eine Tasse Tee, Kakao oder Kaffee. Schließe die Augen, spüre die Wärme in deinen Händen und nimm den Duft wahr. Erlebe das Getränk mit all deinen Sinnen und genieße jeden Schluck.
- Einen Moment in der Natur: Gehe für ein paar Minuten an die frische Luft, schaue in den Himmel und lausche den Geräuschen in der Umgebung – sei es das Zwitschern der Vögel oder das Rauschen der Bäume –, atme tief durch.
- Ein Lächeln für dich selbst: Schaue dich im Spiegel an und schenke dir ein echtes, liebevolles Lächeln. Das mag anfangs vielleicht ungewohnt sein, doch du wirst dich daran gewöhnen, und es wird deinen Tag positiv beeinflussen.

EPILOG

MEINE BOTSCHAFT AN DICH: DU BIST GUT GENUG, IMMER

Unser Leben stellt uns regelmäßig vor Herausforderungen, und wir dürfen jeden Tag neu entscheiden, wie wir auf diese Dinge reagieren, was wir über bestimmte Geschehnisse denken und wie wir mit ihnen umgehen wollen. Wir dürfen uns jeden Tag ganz bewusst für Glück, Positivität und Heilung entscheiden. Mache diese Einstellung, deine bewusste Entscheidung, zu deinem täglichen Akt der Selbstfürsorge.

Wie gehst du damit um, wenn Dinge passieren, die du dir anders gewünscht hast? Wie gehst du damit um, wenn du voller Schmerz und Leid bist? Wie gehst du mit *dir* um? Entscheidest du dich dafür, dich in das Leid hineinzubegeben oder willst du dich daraus befreien? Oft entscheiden wir uns unbewusst für Ersteres, nehmen eine Opferrolle ein und wundern uns auch gar nicht, warum sich unser Zustand nicht verbessert.

In unsere volle Kraft können wir nur kommen, wenn wir erkennen, dass wir kein Opfer sind – weil wir Möglichkeiten haben. Wir können uns in jeder Situation zum Beispiel bewusst mit einem liebevollen Blick begegnen. Wenn schon das Leben manchmal hart mit uns umgeht, müssen wir doch nicht auf den Zug aufspringen. Ganz im Gegenteil: Insbesondere in Situationen des Zweifels, der Schwere und der Schwäche sollten wir uns selbst stärken und gut zureden.

Erinnerst du dich an den Perspektivenwechsel? Wie würdest du in einer schwierigen Situation mit deinen Liebsten umgehen? Du darfst dir auf die *gleiche* Art und Weise selbst begegnen und dir all die Aufmerksamkeit, das

Mitgefühl, die Geduld, die Akzeptanz und die Liebe schenken, die du bestimmt großzügig an andere verteilst.

Erlaube dir, »Fehler« zu machen, erlaube dir, nicht perfekt zu sein, erlaube dir, Unsicherheit zu empfinden, erlaube dir, Schwächen zu haben. Und erlaube dir, auch mal nicht gemocht zu werden. Anstatt dich ständig selbst zu verurteilen oder an dir zu zweifeln, darfst du dir mit Akzeptanz begegnen und eine freundliche innere Stimme schulen, die dich immer wieder daran erinnert, dass du bereits ganz wunderbar bist. Du darfst erkennen, dass du immer ausreicht, dass du immer genügst und immer gut genug und wertvoll bist.

Du bist ein einzigartiger Mensch, den es so kein zweites Mal auf diesem Planeten gibt. Du hast ganz eigene und besondere Talente und Qualitäten, hast Erfahrungen gesammelt, die dich zu dem Menschen machen, der du heute bist. Anstatt deine ganze Aufmerksamkeit darauf zu fokussieren, was noch fehlt und was du noch nicht gut genug machst, ändere den Blickwinkel und schaue dir immer wieder an, was bereits gut ist und was dich auszeichnet und lerne, diese Aspekte zu schätzen und dir selbst und dem Leben mit einer dankbaren Haltung zu begegnen.

In diesem wertschätzenden Zugang zu dir selbst liegt die Akzeptanz – die Fähigkeit, dich selbst und dein Leben so anzunehmen, wie es ist. Denn wahre Ruhe und Dankbarkeit entstehen, wenn du dich selbst in deiner Ganzheit akzeptierst. Wenn du dich annehmen kannst, fällt es dir auch leichter, die Dinge und Umstände um dich herum mit mehr Gelassenheit anzunehmen.

