

# SCORPIO

CLAUDIA WUTTKE

A decorative horizontal arrow with a heart in the center, pointing to the right. The arrow has a feathered tail on the left and a simple arrowhead on the right.

Ich heirate  
MICH SELBST

A second decorative horizontal arrow with a heart in the center, pointing to the right, identical to the one above.

Der Weg zu  
Selbstliebe und  
Erfüllung

SCORPIO

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autorin und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Liebe Leserin und lieber Leser, ich habe in diesem Buch nicht konsequent gegendert, um den Lesefluss nicht zu stören – selbstverständlich sind immer alle Geschlechter gemeint.

*Glück ist Selbstgenügsamkeit.*

ARISTOTELES



© 2022 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München  
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich  
Lektorat: Ulla Rahn-Huber  
Layout und Satz: Margarita Maiseyeva  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
ISBN 978-3-95803-496-9  
Alle Rechte vorbehalten.  
[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

# INHALT

Warum dieses Buch? → 8
Eine kurze Gebrauchsanweisung → 13
Kapitel 1 – Die traumatisierte Seele → 15
Der Mensch im Dauerstress → 16
Das Erziehungstrauma → 20
Glaubenssätze → 21
Konditionierungen → 24
Die Bestätigungsfälle – die Macht des Außen → 27
Die Bedingungsfälle – wenn, dann ... → 31
Kapitel 2 – Der Weg in die Selbsterkenntnis → 33
Warum der Verstand ein Verhinderer ist → 35
Den Schmerz durcharbeiten → 38
Die ersten Schritte in Richtung Heilung → 40
Kapitel 3 – Die Kraft der Spiritualität → 43
Einatmen, ausatmen → 45
Deine Superpower: die Meditation → 48
Die Einheit von Körper, Seele und Geist – Yoga → 58
Reiki und Theta-Healing → 62
Tarot – Spiegel deiner Seele → 64
Heilsteine – deine energetischen Begleiter → 71

Kapitel 4 – Von der Leere zur Fülle → 75
Einsamkeit – die Last des Unverbundenseins → 76
Die Raunächte – dein Zugang zu anderen Welten → 84
Erfolgreich manifestieren → 90
Entspannt loslassen → 97
Was dein Körper dir zeigt → 102

Kapitel 5 – Von der Selbsterkenntnis zur Transformation → 107
Das Human Design → 107
Transformation von Glaubenssätzen → 118
Du glaubst, was du denkst ... → 120
Byron Katie: »The Work« → 121
Welcher Fluchttyp bist du? → 130
Die innere Bewusstheit → 132
Ein praktisches Beispiel → 134

Kapitel 6 – Selbstfürsorge – weil ich mich liebe! → 141
Motion Creates Emotion – Sport und Bewegung → 142
Psychotherapie – ja oder nein? → 148
Coaching – Chancen und Grenzen → 154
Du bist, was du isst → 155
Heilfasten → 160
Welche »Diät« passt zu mir? → 166

Kapitel 7 – It must be love, love, love → 169
Nicht nur du veränderst dich → 170
Erfolge und Rückschläge → 175
Der Weg in dein neues Selbst → 178

Danksagung → 180

Quellen/Weiterführende Links → 182

# WARUM DIESES BUCH?

Der Tag meiner Neugeburt war gleichzeitig der Tag meiner größten Niederlage. Es war der 10. Januar 2019. Ich war damals noch Programmverlagsleitung eines großen Hamburger Publikumsverlages, und schon am Morgen wurde mir angekündigt, dass Jasmin, die HR-Dame aus London mit den feinen arabischen Gesichtszügen, noch einmal nach Hamburg kommen würde.

Ich hatte Jasmin drei Wochen zuvor kennenlernen dürfen, als sie sich als Mediatorin und Human Resources Managerin vorstellte und mir in einem dreieinhalbstündigen Interview immer wieder wohlfeile Textbausteine aus der Personalentwicklung um die Ohren haute: »Ich bin hier, um zu unterstützen.« »Konflikte gehören dazu, aber wichtig ist, dass wir darüber sprechen.« »Lass mich wiederholen, ob ich auch wirklich richtig gehört habe, was du sagen möchtest.«

Das hatte sie regelmäßig nicht, denn was der Dame komplett fehlte, war Empathie. Insofern schwante mir an jenem Morgen des 10. Januar nichts wirklich Gutes.

Tatsächlich saß ich dann um halb zehn im kleinen Konferenzraum dem Geschäftsführer und der Personalerin gegenüber, und als ich den ersten Satz hörte, war mir klar, dass eine Ära von zwölf

Jahren zu Ende ging: »Es hat wirklich nichts mit dir persönlich zu tun. Und so ein Ende kann ja auch eine Riesenchance sein, oder?«

Ich kann nicht sagen, dass ich wirklich überrascht war. Ich hatte im Hintergrund bereits seit drei Monaten intensiven Kontakt mit meinem Anwalt gehabt und wusste – und wollte auch –, dass dieser Krieg endlich vorbei wäre.

Aber für mich als alleinerziehende Mutter einer damals dreizehnjährigen Tochter, und selbst stattliche 52, war so ein Rauschmiss natürlich nichts anderes als etwas kolossal Persönliches. Und existenziell Bedrohliches! Speziell wenn man wie ich ein eher ängstlicher Mensch ist, zumindest was die Grundversorgung angeht. Also war mir mitnichten nach Feiern und Jubilieren zumute. Mir war zum Heulen, und das tat ich auch ausgiebig.

Ich darf ergänzen, dass der Verlust meines Arbeitsplatzes nicht das Einzige war, was mich seit einem halben Jahr beschäftigt hatte. Denn parallel zum Job ging im Sommer 2018 auch die fünfzehnjährige Beziehung zum Vater meiner Tochter final in die Brüche. Das Final ist hier wichtig, weil wir uns über die Zeit bereits x-Mal »ganz sicher« getrennt hatten und dann doch nicht voneinander lassen konnten. Keine Paartherapie, keine Gesprächstherapie der Welt hatte verhindern können, dass ich emotional gnadenlos abhängig von diesem für mich toxischen Mann war.

Nun hatte der Ex seit dem Sommer also eine neue Partnerin, und ich malte mir in den glühendsten Farben aus, wie glücklich und harmonisch und einfach angekommen sie die Welt eroberten, während ich ein kleines, elendes, einsames und unwertes Häufchen Elend war.

So viel dazu.

Und selbst wenn du jetzt womöglich erst mal über mich den Kopf schüttelst und nicht begreifen kannst, wie ich mich so zum Opfer machen konnte, wirst du vielleicht doch nachvollziehen können, dass es mir gelinde gesagt nicht besonders gut ging.

Wenn alles auf einmal wegbricht: Job, soziale Beziehungen, der Partner – dann steckt das wohl niemand so ganz easy weg.

Und trotzdem sage ich ja, dass der Tag meiner größten Niederlage auch der meiner Neugeburt war. Heute, gut drei Jahre später, bin ich für diesen 10. Januar unendlich dankbar. Ich habe – endlich! – begriffen, was mir *wirklich* fehlte. Ich habe mich auf einen Weg gemacht, der mich immer weiter von meinem Kopf, meinen Glaubenssätzen und meinen Konditionierungen weg und hin zu mir geführt hat. Ich habe begriffen, dass mir eines kolossal fehlte: die Liebe und die Wertschätzung mir selbst gegenüber.

Jahrelang hatte ich mich zugesteigert mit Werten wie Status, Anerkennung, Erfolg. Meine Gefühle drückte ich weg, lebendig fühlte ich mich, wenn mir applaudiert wurde. Ich hatte keinen blassen Schimmer, wer ich wirklich war. Ich fand es noch nicht einmal *nötig*, es herauszufinden, denn ich war ja niemand.

Was für ein trauriger Irrtum!

Nun, ich bin sicher, dass du zu diesem Buch gegriffen hast, weil du dich in Teilen in dem wiedererkennst, was mir widerfahren ist. Mangelnde Selbstliebe ist meiner Meinung nach die größte gesellschaftliche Sollbruchstelle, unter der wir Menschen leiden. Gefühl, Intuition und Empathie sind keine Kernkategorien der Leistungsgesellschaft. Oder wenn, nur als Mittel der Produktivitätssteigerung.

