fühlen lohnt

Joachim Weller

Ich danke meinen Verwandten und Freunden, die mich unerbittlich spiegeln, für ihr Vertrauen, ihre Zuneigung, Geduld und dafür, dass sie mich auf meinem Weg begleiten und stärken. Ich danke allen Kindern, die in mir die Einfachheit des Lebens wach hielten und allen Menschen, die im Auftrag der Menschlichkeit bedingungslos Liebe verschenken.

1. Veröffentlichung: 12. Februar 2015
2. überarbeitete Veröffentlichung: 08. März 2017
3. überarbeitete Veröffentlichung: 24. April 2018
4. überarbeitete Veröffentlichung: 02. Mai 2022
5. überabeitete Veröffentlichung 28. April 2025

Dieses Buch ist für jeden frei zugänglich und kann unter folgender Internetadresse kostenlos heruntergeladen werden:

www.fuehlen-lohnt.de

Kopierrechte: Dieses Buch darf nicht in Verbindung mit juristischen Personen, Gesellschaften, Parteien, Vereinen, Werbung oder anderweitigen Interessen veröffentlicht, verkauft oder verschenkt und in keiner Weise verändert oder Teilbereiche weggelassen werden. Sie können es jederzeit unter Berücksichtigung der beschriebenen Bedingungen vervielfältigen und verschenken.

ISBN 978-3-00-055644-9

Inhalt

Zum Buch 6

Meine Erfahrungswelt 9

Fühlen lohnt 20

Einfache und andere Welten 27

Offenheit 28

Vertrauen 32

Bedingungslosigkeit 34

Selbstliebe 36

Wertfreiheit 37

Schmerz 38

Sicherheit und Gewissheit 39

Kurzfassung 41

Füreinander da sein 42

Notfall 43

Fühlräume 45

Bitte 47

Biographie 49

Zum Buch

Es war mein Wunsch, einen Wegbegleiter bereit zu stellen, den ich mir für mich gewünscht hätte. Wohl wissend, dass einige Erfahrungen unausweichlich sind, hätte ich mir gewünscht, weniger langanhaltende Leidensphasen durchstehen zu müssen. Das Gefühl, mit meinem Schmerz nicht allein zu sein, hätte mich mutiger sein lassen und die ausgelösten Gefühle abgemildert. Ich hätte gern früher erkannt, wie ich Vertrauen zerstörte, mich jahrzehntelang in der Verunsicherung festhielt, meine Not verbarg, wie viel Wut in mir kochte und wie viel Traurigkeit sich angesammelt hatte. Ich hätte mir gewünscht, all diese Dinge in der Schule über mich zu erfahren.

Der Begriff *Emotion* wird hier immer wieder auftauchen. Weil dieser Begriff unterschiedlich ausgelegt wird, teile ich hier, was ich mit diesem Begriff verbinde. In diesem Wort steckt das englische Wort *motion,* welches *Bewegung* bedeutet. Emotionen sind Gefühle, die mit körperlichen Bewegungen, Regungen oder Reaktionen (Rückmeldungen) wie Unruhe, Anspannung, verstärkte Herz- oder Atemfrequenz, Erschrecken, Energieschwäche, Krämpfen, Schwitzen, Zittern, Erröten, Lachen, Vibrieren, Unwohlsein, Jucken, Leere, Müdigkeit, Gähnen und so weiter in Verbindung stehen. Emotionen sind erlernte Gemütsbewegungen und entstanden in der Regel während der frühkindlichen Entwicklungsphase. Die Mimik Lachen erlernt ein Kind beispielsweise von der Mutter.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass dieses Buch ausschließlich für Menschen geeignet ist, welche eigenverantwortlich fühlen, denken und handeln. Ich übernehme durch die Offenlegung meiner Erlebnisse und Erfahrungen keinerlei Verantwortung für psychische oder körperliche Unversehrtheit oder Beeinträchtigungen.