Am Ende geht es darum, dass du zurück nach Hause kommst, zu dir, und wieder zu der Person wirst, die du bereits tief in deinem Inneren bist. Du kannst niemand anders werden oder den perfekten Menschen darstellen, wenn du wahrhaftig glücklich sein möchtest. Erkenne, dass du immer ausgereicht hast und auch immer ausreichen wirst.

Zweifel werden stets Begleiter des Lebens sein, aber du kannst sie

jederzeit hinterfragen und umwandeln und dir selbst Sicherheit zusprechen, die du brauchst, damit du dich mit dir selbst wohlfühlen kannst. Gehe nicht so hart mit dir ins Gericht für Dinge, die passiert oder nicht passiert sind, und erkenne, dass auch unschöne Erlebnisse wichtig sind, denn sie machen dich zu dem wertvollen Menschen, der du bist. Du bist wertvoll, nicht trotz deiner Schwächen, sondern auch *wegen* ihnen, denn sie offenbaren deine Menschlichkeit, deine Fähigkeit, zu wachsen, zu lernen und dich selbst immer wieder neu zu entdecken.

Das Gefühl, »genug« zu sein, ist kein Ziel, das du eines Tages erreichen wirst. Es ist eine Entscheidung, die du immer wieder triffst, ein Geschenk, das du dir selbst machen kannst. Du darfst auf dich selbst stolz sein. Du darfst dir erlauben, dich selbst mit derselben Güte und Geduld zu behandeln, die du für andere empfindest. Erkenne deine eigene Einzigartigkeit, schätze sie und feiere sie. Denn es gibt nur einen Menschen wie dich, und das allein macht dich wertvoll. Du bist hier, du lebst, und du bist genug. Immer. Für dich und für die Welt.

Zum Schluss

Wann immer du dich ein wenig stärken magst oder das Gefühl des Nicht-Genügens auftritt, suche dir einen ruhigen Platz und lege eine Hand auf dein Herz, atme einige Male tief durch und sage dir die folgenden Affirmationen:

- **»Ich darf so sein, wie ich bin.«**
- **»Ich bin wertvoll und wichtig, unabhängig davon, was ich leiste.«**
- **»Ich umarme meine Einzigartigkeit und weiß, dass sie mich besonders macht.«**
- **»Ich darf mich gut mit mir fühlen.«**
- **»Ich glaube daran, dass ich ganz bin. Ich bin ganz und heil.«**
- **»Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen.«**

Denn all das bist du: Du bist einzigartig, wunderbar und ganz besonders wertvoll.

NACHWORT

Mein Erlebnis mit dem Krebs und der Konfrontation mit dem Tod war eine wahre Achterbahnfahrt der Gefühle – die bis heute andauert. Obwohl wir oft die Vorstellung oder zumindest den starken Wunsch haben, dass Heilung gleichmäßig und beständig verläuft, zeigt sich in der Realität, dass nichts wirklich linear ist. Schmerz und Angst kehren immer wieder zurück, und gerade das macht den Prozess so menschlich. Doch anstatt diese unangenehmen Gefühle zu verdrängen, finde ich es wichtig, ihnen einen liebevollen Platz zuzuweisen, sie zu integrieren, sie sanft zu umhüllen, damit ich trotz dieses emotionalen Chaos immer wieder eine Ruhe in mir spüren kann und meine Gefühle nicht die Oberhand gewinnen. Heilung ist tägliche Arbeit – ein kontinuierlicher Prozess, bei dem ich mich immer wieder neu ausrichten und jeden Tag aufs Neue aktiv sein muss.

Falls du zurzeit in einer Krise steckst und eine schwierige Zeit durchmachen musst, wünsche ich dir ganz viel Kraft, Hoffnung und Mut. Erinnerung dich daran, dass du die Möglichkeit hast, Veränderungen in deinem Leben zu bewirken. Es liegt eine große Kraft in deiner Einstellung und deinen Gedanken und darin, wie du mit dir selbst umgehst. Und du hast die Fähigkeit, neue Kraft zu schöpfen, wenn du sie bewusst für dich nutzt. Hinterfrage deine Gedanken und richte sie immer wieder neu aus, um schließlich eine Richtung einzuschlagen, in der du nicht perfekt sein musst, um dich wertvoll und »genug« zu fühlen. Löse dich von dem schweren Gewicht der Fesseln, die du dir selbst auferlegt hast, mache dich frei von Erwartungen (eigenen und denen von außen) und nimm an, was gerade ist.

Vertraue darauf, dass du stark genug bist, diesen Weg der Akzeptanz zu gehen, der viel Veränderung möglich machen kann – gehe diesen Weg

Schritt für Schritt, mit Geduld und der Bereitschaft, dich selbst liebevoll zu unterstützen.