Ich möchte dir mit diesem Buch Mut machen, unbedingt selbst *deinen* Weg zu beschreiten. Es kostet Überwindung, das weiß ich, und er ist von größter Verunsicherung begleitet. Mir kommt es so vor, als hätte ich in den vergangenen drei Jahren das Laufen neu gelernt. Und das geht niemals ohne stolpern, hinfallen, aufstehen, weitergehen.

Ich finde es absolut unverzichtbar, dass wir Menschen wenigstens versuchen, in unser Gefühl, unsere Souveränität und die Anerkennung von uns selbst zu kommen. Nur so finden wir unser

privates Glück, unsere Zufriedenheit in der Fülle und nicht unsere Kleinheit im Mangel. Und nur so können wir dazu beitragen, die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Mein Weg war ein langsamer und stetiger, der mich immer tiefer in die Spiritualität geführt hat. Achtsamkeit, Meditation und Yoga sind für mich heute unverzichtbar, um mich immer wieder neu zu ankern und bei mir zu bleiben. Aber allein damit ist es nicht getan.

Dein Mindset verändert sich nicht, indem du zehn Minuten am Tag still auf einem Kissen sitzt. Ein bisschen tiefgreifender ist es schon! Ich habe mich von Lebensgewohnheiten verabschiedet wie etwa dem Alkohol. Er hat mir einfach nicht gutgetan und mich aus meiner Kraft gebracht. Aber darauf zu verzichten war schwer. Denn wann immer die Leere wiederkam, war er als Seelentröster allzeit bereit.

Ich habe mich von Beziehungen verabschiedet, die mir nicht mehr guttaten. Ich habe mir neue Hobbys gesucht und mich beruflich komplett neu ausgerichtet. Und das alles während der Pandemie, die unser soziales Leben bekanntermaßen fast auf null heruntergefahren hat. Ich habe mich mit Heilsteinen beschäftigt und das Human Design für mich entdeckt. Allesamt unglaublich gute Helfer, die auch dich auf der Entdeckungsreise zu dir selbst bestens unterstützen können.

Ich bin durch entsetzlichen Schmerz gegangen, durch ein tiefes Tal der Einsamkeit, durch Zweifel und Rückfälle.

Heute aber sage ich eines aus tiefer Überzeugung, dankbar und lächelnd: Ich brauche keinen Partner mehr, um mich ganz und eins mit mir zu fühlen. Ich brauche keinen Dienstwagen mehr, um zu zeigen, dass ich jemand bin. Auch keinen dicken Gehaltsscheck.

Heute suche ich jeden Tag nach dem, was mich antreibt und mir Energie gibt: innere Freude, Spaß, gute Begegnungen. Ich habe 2019 in den USA eine Ausbildung zum *Gateless Writing Teacher*

# EINE KURZE GEBRAUCHSANWEISUNG

gemacht und arbeite nun unter anderem als Lektorin und Autorencoach, um Menschen auf ihrem Weg in die Selbstverantwortung zu begleiten. Ich probiere Dinge aus und wurde mit den unglaublichsten Sachen beschenkt, zum Beispiel einer Reise nach Ruanda im Januar 2022, aus der nun ebenfalls ein Buch entsteht.

Ich habe mir noch keinen Heiratsantrag gemacht, aber ich könnte. ☺

Ich bin mir selbst genug und glücklich, wenn ich mit meiner Geschichte auch dir etwas geben kann, etwas, das dich motiviert, ebenfalls loszulaufen und das wunderbare Geschenk anzunehmen, das das Leben dir gemacht hat: dich selbst!

Mein Weg in die Selbstliebe war ein recht langer und spät im Leben begonnener, geprägt von außerordentlich schönen und ebenso schmerzhaften Momenten. Ich habe viel ausprobiert, bis ich die für mich richtige Mischung aus Angeboten und Methoden finden konnte, die sich für mich bewährt haben.

Sowohl das eine als auch das andere zeichne ich im Einzelnen für dich nach, und ich wünsche mir, dass du dieses Buch auch als ein Workbook begreifst, als einen Korb voller Möglichkeiten, aus dem du dir genau das herauspickst, was sich für dich gut anfühlt. Meine größte Freude wäre, wenn du während der Lektüre Ideen und Impulse für dich mitnimmst, die Übungen durchgehst und erspürst, was das mit dir macht.

Und damit du das alles nicht vergisst, bitte ich dich aufrichtig, dir die folgenden Utensilien bereitzulegen:

- Ein hübsches Notizheft, in das du deine Gedanken und Gefühle zu den einzelnen Kapiteln notierst;
- Einen Lieblingsstift oder auch zwei.

## Kapitel 1

# DIE TRAUMATISIERTE SEELE

Vielleicht richtest du dir auch einen schönen Ort in deiner Wohnung/deinem Haus ein, an dem du die Übungen machst oder wo du sogar liest.

Und ich ermuntere dich, dich bei Fragen wirklich an mich zu wenden. Eine Kontaktmöglichkeit findest du am Ende dieses Buches. Ich möchte dir helfen, auf deinen Weg und in deine Selbstliebe zu kommen. Und wenn ich neben diesem Buch etwas dafür tun kann, dann mache ich das sehr, sehr gerne.

Wir alle, ausnahmslos, leben in einer zutiefst traumatisierten Gesellschaft. Ich selbst gehöre noch der Generation der Kriegsenkel an. Meine Eltern mussten mit meinen Großeltern während des Zweiten Weltkrieges aus Schlesien fliehen. Nach nunmehr fast achtzig Jahren Frieden machen sich die meisten von uns keinen Begriff davon, was es heißt, nur mit ein paar Taschen und dem Nötigsten versehen Heim und Hof zu verlassen, um in eine völlig unbekannte Zukunft aufzubrechen. Die Angst zu verhungern, die Angst, erschossen zu werden, durch Krankheit Kinder oder Eltern zu verlieren, sich keine neue Existenz aufbauen zu können und so weiter, war ganz sicher omnipräsent in einer Generation, die über Jahre nur damit beschäftigt war, das nackte Überleben zu sichern.

Und gerade heute scheint unser Frieden erneut so bedroht wie nie. Ganz in unserer Nähe findet ein Völkermord statt. Erneut verlassen viele Menschen Heim und Hof, weil sie um ihr Leben fürchten müssen. Mitten in Europa sind wir umgeben von Gewalt und Krieg. Wieder mal. Und das macht etwas mit uns.



## Der Mensch im Dauerstress

Die Amygdala ist der Teil unseres limbischen Systems im Gehirn, der für die Gefahrenanalyse zuständig ist. Und im Grunde befand oder befindet sie sich ununterbrochen im »Fight or Flight«-Modus, ist also auf Kampf oder Flucht geschaltet. Um Körperkräfte zu mobilisieren, sorgt sie dafür, dass jede Menge Adrenalin, das sogenannte Stresshormon, ausgeschüttet wird. Die Pulsfrequenz erhöht sich, der Atem wird flacher. Dauert die Situation länger an, unterstützt die Nebennierenrinde diesen Prozess mit der Ausschüttung von Cortisol, das punktuell ebenfalls die körpereigenen Abwehrkräfte steigert.

Das Problem daran ist: Fokussieren wir uns nicht bewusst und achtsam darauf, dem Gehirn zu signalisieren, wenn die Gefahr, zumindest temporär, vorbei ist, hängen sich Körper und Geist irgendwann im Dauerstressmodus auf – oft ohne dass wir es überhaupt merken.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaflosigkeit und die Schwächung des Immunsystems können die Folge sein, aber was in unserem Zusammenhang noch viel wichtiger ist: Es kommt zu einer kompletten Konzentration auf das Außen. Wer sich daran gewöhnt hat, ständig nach Gefahrenquellen Ausschau zu halten, um im Zweifelsfall zu flüchten oder zu kämpfen, der wird ganz sicher nicht auf die Idee kommen, die Augen zu schließen und in der Innenschau Entspannung und heilende Verbindung mit sich selbst zu suchen. Und so nimmt das Drama seinen Lauf ...