Möglicherweise erscheinen meine Worte gelegentlich wissend. Deshalb weise ich hier darauf hin, dass es sich hierbei um meine Erfahrungen handelt und nicht um Weisheit. Erfahrungen sind die wirkungsvollsten Handlungen, um sich persönlich weiterzuentwickeln. Vor allem jedoch, um Sicherheit zu erlangen. Dafür benötigt es oft großen Mut. Ein Hauptanliegen ist daher, dir Mut zu machen, um deine Ängste zu überwinden.

Dieses Werk ist kein Ratgeber in dem Sinne, dass es dir rät, Veränderungen vorzunehmen, die dir sicher helfen werden. Hier findest du meine Schlüsselerfahrungen aus einem halben Jahrhundert unstetem, reflektiertem (betrachtendem) und forschendem Leben. Es wurde von unzähligen Tiefen, schweren Lebens- und lang anhaltenden Leidensphasen begleitet. Es ist mir ein Anliegen, meine Erfahrungen an Menschen weiterzugeben, die mit ihrer Lebenssituation unzufrieden sind, unter psychischen (seelischen) oder körperlichen Symptomen (Krankheitszeichen) leiden, sich vom Leben überfordert fühlen oder Hilflosigkeit und Verzweiflung wiederkehrend erleben. Dieses Buch ersetzt keinen lebenden Kontakt. Bist du zu empfindlich, dich Freunden anzuvertrauen, sind sie nicht vorhanden, nicht vertrauenswürdig oder hast du Angst davor, abgewiesen zu werden, vertraue dich bitte Heilkundigen oder Geistlichen an. Bedenke bitte, dass ein Notfall bereits eingetreten sein kann, wenn du dir wünschst, jetzt nicht allein zu sein!

Gefühle verständlich zu beschreiben, erschien mir utopisch (umsetzungsfern). Da Worte in meiner Erfahrungswelt zu wichtigen Erkenntnissen geführt haben, entschied ich mich, ein Buch als Medium (Mitteilungsvermittler) zu verwenden. Um Worte auszusprechen, benötigt es im Vorfeld Gedanken. Da Gedanken der Gegenwart oft Emotionen der Vergangenheit auslösen, ist Reden ein Medium, welches die Gegenwärtigkeit entzieht. Dies ergibt nur dann einen Sinn, wenn Leidensdruck herrscht. Mir war auch daran gelegen, meine Worte für alle Leserinnen und Leser leicht und verständlich zu halten. Aus diesem Grund erläutere ich auch geläufigere Fremdwörter.

Wenn du hier Sätzen begegnest, die mit einem Ausrufezeichen (!) enden, handelt es sich nicht um Aufforderungen, sondern um Einladungen. Es ist dein Leben, das du lebst und es sind deine Entscheidungen, die zu Gefühlen führen. Diese Einladungen haben bei mir und anderen grundlegende Veränderungen bewirkt. An dieser Stelle sei erwähnt, dass Glaubenssätze - also vermeintliches Wissen, von dem ausgegangen wird, dass es der Wahrheit entspricht - die Hauptursache für Entwicklungsstillstand sind. Einladungen abzulehnen, kann den Grund haben, andere Dinge für wichtiger zu erachten, zu glauben, dass diese Erfahrungen bereits abgehakt wurden oder sie als unwichtig, unstimmig oder sinnlos abgewertet werden. Neues kann dich nur erreichen, wenn du offen, neugierig und gewillt bist, ein leichteres Lebensgefühl zu erlangen.

Ich möchte darauf hinweisen, dass Entwicklung in großen Schritten voranschreiten kann, doch meist viel Zeit benötigt. Mit viel Zeit meine ich Jahre. Bis Neues in den Alltag eingegliedert wurde, können weitere Jahre vergehen. Große Ungeduld zeigt hohen Leidensdruck. Bitte nimm dich ernst! Es kann sinnvoll sein, dieses Buch in schweren Lebensphasen zu lesen. Leidensdruck führt zu mehr Offenheit. Wenn du dir wichtige Erkenntnisse markierst, kann das Buch auch als Nachschlagewerk dienen. Wiederholtes Lesen erhellt das Bewusstsein jedes Mal an anderer Stelle.