Und vergiss nie: Auch in stürmischen Zeiten gibt es diesen Ort in dir, an dem du Sicherheit finden kannst. Dieser Ort ist dein Herz, mit dem du dich jederzeit verbinden kannst. Wenn du dich mit deinem Herzen verbindest, spürst du, dass du alles annehmen kannst: deine Gefühle, deine ungeliebten Anteile, deine »Fehler«, deine Zweifel und auch deine Umstände. Dann bist du dein authentisches Ich.

Diese Verbindung *ist* radikale Akzeptanz – die tiefe, befreiende Erkenntnis, dass du nicht perfekt sein musst, um ganz zu sein. Dass du schon immer ganz warst und es immer sein wirst. In diesem Moment bist du genug. In diesem Moment bist du zu Hause.

ENDNOTEN

- 1 Tolle, E. (2024). *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*. München: Arkana Verlag, S. 125.
- 2 Lei, F., Vanderpool, R. C., McLouth, L. E., et al. (2023). »Influence of depression on breast cancer treatment and survival: A Kentucky population-based study«. *Cancer*, 129(12), 1821 – 1835.
- 3 Koithan, M. (2009). »The Inner Healer: Mind-body Strategies for Health«. *Journal of Nurse Practitioners*, 5(5).
- 4 Cannon, W. B. (1939). *The Wisdom of the Body*. New York: Norton.
- 5 Universitäts Spital Zürich. (2021). »Stress«. URL: www.usz.ch/krankheit/stress/?utm_source=chatgpt.com (Abruf: 04.01.2025)
- 6 Jamil, A., Gutlapalli, S. D., Ali, M., et al. (2023). »Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023«. *Cureus*, 15(6).
- 7 Candeias, S. M., Gaipl, U. S. (2016). »The Immune System in Cancer Prevention, Development and Therapy«. *Anticancer Agents in Medicinal Chemistry*, 16(1), 101 – 107.
- 8 Neff, K. (2012). *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden*. München: Kailash Verlag, S. 26.
- 9 McEwen, B. S. (2008). »Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators«. *European Journal of Pharmacology*, 583(2 – 3), 174 – 185.

Harvard Health Blog. (2016). Greater self-acceptance improves emotional well-being. Harvard Health Publishing. URL: <https://www.health.harvard.edu/blog/greater-self-acceptance-improves-emotional-well-201605169546#:~:text=Without%20self-acceptance,%20your%20psychological,others%20with%20higher%20self-acceptance> (Abruf: 03.01.2025).
- 10 D’Acquisto, F. (2017). »Affective immunology: where emotions and the immune response converge«. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(1), 9 – 19.
- 11 Brigham Young University (2019). »Gratitude Journal and Attitude«, URL: <https://comprehensiveclinic.byu.edu/gratitude-journal-and-attitude> (Abruf: 4.1.2025)
- 12 Dijkstra, N., & Fleming, S. M. (2023). »Subjective signal strength distinguishes reality from imagination«. *Nature Communications*, 14(1), 1627.
- 13 Reiser, M. (2005). »Kraftgewinne durch Vorstellung maximaler Muskelkontraktionen«. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12, 11 – 21.
- 14 EFT International. (2025). »EFT-Klopfakupressur – Deutschland, Schweiz und Österreich«, URL: <https://eftinternational.org/de/eft-germany-switzerland-austria/> (Abruf: 04.01.2025)

**Haben Sie Lust gleich
weiterzulesen? Dann lassen Sie
sich von unseren Lesetipps
inspirieren.**

Marie Ehlers

**Die magischen Zauberpunkte Leichter
Umgang mit großen Gefühlen – Die EFT-
Klopftechnik mit Kindern spielerisch
anwenden**



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Die Gefühlswelt von Kindern ist groß – an manchen Tagen geht es ihnen einfach richtig gut und dann gibt es Tage, da fühlt sich alles ganz schwer an, im Bauch werden Purzelbäume geschlagen und im Hals steckt ein dicker Kloß. Dieses Buch zeigt kindgerecht und spielerisch, wie Kinder mithilfe von EFT (Emotional Freedom Technique) einen bewussteren Umgang mit Gefühlen entwickeln und mit schwierigen Gefühlen und Situationen besser umgehen.

An dieser Stelle kommen die magischen Zauberpunkte ins Spiel, die wir aktivieren können, damit unsere Energie wieder fließen kann, wenn zuvor etwas blockiert war. Diese Methode verbessert die eigene Körperwahrnehmung und kann im Umgang mit belastenden Gefühlen wie Angst, Traurigkeit, Scham und Einschlafproblemen eingesetzt werden. Das Klopfen kann aber auch angewandt werden um positive Gefühle zu stärken, für mehr Mut und Vertrauen.