Ein Mensch im Dauerstress rennt wie ein kopfloses Huhn durch die Gegend – von einer vermeintlichen Gefahrenquelle zur nächsten, unfähig, sich oder andere wirklich zu spüren und entsprechend die eigenen Bedürfnisse oder die von anderen überhaupt wahrzunehmen.

Nun kannst du – solltest du ein jüngerer Mensch sein – natürlich sagen, du hast mit dieser Kriegsgeneration nichts zu tun, in deiner Familie gab es diese offensichtlichen Traumata nicht und bei dir ist das alles weniger »krass«. Das mag so sein und das ist an sich ja auch ganz wunderbar. Trotzdem hältst du dieses Buch in der Hand.

Die *Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie* definiert den Begriff Trauma, griechisch »Wunde«, als eine »seelische Verletzung«, ausgelöst von »einer Überforderung der psychischen Schutzmechanismen durch ein traumatisierendes Erlebnis«. Damit sind in erster Linie gemeint: »Unfälle, Erkrankungen und Naturkatastrophen, aber auch Erfahrungen erheblicher psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt sowie schwere Verlust- und Vernachlässigungserfahrungen«.

Laut international geltenden Klassifikationen von Krankheiten, kurz ICD (von englisch »International Classification of Disease«), finden unter dem Begriff aber in Wirklichkeit nur Erlebnisse ihren Niederschlag, die mit »außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophentem Ausmaß« einhergehen. Oder, auf der subjektiven Ebene, die bei »fast jedem eine große Verzweiflung hervorrufen würden«.

Sprich: Unter Trauma verstand die Wissenschaft bis vor wenigen Jahren wirklich »nur« für jedermann nachvollziehbare, massive Bedrohungen und Angriffe auf Leib und Seele. Diese enge Sichtweise hat sich zum Glück inzwischen geändert und vor allem spirituelle oder ganzheitlich orientierte Lehrer, aber auch Psychotraumatologen wie etwa Luise Reddemann haben dazu beigetragen, das Verständnis für eine traumatisierte Persönlichkeitsentwicklung deutlich weiter zu fassen.

Eckpfeiler einer solch schleichenden oder subtileren Form der Traumatisierung können etwa Konditionierungen sein, die dir in deiner Kindheit in Form von so simplen Erziehungssätzen wie diesen begegnet sind:

- Sei lieb!
- Sei leise!
- Gib Tante XY ein Küsschen!
- Sei nicht so vorlaut!
- Hör auf zu zappeln!
- Was hast du denn jetzt schon wieder angestellt?

Ganz einfache Sätze, wie wir sie in der einen oder anderen Form sicher alle gehört haben, die aber dennoch dazu führen, dass wir uns irgendwie »falsch« fühlen, nicht angenommen, nicht gesehen oder sogar auf eine Art körperlich dominiert.

In der Regel, und weil diese Dinge eben in den ersten Lebensjahren passieren, ziehst du dich in dich zurück, spaltest Bedürfnisse oder Wünsche ab, versuchst dich anzupassen oder wirst erst recht laut. Wie auch immer du reagierst – du wirst versuchen, dein Verhalten so zu korrigieren, dass du das bekommst, was du dir wirklich wünschst: Liebe, Aufmerksamkeit, Wärme, Geborgenheit, Vertrauen.

Dabei bist du auf dem besten Weg, genau das zu verlieren, nur, um dich noch mehr anzustrengen, es irgendwie doch zu erhalten.

Ein Teufelskreis.

Weitere Konditionierungen, die ein solches Entwicklungstrauma hervorrufen können, finden auf der emotionalen Ebene statt, und wir reden hier wieder von vermeintlich unbedeutenden Situationen:

- Du hast schlecht geträumt, wachst auf, und niemand ist da, der dich tröstet.
- Du hast etwas Tolles gebastelt, wirst aber nicht beachtet.
- Du erlebst, dass die Arbeit deiner Eltern immer Vorrang hat.
- Deine Mutter schickt dich in dein Zimmer, weil sie noch so viel zu erledigen hat.

Auch dies sind komplett »normale« Ereignisse im Leben eines Kindes, aber wenn die Mutter das Kind am Abend nicht zum Beispiel zur Seite nimmt und ihm erklärt, warum sie einfach mal zwei Stunden für sich brauchte, und wenn der Papa sich nicht mal mit dem Kind hinsetzt und Fußball spielt oder mit ihm zum Ballett fährt, dann lernt es, dass es nicht wirklich wichtig ist.

Und noch mal: Auch unsere Eltern hatten schon Eltern und sind genau so groß geworden. Und in welcher Familie wurde und wird denn wirklich über Gefühle und Bedürfnisse gesprochen? Wer kann das überhaupt? Es kostet Jahre mühevoller Arbeit zu lernen, in sich hineinzuspüren und hinzuhören. Warum wohl ist ein Buch wie das von Stefanie Stahl, *Das Kind in dir muss Heimat finden?*<sup>1</sup>, so gigantisch erfolgreich? Doch wohl, weil wir alle mehr oder weniger ausgeprägt unter unseren Traumata leiden und sie gern heilen möchten.

Das heißt nun nicht, dass wir, wie oben beschrieben, alle auch kontinuierlich im Flight-oder-Fight-Modus wären; dass wir ständig völlig gestresst und mit hochgepeitschtem Puls durch unser Leben hetzen. Aber es heißt schon, dass wir dauernd dabei sind, unser Verhalten anzupassen und dem Erwartungsdruck von außen nachzugeben, obwohl es uns nicht guttut, über unsere Grenzen zu gehen; obwohl wir keine Bindungsmuster entwickeln wollen, die definitiv nicht gesund für uns sind; und obwohl es definitiv keine gute Idee ist, in Jobs auszuharren, die uns unglücklich machen.

In den unzähligen Workshops, die ich gegeben oder an denen ich teilgenommen habe, gab es bislang wirklich nur eine Teilnehmerin, eine von gefühlt fünfhundert(!), die glaubhaft versichern konnte, dass sie dankbar und glücklich sei und mit sich und ihrem Leben voll und ganz im Reinen. Eine! Bei allen anderen flossen ziemlich schnell die Tränen, weil sie mal wieder an die Grenze ihrer Selbstliebe gestoßen waren.

<sup>1</sup> Kailash, München, 2015

## Übung: Selbstreflexion

Ich bitte dich, ab jetzt eine Woche lang Tagebuch zu führen und folgende Punkte zu notieren:

- Trage jede Situation ein, in der du dich gestresst gefühlt hast, egal welche, ob du zur Haltestelle gerannt bist, um den Bus noch zu kriegen, du dir Sorgen machst, ob du ein Projekt im Job noch rechtzeitig fertigbekommst, oder dir ein Blick deines Partners nicht aus dem Kopf geht, den du als geringschätzend erlebt hast. Schreib das alles einmal auf.
- Notiere, welche Gefühle dabei hochkamen.
- Schreib auf, wie lange die Stresssituation dauerte und was du aktiv getan hast, um sie zu meistern.

## Das Erziehungstrauma

Um es noch einmal klarzustellen: Wenn ich im Folgenden über die unterschiedlichen »Erziehungstraumata« spreche, meine ich damit nicht die Form von Verletzungen, die durch lebensbedrohliche Gewalt, Kriegserfahrung oder jahrelangen Missbrauch verursacht werden. Ich habe weder den medizinischen noch psychoanalytischen Background, um mich auf dieses Feld zu wagen.

Mir geht es darum, den Weg zu Selbstheilung und Selbstliebe aufzuzeigen, der aus einer vermeintlich behüteten Kindheit hervorgeht. Ich rede hier von den 95 Prozent aller Frauen und Männer, denen es nach außen hin zunächst einmal an nichts zu mangeln scheint und die trotzdem und bei manchen aus für sie selbst erst einmal vollkommen unverständlichen Gründen in den Burnout, die Depression, selbstverletzendes Verhalten oder Schlimmeres gehen. Genauso war es auch bei mir.

Ich war die zweite von zwei Kindern (ich habe eine vier Jahre ältere Schwester) und wuchs in einem Einfamilienhaus in einer Kleinstadt in Niedersachsen auf. Mein Vater war Handwerker, Schlachter, Schlachtermeister, um genau zu sein, meine Mutter Hausfrau, die ab und an im Geschäft mit aushalf. Wir hatten einen Hund und einen schönen Garten, ich konnte zu Fuß zur Schule gehen. Bei uns zu Hause gab es weder Gewaltprobleme noch Alkoholexzesse oder dergleichen. Man könnte also sagen, ich wuchs genauso behütet und friedlich auf wie all die anderen Nachbarkinder in der Siedlung. Was vermutlich auch genauso war.