Ich habe bewusst auf erklärende Bilder verzichtet. Mir ist wichtig, dass sich durch Innehalten der Geist beruhigt und so innere Bilder entstehen können. Ich lade hier in unregelmäßigen Abständen immer wieder zum Innehalten ein. Um dieses Buch verstehen und annehmen zu können, benötigt es Gefühle. Um bewusst zu fühlen, ist es unumgänglich, einen Moment innezuhalten. Solltest du dir die Zeit zur Selbstbeobachtung nicht nehmen, werden dir einige Schlüsselerfahrungen verborgen bleiben. Vor allem die Erfahrung, dass du fühlst, was du denkst. Diese Erkenntnis zu lesen, ohne sie erfahren und gefühlt zu haben, ist wie mit allem, was erzählt, gelesen oder vermutet wird, eine Information ohne Erfahrungswert. Derzeit erheben sich jüngere Generationen über die Älteren. Sie glauben, über Wissen Erfahrung erlangt zu haben. Der Sinn des Lebens besteht darin, es zu leben, anstatt dem Bewusstsein Leben vorzugaukeln. Wenn du dir die Zeit zum Innehalten nicht nehmen möchtest, kannst du Lebenszeit einsparen, in dem du dich mit diesem Buch nicht weiter beschäftigst.

Ich bitte dich, dir jetzt Zeit zu nehmen!

Schließe die Augen, nimm zwei, drei tiefe Atemzüge und fühle! Dabei ist es von zentraler Bedeutung, dass du dir Zeit nimmst. Vielleicht bist du bereit, fünfzehn Minuten deiner Lebenszeit zur Verfügung zu stellen? Wenn dich Termine im Hintergrund davon abhalten, zur Ruhe zu kommen, kannst du dir einen Wecker stellen. Je ruhiger deine Gedanken werden und sich deine Muskulatur entspannt, desto friedvoller fühlst du dich. Sind deine Gedanken ruhig, verliert sich das Zeitgefühl. Im Zustand der Zeitlosigkeit können sich dir Dinge zeigen, die du mit Gedanken fernhältst.

Dieses Werk enthält sehr viele Informationen, die zu Glaubenssätzen oder Gefühlen, wie Frust, Überforderung oder zu Aufgabe führen. Wenn sich viele Informationen stimmig anfühlen, können Fragen auftauchen, die unbeantwortet bleiben. Einmaliges Lesen führt normalerweise nicht zu einem stimmigen Gesamtbild. Ich bitte dich, unmittelbar mit Lesen aufzuhören, wenn du dich überfordert, hilflos oder frustriert fühlst oder Wut, Angst oder Stress bei dir ausgelöst werden. Nimm Dir, wenn es dir möglich ist, genau in diesen Momenten Zeit, um innezuhalten, zu fühlen und die vermeintliche Ursache zu ergründen. Lies bitte immer erst weiter, wenn du dich wieder beruhigt hast. Unruhe verhindert Offenheit für Neues. Alle Gefühle, die du fühlst, sind seit Jahrzehnten in dir vorhanden. Sie sind in dieser Intensität (Ausdrucksfülle) nicht angeboren, sondern erlernt worden. Muster, die diese Gefühle vermeintlich kontrollieren, haben sich darüber gelegt. Dies geschah so früh, dass die Ursache nicht erinnert werden kann und so die Illusion (Trugbild) entsteht, dass die Außenwelt für diese Gefühle verantwortlich sei. Bist du im Wahrnehmen geschult, hast du die Möglichkeit zu erkennen, dass Gedanken und Assoziationen (Gedankenverbindungen) diese Gefühle auslösen. Sind Bewusstheit und Wahrnehmung nicht deine Stärke, kann es passieren, dass dich deine Gefühle überrennen. Dann höre bitte unmittelbar auf zu lesen. Diese Momente haben die Kraft, dich erfahren zu lassen, was dich wann berührt, beherrscht oder fremdbestimmt. Diese Abwehrgedanken oder Glaubenssätze können erst dann neutral oder aus einem tiefen inneren Frieden heraus betrachtet werden, wenn Beruhigung stattgefunden hat. Vielleicht kennst du die Situation, als du dich fürchterlich aufgeregt hast und einige Zeit später darüber lachen konntest.