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)

Hanna Heikenwälder

Krebs - Das Ende einer Angst Woran die Wissenschaft heute arbeitet, damit wir morgen krebsfrei leben - Von der namhaften Krebsforscherin



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Eine Zeitenwende bahnt sich an – seit Menschengedenken gilt Krebs als unbesiegbare Krankheit. Der Befund bedeutete für unzählige Menschen Angst, Schmerz und meist auch Tod. Doch bahnbrechende Forschungserkenntnisse der letzten Jahre lauren das Ende dieser Ära ein. Das Ende der Ära Krebs.

Dr. Hanna Heikenwalder forscht als Molekularbiologin zur Entstehung von Krebs und erklärt unter anderem,

- weshalb wir verstehen müssen, wie Krebs entsteht, um

seinen Ausbruch zu verhindern,

- welche kleinen Veränderungen im Lebensstil großartige Wirkungen gegen Krebs zeigen,
- wie die Zukunft der Krebsforschung Leben verlängern wird.

Ein umfassender Blick auf das Phantom Krebs, der nicht nur Betroffenen und ihren Angehörigen Zuversicht, Klarheit und Wissen liefert.

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)

Valter Longo

Fasten gegen Krebszellen Mit der richtigen Ernährung Krebs vorbeugen und behandeln - Vom Erfinder des Scheinfastens



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Trotz medizinischer Fortschritte besteht bei fast jedem zweiten Menschen das Risiko, im Laufe seines Lebens an Krebs zu erkranken. Warum konnten wir das Risiko anderer tödlicher Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, waren aber bei der Krebsbekämpfung bisher nicht so erfolgreich? Der Grund: Tumore sind komplexe Erkrankungen, die oft keinen vorhersehbaren Verlauf haben. Eines haben sie jedoch gemeinsam: Sie bestehen aus »fehlgeleiteten« Zellen, die stärker wachsen als gesunde. Genau hier setzt Prof. Dr. Valter Longo mit »Fasten gegen Krebszellen« an.

Der international anerkannte Krebs-und Ernährungsexperte zeigt auf Basis seiner jahrzehntelangen Forschung, wie das von ihm entwickelte Scheinfasten dazu beiträgt, bösartigen Tumoren aller Art vorzubeugen und sie zu bekämpfen. Damit ermöglicht er einen neuen Weg, um das Krebsrisiko zu senken sowie die Behandlung und Genesung aktiv zu unterstützen.

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)

Nora Blum

Radikale Freundlichkeit Wie sie dein Leben revolutioniert - Der Spiegel-Bestseller von der Gründerin der Therapie-App Selfapy



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

In einer Welt, die immer schneller, digitaler und anonymmer wird, scheint ein wichtiger Wert mehr und mehr zu verschwinden: die Freundlichkeit. Dabei ist sie kein Ausdruck von Schwäche, sondern ein kraftvolles Tool, um Brücken zu bauen, Konflikte zu lösen und Gemeinschaften zu stärken.

Die Psychologin und Unternehmerin Nora Blum zeigt, wie wir uns echte Nähe und mehr Lebensfreude mit Hilfe von radikaler Freundlichkeit zurückerobern können. Sie zeigt uns 14 verschiedene Wege, wie wir freundlicher zu anderen und uns selbst sein können - und dadurch glücklicher werden. Wir lernen, wie wir selbst in schwierigen Situationen empathisch miteinander umgehen, sei es unter akutem Stress, im politischen Diskurs oder im Job. Freundlichkeit als ein Geschenk an andere, an uns selbst – ein Geschenk, das die Welt zu einem besseren Ort macht.

In diesem Buch findest du:

- die neusten wissenschaftliche Erkenntnisse über die positiven Effekte von Freundlichkeit
- viele persönliche Beispiele und Geschichten
- konkrete Tipps und Übungen zur direkten Umsetzung
- verschiedene Selbsttests zur Reflektion

Du erfährst:

- wie du gelassen auf Unfreundlichkeit reagierst und dadurch Unabhängigkeit erreichst
- wie du freundlich Konflikte führst
- wie du liebevoller mit dir selbst umgehst
- wie du „Nein“ sagst, ohne andere zu verprellen
- warum kleine freundliche Gesten dich länger leben lassen

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)



Jetzt weiterlesen?
Persönliche Buchempfehlungen
gibt's in unserem Newsletter.

Hier kostenlos anmelden

Für mehr folge uns auf:



www.penguin.de

[Jetzt beim Newsletter anmelden](#)

[DATENSCHUTZHINWEIS](#)