Und trotzdem empfand ich mich von klein auf als irgendwie »falsch«. Ich fühlte mich nicht gemocht, nicht gesehen, nicht geliebt. Ich verbrachte viel Zeit allein, verschanzte mich ab einem gewissen Alter hinter Büchern, neigte zu Melancholie und Traurigkeit. Was mir übrigens, wenn ich es später einmal erwähnte, niemand glaubte, denn ich war und bin ein äußerst kommunikativer Mensch, lache gern, bin gern in Gesellschaft, kann gut zuhören. Irgendwas passte da also nicht zusammen. Es war wie ein Riss in mir selbst oder ein Graben, den ich weder überspringen noch schließen konnte.

Ich bin mir sicher, dass du für dich eine ganz ähnliche Geschichte erzählen kannst und immer wieder im Nebel herumstocherst, was um Himmels willen der Grund dafür ist, dass du dich so unglücklich oder undankbar fühlst. Denn es war doch alles in Ordnung!

Nein, war es eben nicht.

## Glaubenssätze

Je nach Konstellation sind die Rahmenbedingungen in jeder Familie anders. Bei mir war es so, dass ich im kleinbürgerlichen Mittelstand groß wurde. Sowohl mein Vater als auch meine Mutter waren

ebenfalls Zweitgeborene, meine Mutter überstrahlt von ihrem charmanten älteren Bruder, für den sie als Kind – und noch dazu auf der Flucht – dennoch sorgen musste. Mein Vater überstrahlt von einem geliebten Bruder, der an den Folgen des Krieges früh gestorben ist.

Während mein Vater sich emotional verschloss, autoritäre Züge annahm und sich hinter seiner Arbeit verschanzte, war meine Mutter emotional bedürftig und litt im Grunde unter einer echten Lebens-, anders ausgedrückt: dauerhaften Todesangst.

Das war mir als Kind natürlich so nicht klar, denn gewiss umarmte mich meine Mutter, machte uns das Frühstück oder die Lieblingsnudeln, und mein Vater fuhr mit uns am Sonntag in den Vogelpark Walsrode.

Und dennoch waren emotionale Isolation, das Gefühl des Alleingelassenwerdens (was ja auch teilweise real passierte) und mangelnde Herzensbindung in jeder Form omnipräsent.

Wie gesagt: So oder so ähnlich sind die meisten von uns groß geworden. Es ist die schleichende Vernachlässigung von Grundbedürfnissen wie Liebe, Geborgenheit, Zuwendung, die wie ein steter Tropfen den Stein des Selbstwertgefühls, der Resilienz, der Selbstachtung und Selbstliebe unterhöhlt. Und das ganz sicher nicht aus böser Absicht, sondern weil unsere Eltern es eben auch nie besser gelernt haben oder ähnlich depriviert groß geworden sind. Die Gesellschaft, in der wir leben, erzieht uns zudem auch nicht gerade dazu, immer und gerne frei aus dem Herzen sprechen und handeln zu dürfen.

So kommt es, dass wir in frühen Jahren (sogar schon pränatal im Mutterleib) Glaubenssätze ausbilden, nach deren Mustern wir dann später im Erwachsenenalter handeln und uns wundern, dass wir doch nicht so recht glücklich werden. Die »Klassiker« darunter sind etwa:

- Ich werde nicht gesehen.
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich bin allein oder auch: Allein bin ich ja niemand.
- Nur wenn ich etwas leiste, bin ich liebenswert.
- Ich bin nicht wertvoll.
- Ich muss mich mehr anpassen.
- Ich bin zu laut / zu aufdringlich.
- Ich bin nicht schön.
- Ich verdiene es nicht, XYZ ...
- Ich darf meine Bedürfnisse nicht zeigen.
- Ich habe nichts zu geben.
- Ich darf nicht Nein sagen.

Wir können unterscheiden, ob es Glaubenssätze sind, die wir schlicht von unseren Eltern übernommen oder aus einer Angst heraus beziehungsweise zum Schutz vor bestimmten Situationen kreiert haben – so gut man das als Kind eben kann. Aber letztlich laufen sie alle auf das Gleiche hinaus.

### Übung: Selbstreflexion

Kommt dir der eine oder andere Glaubenssatz bekannt vor? Welcher davon trifft am ehesten auch auf dich zu?

Schreib sie einmal auf, am besten direkt unter die bereits notierten Stresssituationen.

Siehst du Verbindungen?

## Konditionierungen

Wir alle haben also Glaubenssätze, die uns konditionieren und entsprechende Verhaltensmuster ausbilden lassen.

Ich gebe mal ein Beispiel: Ich hatte vor einer Weile ein Gateless-Writing-Einzelcoaching mit einer meiner Autorinnen. Seit Monaten schon laborierte Beate an einer Schreibblockade herum. Sie kam in ihren neuen Roman einfach nicht rein. Alles, was sie ablieferte, war irgendwie dröge und blutleer. Es flutschte einfach nicht. Während der Sitzung hatte sie ganz schnell das Gefühl, dass ihr die Luft zum Atmen fehlte. Als läge ein Stein auf ihrer Brust. Sie spürte dem nach und erzählte, dass im Prinzip gar nichts mehr lief, seitdem sie acht Monate zuvor einen Zehn-Stunden-Job in einer kleinen Bücherei in ihrem Dorf angenommen hatte. Der Grund: Sie arbeiteten dort nur zu zweit, und ihre Kollegin war dauernd krank. Aus den zehn Stunden wurden dann also meistens zwanzig oder mehr. Neben den zwei Kindern, die sie zu versorgen hat, hatte sie einfach nicht mehr die Ruhe zum Schreiben.

Ich fragte Beate, warum sie überhaupt immer für die Kollegin einsprang, das sei doch nicht ihr Job. Daraufhin meinte sie, dass sie sich der Inhaberin der Bücherei verpflichtet fühle und einfach nicht in der Lage sei, sie mit dem Problem allein zu lassen.

Beates Glaubenssatz war also: Ich darf nicht Nein sagen. Das Ergebnis: Sie ließ sich vor einen fremden Karren spannen, der andere zufrieden zurückließ, nur nicht sie selbst.

Tatsächlich änderte sie ihr Verhalten umgehend, sprach mit ihrer Chefin und setzte fortan die nötigen Grenzen. Das Ergebnis: Sie hat mir inzwischen zwei fantastische Exposés geschickt.

Dieses Beispiel illustriert, wie uns unsere Glaubenssätze steuern und dies eben meist leider, ohne dass es uns bewusst ist.

Ganz sicher, und das wird in der modernen Coachingtheorie auch immer mehr betont, hat jeder Glaubenssatz (egal ob positiv

oder negativ) auch seine andere Seite, getreu dem Motto, wo Licht ist, da ist auch Schatten. Soll heißen, wenn du den Glaubenssatz »Ich bin nichts wert« verinnerlicht hast, hast du vielleicht alles dafür getan, diesen vermeintlichen Mangel über Leistung und Erfolg zu kompensieren. Womöglich bist du deswegen heute die total anerkannte Projektmanagerin oder Geschäftsführerin eines Unternehmens.

Oder der Satz »Ich bin nicht liebenswert« hat dafür gesorgt, dass du dich sozial intensiv engagierst, in der Nachbarschaft oder in Verbänden unglaublich gern gesehen wirst und vielleicht schon selbst eine gut funktionierende Non-Profit-Organisation gegründet hast. Ich kenne sogar ein recht erfolgreiches Model, das sich selbst total hässlich findet.