Wenn du jetzt weiterliest, sei bitte achtsam mit dir! Es könnte sein, dass dich meine Worte mehr berühren, als du es erwartest. Lass den Schmerz zu! Wenn du traurig oder hilflos bist, traue dich zu weinen! Tiefe Abgründe kannst du dir anschauen, wenn Freunde bei dir sind, bei denen du dich sicher fühlst.

Dieses Buch kannst du jederzeit weiterlesen. Es gibt keinen Grund, es schnellstmöglich durchzuackern. Im Gegenteil, es gibt Gründe, die dafür sprechen, dieses Buch zu lesen, wenn Leidensdruck herrscht.

Denjenigen, die Einleitungen oder Vorwörter überspringen, sei gesagt, dass sich möglicherweise einige Zusammenhänge so nicht erschließen oder einige Aussagen missgedeutet oder missverstanden werden können. Der Begriff *Emotion* beispielsweise wird häufig verwendet unf auf Seite 6 erklärt.

Meine Erfahrungswelt

Dieses Buch ist möglicherweise leichter anzunehmen oder nachzuvollziehen, wenn man einen Einblick in die Erfahrungswelt des Erzählers bekommt. Aus diesem Grund lege ich hier zentrale Bereiche meiner Vergangenheit offen.

Aus Gründen, die sich mir noch nicht erschlossen haben, ist es mir gelungen, das Vertrauen in meine Gefühle zu bewahren, sie zuzulassen und ernst zu nehmen. Durch die Nähe zu meinen Gefühlen litt ich an Depressionen (Niedergedrücktheit) und fühlte mich einsam, hilflos und verzweifelt. Mein Leidensdruck war streckenweise sehr hoch. Durch ihn wurde ich immer wieder gezwungen, mich persönlich weiterzuentwickeln. Heute empfinde ich große Dankbarkeit für die vielen Zwangsentwicklungen. Sie haben mir viele Ängste genommen, Sicherheit in Bezug auf meine Wahrnehmung gegeben und mir den Weg aus der Verunsicherung gezeigt. So erlangte ich Klarheit über die Berechtigung, Bedeutsamkeit und Aufgaben von Gefühlen. Sie führten mich zurück zur Natur und formten schließlich ein Bild von dieser Welt, welches mir neue Horizonte in Bezug auf Vertrauen, Sicherheit, Bewusstheit, Dankbarkeit, Freiheit, Mitgefühl, Sanftmut und Verbundenheit eröffnete.

Ich weiß nicht, wann ich damit begonnen habe, meine Welt zu erforschen und Fragen zu stellen. Sicher ist, dass ich schmerzliches Forschen nur in Ausnahmefällen freiwillig tat. Vielleicht hatte ich eine Sonderrolle, weil ich ein engelslockiges, fröhliches Kind war. Auf jeden Fall fühlte ich mich selbst im Alter von dreißig Jahren noch als Außenseiter. Im Alter von drei Jahren musste ich die Aufmerksamkeit meiner Mutter an meinen jüngeren Bruder abgeben. Heute weiß ich, dass ich diesen Verlust nicht verkraftet hatte und sich mein Leben dadurch grundlegend ändern sollte. Ich weiß noch, dass ich lieber mit ihm spielte, weil mein älterer Bruder grob war. Wahrscheinlich, weil ich ihm seine Mutter bereits nach einem Jahr weggenommen hatte. Ich erinnere mich auch an einen Tobsuchtsanfall. Ich war sechs oder sieben Jahre alt. Auf meinem morgendlichen Schulweg begegneten mir Sperrmüllhaufen. In diesen Abenteuerspielplätzen hätte ich Tage verbringen können. An diesem Morgen fand ich zwei Geigenkästen mit intakten Geigen und Bögen darin. Ich hatte noch etwas Zeit und war noch nicht allzu weit von zuhause entfernt. Kurz entschlossen nahm ich die Geigenkästen und lief nach Hause, um sie dort in Sicherheit zu bringen. Bevor ich anschließend zur Schule lief, wies ich meine Mutter an, auf die Geigen aufzupassen, damit mein kleiner Bruder sie nicht zerstörte. Als ich mit großer Vorfreude nach Hause kam, sah ich meinen Bruder umringt von Geigenteilen. Ohne auch nur eine Sekunde Zeit zu verschwenden, stürzte ich mich auf ihn und schlug auf ihn ein. Wenn meine Mutter nicht eingeschritten wäre, da bin ich mir sicher, hätte ich meinen ganzen Verlassensschmerz an ihm ausgelassen. Auch jetzt, als ich es niederschreibe, wird diese Energie wieder wach und Traurigkeit überkommt mich. Ein halbes Jahrhundert musste vergehen, um diesem Schmerz auf die Spur zu kommen.