Diese Beispiele gibt es rauf und runter, denn wie oben schon erwähnt, sind wir Menschen mit »Entwicklungsstraumata« mehr als lebens- und gesellschaftsfähig. Aber genau deswegen brauchen wir auch so lange, um uns überhaupt einzugestehen, dass da etwas schiefgelaufen ist mit der Selbstliebe und gesunden Selbstakzeptanz. Denn eins ist leider auch klar: All diese Kompensationsmechanismen heilen ja nicht unsere eigentliche Bedürftigkeit. Wenn ich ein gebrochenes rechtes Bein habe, hilft es ja auf Dauer auch nicht, das linke durch Muskeltraining zu stärken. Oder, noch plastischer, mir jemanden zu suchen, der mich beim Gehen mit seinem rechten Bein unterstützt.

Denn auch das ist eine Konsequenz aus unerkannten oder unbearbeiteten Glaubenssätzen und den daraus folgenden »Schonhaltungen«: Wir suchen uns Beziehungen oder Jobs, von denen wir hoffen, dass sie unseren Mangel beheben. Das Ergebnis ist dann die viel zitierte toxische Beziehung oder ein Job, der uns am Ende des Tages nicht mit Freude erfüllt.

Solange Glaubenssätze nicht als solche erkannt sind, hängen wir in den gelernten Mechanismen fest und suchen uns unbewusst

ständig Situationen oder Menschen, um das zu überwinden, was uns quält. Dabei wiederholen wir jedes Mal aufs Neue, was schon damals nicht geklappt hat.

Auch hier noch ein Beispiel: Anna Lena, Anfang dreißig, Grafikdesignerin, gewitzt, schnell, klug, eine echte Macherin mit extrem positiver Ausstrahlung, kam geknickt zu mir ins Coaching, weil sie »mal wieder« dabei war, einen Job zu verlieren, obwohl er ihr großen Spaß machte. Wir sprachen eine Weile darüber, und Anna Lena gestand, dass sie Termine einfach nicht hält, obwohl sie es durchaus könnte, Konzepte, die sie in der Schublade hat, nicht vorstellt und Kundenbesuche wenn möglich vermeidet, obwohl sie durchaus kommunikativ ist. Schließlich kamen wir darauf, dass Anna Lenas Mutter, alleinerziehend und ihr Leben lang Verkäuferin, ihr mantramäßig eingetrichtert hatte, dass »Leute wie sie es ja sowieso zu nichts bringen« können. Anna Lenas Glaubenssatz ist also: »Ich darf nicht erfolgreich sein!«, und sie hat ihn über Selbstsabotage perfekt gelebt. Auf die Frage, ob sie diesen Satz denn heute für sich noch brauche und an ihn glaube, schüttelte sie ganz vehement den Kopf. Und das ist der erste Schritt, um in die Dekomposition zu gehen. Was Anna Lena nun auch tut.

### Übung: Selbstreflexion

Hast du Verhaltensmuster, die sich häufig wiederholen und dich nicht weiterbringen?

Hast du eine Idee, welcher Glaubenssatz dahinterstecken könnte?

Ist dieser Satz heute für dich noch gültig?

## Die Bestätigungsfalle – die Macht des Außen

Bevor es weiter hinten in diesem Buch auch um die Transformation von Glaubenssätzen hin zu mehr Selbstliebe, Unabhängigkeit und innerer Harmonie gehen wird, geht es hier zunächst darum, welche Konsequenzen dein Denken, Fühlen und Handeln auf deine Interaktion mit dem Außen hat, wenn es von deinem eigenen »Ich-Kern« oder inneren Kind abgeschnitten ist.

Festzuhalten ist, dass ein Mensch, der mit sich nicht im Reinen ist, der sich nicht authentisch spürt und seine ureigensten Bedürfnisse nicht zulassen kann, in sich selbst auch keine verifizierten Kriterien hat, um Entscheidungen analog zu seinem Wesen treffen zu können. Damit aber begibt er sich automatisch in eine mehr oder weniger ausgeprägte Abhängigkeit von Vorstellungen, die außerhalb seiner selbst liegen.

Die größten Einflussfaktoren bei Entscheidungen, die wir treffen, sind naturgemäß:

- Familie, Partner
- Freunde, Bekannte
- Gesellschaftliche Werte und Normen
- Dein Verstand

Wenn du also etwa überlegst, ob du deine Festanstellung kündigen solltest, um dich selbstständig zu machen, hörst du vielleicht Folgendes:

#### **Familie/ Partner:**

»Lass das lieber, so hast du jeden Monat dein sicheres Gehalt, und die Zeiten sind unsicher genug.«

Hintergrund hier mögen eigene Existenzängste und die Prä-

gung aus Zeiten sein, in denen eine Festanstellung lebenslange Sicherheit versprach.

### **Freunde/ Bekannte:**

»Super Idee! Mach das unbedingt, wenn du den Mut dazu hast. Weißt du schon, wie du dein Produkt vermarkten möchtest?«

Hintergrund hier ist eine integrative Unterstützung aus einem Verständnis deiner Person heraus, aber gleichzeitig triggern deine Freunde vielleicht auch wieder deine eigenen Ängste: Schaffe ich das? Kann ich das?

### **Gesellschaftliche Werte und Normen:**

Grundsätzlich leben wir noch immer – auch wenn sich das derzeit zu ändern scheint – in einer absolut materialistisch orientierten Leistungsgesellschaft. Status, Geld, Prestige, Macht sind noch immer die Größen, nach denen sie tickt. Bis heute wird man auf Partys kaum gefragt: »Und du, woraus beziehst du deine Lebensfreude?« Sondern meistens: »Und du, was machst du beruflich?«

Das heißt, wenn du mit deiner Reise zu dir selbst noch am Anfang stehst, wird dir auch die gesellschaftliche Erwartung eher mehr Druck machen, als deinem Wunsch Flügel zu verleihen. Denn das, was du aufgibst, ist immer mehr als das, was du bekommst, zunächst einzig und allein aus dem Grund, weil du noch nicht *weißt*, was du bekommen wirst, aber genau *weißt*, was du verlierst.

### **Dein Verstand:**

Dein Kopf ist bei lebenswichtigen Entscheidungen der allerschlechtesten Berater. Mein Haupt-Learning auf meinem Weg in den vergangenen Jahren war, dass ich ihn am besten komplett ausschalte, wenn es um existenziell Wichtiges geht (dazu mehr im Abschnitt »Human Design«). Als Speicher von Vergangenen und Gelerntem

kann er nämlich weder hinterfragen (Ist das auch heute noch gut für mich?) noch Neues unterstützen. Er ist ein effizienter Bewahrer, die Hardware, in der deine Glaubenssätze gut behütet ruhen. Mit ihm würdest du also Pro- und Kontra-Listen schreiben, die dich keinen Zentimeter weiterbringen, weil du die Wahrheit zu kleisterst mit einer Ratio, die total abgekoppelt ist von deinem emotionalen Kern.

Was dein Partner sagt, kann je nach Beziehung in alle möglichen Richtungen driften und trifft mit Glück am ehesten das, was dir am meisten entspricht. Besser wäre aber auch hier, du triffst für dich oder in Abstimmung mit ihr/ihm eine Entscheidung und ihr überlegt gemeinsam, wie ihr sie zusammen umsetzen könnt.

Je nach Peergroup kann es durchaus sein, dass du von dem einen oder anderen Freund oder Bekannten die »Bestätigung« bekommst, die du dir wünschst. Aber hilft es dir wirklich, wenn du deshalb zum Beispiel unzufrieden in einem Job verharrst, der täglich acht bis zehn Stunden deiner Lebenszeit frisst, nur weil es so schön selbstverständlich ist? Bestärkt es dich, wenn Freunde dich ermuntern, aber du nachts wach liegst, weil deine Ängste dich aufessen und du nicht weißt, wie du mit ihnen umgehen sollst?

Wirklich gut kannst du dich doch nur fühlen, wenn *du selbst* am Ende eine Entscheidung triffst, die du sicherlich in alle Richtungen ausgelotet hast, die aber wirklich deine ist, von der du *fühlst*, dass sie richtig ist, mit allen Konsequenzen, die das haben kann.

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass wir solche authentischen, runden und selbst-gerechten Entscheidungen erst dann zu treffen in der Lage sind, wenn wir uns gut genug kennen; wenn wir spüren, dass wir die damit verbundenen Ängste einschätzen können und uns von Wertansprüchen frei gemacht haben – dem Dienstwagen etwa –, die nicht die unseren sind.

## Übung: Selbstreflexion

Schreib in dein Journal, wann du zuletzt eine wichtige Entscheidung getroffen hast und **wie!**

Notiere bitte auch, was aus ihr geworden ist, also wie sie sich jetzt anfühlt!

## Übung: »Die innere Stimme hören!«

Bitte leg zwei weiße Blätter rechts und links von dir auf den Fußboden. Auf dem einen steht »Ja«, auf dem anderen »Nein«.

Je nachdem, zu welcher Tageszeit du dies gerade liest, stell dir eine ganz einfache passende »Soll ich ...«-Frage.

Beispiel: Soll ich heute spazieren gehen? Soll ich heute eine Freundin anrufen? Soll ich heute noch den Geschirrspüler ausräumen?

Wenn du die Frage hast, stell dich jeweils gern mit geschlossenen Augen erst auf das eine Blatt und spüre, was sich in deinem Körper, deiner Bauch-/Herzgegend, tut. Nach etwa zehn Sekunden wechselst du auf das andere Blatt. Spüre auch hier nach.

Vielleicht ist es jetzt schon so, dass du bei dem einen Blatt ein wohliger-warmes Gefühl spürst, bei dem anderen aber nicht, dort ist es vielleicht sogar eher etwas Düsteres, Unwirtliches. Glückwunsch! Dann bist du soeben in Kontakt mit deiner inneren Stimme gewesen. Wenn nicht, ist es auch nicht schlimm. Wir haben ja noch gar nicht richtig angefangen!

## Die Bedingungsfaller – wenn, dann ...

Ich möchte jetzt zum letzten großen Stolperstein kommen, der dich oft lange und durchaus erfolgreich davon abhalten kann, mit der Reise zu dir selbst und in deine Selbstliebe zu beginnen. Gemeint ist die ziemlich tückische *Wenn/dann*-Konjunktion. Ich selbst habe viele Jahre in diesen Topf eingezahlt, der aus deinem Leben eine Zukunft auf Raten macht und damit per Definition schon dafür sorgt, das Hier und Jetzt vollkommen auszublenden. Wenn man so will, ist dies die perfekte, selbstinduzierte Fremd- und Außensteuerung.

- **Wenn** ich dieses Praktikum bekomme, **dann** werde ich mein Berufsziel erreichen.
- **Wenn** er mir zum Valentinstag Blumen schenkt, **dann** liebt er mich doch.
- **Wenn** ich diesen Online-Workshop verkaufen kann, **dann** klappt das mit der Selbstständigkeit.

So oder ähnlich lauten diese trügerischen Heilsversprechen, die du dir im Wettbewerb mit dir selbst gibst. Im Grunde steckt dahinter ein höchst kindliches, magisches Weltbild. Wir alle haben früher wohl dieses Spiel geliebt, auf dem Bürgersteig nicht auf die Ritzen zwischen den Steinen treten zu dürfen. Wenn wir es schafften, war alles gut, wenn nicht, drohte irgendein Unheil.

Und so ist es auch mit der Bedingungsfaller, nur ernster. Wir nehmen uns eine konkrete Situation, die wir selbst gar nicht komplett steuern können, die also wieder im Außen stattfindet: *wenn dies und das passiert ...*, um daran ein wirklich großes und bedeutsames Ganzes – dann liebt er mich, dann erfüllt sich mein Traum, dann werde ich reich und berühmt etc. – zu knüpfen.

Natürlich wissen wir, dass wir uns mit diesem Spiel selbst einen



## Kapitel 2

# DER WEG IN DIE SELBSTERKENNTNIS

Bären aufbinden, und dennoch lassen wir uns immer wieder darauf ein. Und warum? Weil es uns davor schützt, genauer hinzusehen und zu merken, dass wir uns mit etwas »belohnen« möchten, von dem wir wissen, dass es *nicht* selbstverständlich ist; dass es womöglich gefährdet oder unsicher ist. Anstatt uns also mit der Realität unserer Beziehung oder unseres Jobs bewusst und in guter Verbindung mit uns selbst auseinanderzusetzen, regredieren wir und gehen bizarre Wetten ein und geben damit die Verantwortung erneut an ein Ereignis im Außen ab.

WENN dies oder das so oder so eintritt,  
DANN wird alles gut???

So verschließen wir die Augen und geben uns nicht die Chance, in guter Selbst-Partnerschaft wirklich mal zu schauen, was ICH tun kann, damit XYZ. Oder, noch bedeutsamer: Will ich dieses XYZ denn überhaupt? Ist das wirklich mein Ziel und Wunsch?

Genau diesen Fragen werden wir uns in den folgenden Kapiteln stellen. Nachdem wir nun wissen und damit umgehen können, dass wir bisher alle mit tief verankerten Glaubenssätzen durchs Leben gelaufen sind, die unser Verhalten oftmals fremdgesteuert haben und uns nicht immer zu unserem innersten Wohl agieren ließen, beginnen wir nun, etwas genauer hinzuschauen und hineinzuhören. Wer sind wir denn überhaupt? Was wollen wir? Und wie gelingt es uns, Abhängigkeiten zu lösen und in ein starkes, authentisches und von Liebe genährtes Selbst zu gehen?

Der Weg in die Selbsterkenntnis begann bei mir sehr spontan (zumindest, wenn man die vielen Jahre diverser Therapien nicht als Vorbereitung mitzählt). Es war der 18. Juni 2018, ein Montagmorgen, als ich aufwachte und beschloss, von diesem Tag an keinen Alkohol mehr zu trinken. Nur zur Erklärung: Er gab keinen zwingenden Grund, diese Entscheidung zu treffen. Sicher, ich trank und trinke auch heute zuweilen wieder gern einen Wein, aber dem Entschluss, damit aufzuhören, lag nicht etwa eine Suchtproblematik zugrunde. Ich dachte einfach: Ich werde meine Kräfte bald brauchen. Es war eine Eingebung, eine Intuition, die ich bis heute rational nicht erklären kann (und inzwischen auch gar nicht mehr will). Ich bin mir einfach sicher, dass mein Körper oder meine »Sakralenergie« damals bereits wusste, was auf mich zukommen würde, »ich«, also mein Verstand, aber noch nicht.

Tatsächlich hatte ich just in jener Woche auch ein Gespräch mit dem damaligen Geschäftsführer des Verlages, in dem ich arbeitete, in dem ich ihm von meinen Problemen mit einer mir unterstellten Mitarbeiterin berichtete. Die Art und Weise, wie er darauf reagierte, machte mir diffus vorbewusst klar, dass ich in einen Kampf gehen würde, den ich nicht gewinnen konnte. Damals, im Juni,

verschloss ich vor diesem Umstand noch die Augen. Das änderte sich jedoch nach der Buchmesse im Oktober. Da wusste ich es dann wirklich. Dank meiner sehr guten Vernetzung nach Jahren in der Programmverlagsleitung mit Prokura und so weiter wandte ich mich an einen mir empfohlenen Arbeitsrechtler und bat ihn, bis Ende des Jahres eine Lösung für alle Beteiligten zu finden. Ich wusste, länger würde ich es körperlich und psychisch nicht durchhalten. Der Rest ist dann, wie man so schön sagt, Geschichte. Und wie eingangs erwähnt, wurde mir am 10. Januar 2019 die Kündigung ausgesprochen.

Parallel dazu hatte sich mein Ex-Mann, von dem ich damals noch emotional abhängig und nicht »wirklich« getrennt war, im Juni neu verliebt.

Ich hatte also ein gewisses Etappenziel erreicht, kann aber nicht sagen, dass in mir große Freude aufkam. Im Gegenteil. Ich war am absoluten Tiefpunkt meines Lebens angekommen. Wenn man so will, brach an diesem Tag mein gesamtes Außen weg. Alles, was ich an Mauern um mein inneres Kind, mein verletztes und traumatisiertes Ich, aufgebaut hatte, um die Gefühle in der Tiefe nicht zu spüren, fiel in sich zusammen. Die ganze Fassade, die ich errichtet und für die ich wirklich hart gearbeitet hatte, um mir meine Version von Glück und Zufriedenheit vorzugaukeln, lag in Schutt und Asche.

Und vielleicht ist das das Einzige, was ich wirklich bedauere: dass ich zwanzig oder sogar dreißig Jahre gebraucht habe, um an diesen Punkt zu gelangen; dass ich nicht eher gespürt habe, wie toxisch mein sogenannter Erfolg, meine Position, mein Bild von einer Beziehung eigentlich waren. Aber der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht, und meiner brach eben erst mit 52. Ich hatte ja auch alles getan, um ihn jedes Mal wieder sicher und heil nach Hause zu tragen ... Aber nun war er kaputt, und ich lag am Boden. Und zwar richtig und wirklich.

Die Zeit des Luxusgejammers war vorbei. Da Aufgeben und Liegenbleiben für mich noch nie eine Option gewesen ist – das passt einfach nicht zu mir und meiner Liebe dem Leben gegenüber –, hatte ich die einmalige Chance, endlich richtig in den Spiegel zu blicken und den Menschen kennenzulernen, der mich daraus anschaute. Und so begann meine lange Reise zu mir selbst.

## Warum der Verstand ein Verhinderer ist

Ich weiß nicht, ob du diesen Zustand kennst (und ich hoffe, *dass* du ihn kennst, zumindest ansatzweise): Es ist, als würde es plötzlich ganz still um dich herum und all deine Zellen, dein Geist, deine Gefühle verstrahlen in luzider Klarheit eine unhinterfragbare, eindeutige Gewissheit. Es hat etwas von einer Erleuchtung, nur viel unaufdringlicher und selbstverständlicher. In diesen Zustand hat mich besagter Tag im Januar versetzt. Ich wusste plötzlich mit jeder Faser meines Körpers, dass ich mich mein Leben lang selbst betrogen hatte, vor mir davongelaufen war, auf völlig falsche Pferde gesetzt und mich und meine Bedürfnisse komplett ignoriert und vernachlässigt hatte. Ich hatte null Zugang zu mir. Ich spürte mich nicht.

Diese Worte selbst waren mir keineswegs neu. Mein Kopf hatte schon eine Zeit lang gewusst, dass etwas nicht stimmte. Und auf der rationalen Ebene hatte ich mich oft gefragt, was ich »wirklich will« – jedoch keine Antwort erhalten. Ich wusste immer nur, was ich nicht will. Mir war klar, dass ich in einer Beziehung steckte, die niemandem guttat. Und trotzdem blieb ich.

Denn nichts von alledem habe ich wirklich *gespürt!* Das Gefühl, dass ich mit mir selbst nicht gut umgehe, dass ich nicht mit mir selbst »verpartnert« bin, dass ich mich überhaupt nicht wohlwollend so annehmen kann, wie ich wirklich bin – das alles über-

kam mich über Nacht in jenem Januar. Und ganz ehrlich: Dieses Gefühl brauchst du, um in deinen persönlichen Transformationsprozess zu gehen beziehungsweise in ihm erfolgreich voranzuschreiten. Solange du die Sprache deines Körpers nicht verstehst oder nicht hinspürst, was dein »Bauch« dir sagen möchte – und vertraue darauf, diese Zeichen gibst du dir! – so lange versuchst du, die Dinge mit dem Kopf zu begreifen und zu lösen. Wahre, tiefgreifende Veränderung aber kann und will der Verstand nicht einleiten.

**Solange du aus deinem Verstandesbewusstsein heraus handelst und sogar fühlst, nährst du die übernommenen Ängste, Sorgen, Nöte und Zweifel – deine Glaubenssätze.**

Solange dieses Gespann den Karren deines Lebens zieht, ist es vollkommen egal, was du auf dem Kutschbock für Signale gibst. Sie werden die Zugpferde nicht dazu bringen, dich in deine innere Kraft, in dein inneres Licht, zu dem unschuldigen und talentierten Kind in dir zu führen.

Es gibt viel gute Lektüre, die plausibel erklärt, warum der Kopf ein schlechter Berater in Lebensfragen und Verhinderer beim Aufspüren deiner inneren Wahrheit ist. Letztlich basieren alle spirituellen Lehren darauf. Ich persönlich habe immer wieder gern bei Eckart Tolle nachgelesen, warum du eben nicht dein Verstand bist, ja dieser sogar die größte Hürde ist, die du auf deiner Reise zu dir selbst überwinden musst.

»Die Unfähigkeit, das Denken anzuhalten, ist eine schlimme Krankheit, aber wir sehen das nicht so, wir halten es für normal, weil fast jeder darunter leidet. Der unaufhörliche geistige Lärm hindert dich daran, den Raum innerer Stille zu finden, der vom Sein untrennbar ist. Er erschafft außer-

dem ein falsches Verstand-geborenes Selbst, das einen Schatten von Angst und Leiden wirft.«<sup>2</sup>

Und den Kopf überwindest du am besten, indem du ihn ablenkst. Dazu später mehr, aber hier ein kleiner Vorgeschmack.

### Übung: Selbstreflexion

Solltest du ein Orakel- oder Tarotset bei dir daheim haben, dann mach es dir gemütlich und Sorge die nächsten zehn Minuten dafür, dass du ungestört bleibst. Vielleicht magst du leise Musik hören oder eine Kerze anzünden.

Ziehe intuitiv eine Karte und schreib in dein Notizbuch, was sie genau heute mit dir zu tun hat. Schreib auf, mit welchen Gefühlen du sie wahrnimmst, was du darauf siehst und was das mit deiner momentanen Situation oder deinen jetzigen Fragen zu tun haben könnte.

Welche Stimmung überkommt dich? Musst du vielleicht weinen? Oder lächeln? An welchem Ort führt dich deine Karte? Schreib es einfach auf.

Hast du kein Orakelset, such dir spontan einen Begriff aus der folgenden Liste aus und schreib ganz intuitiv darüber:

- Vertrauen
- Zuversicht
- Hingabe
- Dankbarkeit

Achte auch darauf, wie du dich nach der Übung fühlst!

<sup>2</sup> Eckart Tolle, *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*, Kamphausen Media, Bielefeld 2000, S. 33

## Den Schmerz durcharbeiten

Keine Transformation ohne Schmerz! Wenn du dich auf den Weg machst, dein inneres Ich kennen- und lieben zu lernen, wirst du dich notwendigerweise von alten Mustern und Verhaltensweisen verabschieden müssen. Du willst es auch, aber wie jeder Loslösungsprozess führt auch dieser durch den Schmerz hindurch. Das ist heilsam und wird dich mittelfristig zu deinem lichterem und freieren Selbst führen, aber zunächst tut es weh.

Um diese Etappen zu illustrieren, ziehe ich gern die fünf Phasen der Trauer heran, wie sie nach dem Tod eines geliebten Menschen durchlaufen werden. Im Grunde nämlich stirbt in deinem Transformationsprozess auch ein Mensch, vielleicht nicht unbedingt »ein geliebter«, denn zu dem möchtest du erst werden, aber einer, der dir immerhin Schutz und Sicherheit gegeben hat, selbst in destruktiven Momenten. Die fünf Phasen der Trauer werden gemeinhin unterteilt in:

1. **Verdrängung / Leugnung:** Das kann doch nicht wahr sein!
2. **Wut:** Wer hat mir das angetan? So kann man mit mir nicht umgehen!
3. **Verhandlung:** Wie kann ich es wiedergutmachen?
4. **Depression / Ohnmacht:** Ich kann es nicht abwenden!
5. **Akzeptanz / Loslassen:** Ich darf und kann damit umgehen lernen.

Ich selbst habe bestimmt über vier Monate relativ aufgelöst in den Phasen 1–4 gesteckt, die sich wie Wellen abwechselten, an Heftigkeit verloren, um dann mit Wucht doch wieder zurückzukehren. Wut, Hilflosigkeit, Ohnmacht, der Wunsch, alles wieder so werden zu lassen, wie es gewesen war, Trauer, Verzweiflung – all dies war teilweise fast übermächtig. Nun waren es bei mir auch sehr

existenzielle Grundlagen, die mir zeitgleich entzogen wurden. Das muss bei dir natürlich nicht so sein. Aber früher oder später wirst auch du in deinem Prozess an Stellen ankommen, die sich wie ein kleiner Tod anfühlen könnten. Das gehört ganz einfach dazu.

Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass ich trotz dieser ganzen Palette an »negativen« Gefühlen nie die Gewissheit verlor, dass dieses Sterben für meinen Neubeginn absolut unverzichtbar ist. Aber es gibt diesen Weg nicht ohne Schmerzen, und deswegen erwähne ich es, damit du dich, wenn es so weit ist, daran erinnerst, dass es vollkommen normal ist, durch sie hindurchzugehen.

Du darfst die Gewissheit haben, dass irgendwann ein zartes Pflänzchen aus dem Schmerz erwächst und erstarkt und er vorübergehen wird. Vergiss das nie!

Denn irgendwann kommt Phase 5 – die Akzeptanz, das Loslassen. Gib also bloß nicht vorher auf! Du segelst mit deinem Bötchen durch einen schweren Sturm. Es kommt der Moment, da bricht durch die dunklen Wolken der erste Sonnenstrahl und durchflutet dich und dein Herz mit einem ganz neuen Licht und einer ganz neuen Wärme. Darauf darfst du vertrauen.

### Mein Tipp:

Wenn du auf deinem Weg an manchen Stellen glaubst, es nicht allein tragen zu können, dann Sorge gut für dich und hol dir Hilfe! Das kann alles sein: gute Freunde, ein Coach oder Therapeut, eine Gruppe. Manchmal hilft eine schlichte Atemübung, eine Meditation, ein Spaziergang, eine Tasse Tee.

Wichtig ist: Durchbrich das Gedankenkarussell, sooft du kannst. Es ist nicht deine wahre Realität, die dich manchmal in die Tiefe reißt, sondern die, die du dir selbst erschaffen hast und von der du annimmst, sie sei echt.

## Die ersten Schritte in Richtung Heilung

Wenn ich mich an die ersten vier Monate nach der Kündigung erinnere, war neben den oben genannten Emotionen vor allem ein Gefühl omnipräsent: das der Einsamkeit. Ich fühlte mich von Gott und der Welt verlassen, entsetzlich allein, ohne Schutz, ohne Wärme, ohne Halt. Das Paradoxe daran ist, dass ich in denselben vier Monaten zu diesem Thema gewissermaßen Standleitungen zu drei guten Freunden hatte, die nicht müde wurden, mir Mut zuzusprechen. Wie konnte ich mich von allen verlassen und allein fühlen, wenn ich doch gleichzeitig von Menschen umgeben war, die mir die Hand reichten, mir versicherten, dass ich nicht so einsam war, wie ich mich fühlte, und die – wenn auch nicht physisch, da keiner von ihnen in Hamburg wohnte – auch wirklich für mich *da waren*? Ich erzähle das, weil es ein exzellentes Beispiel dafür ist, wie sehr wir unsere Realität und unsere Gefühle gestalten, indem wir glauben, was wir denken.

Es ist inzwischen wissenschaftlich erwiesen, dass das Unterbewusstsein keinen Unterschied zwischen realer und vorgestellter Wirklichkeit macht. Wenn du denkst, draußen scheint die Sonne und das Leben ist schön, produziert dein Gehirn Endorphine, dein Energielevel steigt, und du fühlst dich leicht und gut und strahlst das auch aus. Selbst wenn es draußen regnet.

Wenn du aber denkst, du bist einsam und nicht liebenswert, hält sich dein Gehirn auch daran. Wertvolle Hormone und Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin, die dir Wohlbefinden signalisieren, werden abgebaut, dafür die Energiefresser Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Dein Körper, dein Geist, deine Emotionen – sie alle folgen deinem Befehl, dich schlecht zu fühlen.

Ganz sicher gibt es immer gute Gründe, warum es einem zuweilen nicht gut geht. Bei mir war es der Schock darüber, von jetzt auf gleich nicht mehr gebraucht zu werden: Ich hatte von einem

Tag auf den anderen kein Team mehr, mit dem ich arbeiten durfte, es gab keinen Plausch in der Kaffeeküche, keine guten Gespräche mit Agenten oder Autoren. Damit war es ab dem 11. Januar vorbei. Und ich hatte auch keinen Partner mehr, mit dem ich das alles hätte besprechen können.

De facto war ich wirklich innerhalb von 24 Stunden sehr allein, abgesehen von meiner Tochter, für die ich jedoch auch verantwortlich war. Sie war ja damals erst dreizehn.

Dieser Wechsel von ständig unter Leuten hin zu allein im Wohnzimmer-Homeoffice lässt sich nicht mit einfachen »Alles ist gut!«-Affirmationen wegatmen. Aber es hilft auch nicht, sich in dieser neuronalen Schleife aufzuhängen und sie damit erst recht im Gehirn festzuschreiben.

Mein Schlüsselsatz zu dieser Zeit und auch das Gefühl dazu war:

Ich bin ein Mensch zweiter Klasse. Ich bin allein. Ich bin nicht fähig, eine gute Partnerschaft zu leben. Ich habe versagt, weil ich es nicht geschafft habe, in einem guten Job erfolgreich zu sein.

Dies zu erkennen erwies sich tatsächlich als Schlüssel, denn zum ersten Mal stolperte ich bewusst über das Stichwort Selbstliebe!

Ich fragte mich, wie es sein kann, dass ein Teil von mir unbedingt in einer Beziehung bleiben will, bei der sich nach unzähligen Trennungsversuchen mehrfach gezeigt hatte, dass sie mir nicht guttut? Über die meine beste Freundin und meine Schwester schon seit Jahren verständnislos den Kopf schüttelten?

Ich fragte mich, wie es sein kann, dass ich in einem Job bleiben will oder daran klebe, aus dem ich ebenfalls schon seit Jahren ausbrechen wollte, weil mich die Fremdbestimmung und ewigen Machtkämpfe 2012 schon einmal in einen Burn-out getrieben hatten und ich auf bestem Weg in den nächsten war?

Ich fragte mich, wie ich so dermaßen selbstzerstörerisch mit mir umgehen konnte?

Die Antwort kannst du dir vorstellen: weil ich mich selbst und meine Bedürfnisse nicht ernst nahm, weil ich nicht »lieb« zu mir war, weil ich meinen Selbstwert anzweifelte, weil ich davon überzeugt war, es eben nicht besser verdient zu haben.

Das volle Programm.

Als ich das auf einmal so klar vor Augen hatte und weil Aufgeben auch hier keine Option war und ich, wenn ich ehrlich bin, auch etwas in mir spürte, das weinte und so unschuldig und zart war und aufrichtig trauerte, weil so auf »es« draufgehauen wurde, da beschloss ich Folgendes:

- Ich suche mir einen **männlichen** Therapeuten und mache wirklich eine Psychoanalyse (keine Gesprächstherapie, eine Analyse, zweimal die Woche auf die Couch ...), um mir mein eigenes weibliches Selbstbild kritisch anzuschauen.
- Ich probiere alles aus, was es im alternativen spirituellen Kosmos so gibt, um endlich in mir und nicht mehr im ewigen Außen der Leistungsgesellschaft zu leben.

Und so ging es los.

## Kapitel 3

# DIE KRAFT DER SPIRITUALITÄT

Obwohl in aller Munde, und je nachdem, wohin man schaut, mal eher belächelt, mal als Heilsversprechen bejubelt, gibt es für den Begriff Spiritualität keine eindeutige Definition. Ich finde jedoch den Wikipedia-Eintrag so treffend, dass ich ihn hier zitiere:

»Spiritualität (von lateinisch *spiritus*, Geist beziehungsweise *spiro* ›ich atme‹) ist die Suche, die Hinwendung, die unmittelbare Anschauung oder das subjektive Erleben einer sinnlich nicht fassbaren und rational nicht erklärbaren transzendenten Wirklichkeit, die der materiellen Welt zugrunde liegt. Spirituelle Einsichten können mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, mit der Erfahrung der Ganzheit der Welt in ihrer Verbundenheit mit der eigenen Existenz, mit der ›letzten Wahrheit‹ und absoluter, höchster Wirklichkeit sowie mit der Integration des Heiligen, Unerklärlichen oder ethisch Wertvollen ins eigene Leben verbunden sein.

Es geht dabei *nicht* um gedankliche Einsichten, Logik oder die Kommunikation darüber, sondern es handelt sich in jedem Fall um intensive körperlich, emotional und geistig