Später beschäftigte mich die Frage, wieso ich mich an manche Erlebnisse nach so langer Zeit noch so genau erinnern kann? Eine der ersten Erinnerungen an meine Vergangenheit war ein Sirenenalarm im Kindergarten. Ich vermute, dass ich zwischen drei und fünf Jahre alt gewesen sein musste. Panisch wies uns die Kindergärtnerin an, unter den Tischen und Bänken Schutz zu suchen. Angst überkam mich, weil die Kindergärtnerin, eine älte Nonne, reale (echte) Angst aussendete. Später erfuhr ich, dass meine

Mutter als Zweijährige bei Fliegeralarm in den Keller getragen wurde. Vermutlich übertrug sich die Angst der Schutzsuchenden auf sie, die ich dann von ihr übernahm. In den 70er Jahren war in Deutschland psychologische Unterstützung noch ein Zeichen von Schwäche. Vielleicht entwickelte meine Mutter deshalb später Wahnvorstellungen. Sie nannte mich öfter Traumtänzer, weil ich so viele Ideen hatte, die aus ihrer Sicht unsinnig oder umsetzungsfern waren. Für dieses Buch schrieb ich erstmals eine Biografie über mich. Als ich damit fertig war, stellte ich fest, dass ich zeitlebens meine Träume gelebt hatte. Da erst bemerkte ich, dass sich mein Leben überhaupt nicht so angefühlt hatte. Es schockierte mich, zu erfahren, dass meine Vorstellungen von traumhaftem Leben nichts mit dem zu tun hatten, was ich erlebt hatte. Dabei hatte ich so viel unternommen, versucht, mich überwunden, riskiert und Täler durchschritten, um ein leichteres Lebensgefühl zu erhalten.

Am deutlichsten erinnere ich mich an eine Betäubung mit Lachgas, als ich an den Mandeln operiert werden sollte. Die Mandeln waren entfernt worden, weil ich so schwer erkrankt war, dass ich kaum noch Luft bekam. Mein Vater erzählte mir später, dass ich erstickt wäre, wenn er nicht mit seinem Finger den Schleim aus meinem Rachen herausgeholt hätte. Heute bin ich mir sicher, dass ich so schwer erkrankte, weil ich es nicht verkraftet hatte, mit anzusehen, wie mein jüngerer Bruder die Aufmerksamkeit und Zuwendung bekam, nach der ich mich so sehr sehnte. Heute ist mir bewusst, warum sich standardmäßige Mandel-, Gallen- oder Blinddarmoperationen, Schilddrüsenerkrankungen, Krebs und psychische Krankheiten in zivilisierten Gesellschaften häufen. Kannst du dir vorstellen, wie ein Kind reagiert, das Todesängste ausgestanden hat, weil es keine mehr Luft bekam, es mit Lachgas betäubt werden soll und ihm dabei die Luft weg bleibt? Ich habe es heute noch vor Augen. Der Arzt hatte keine Chance (Möglichkeit) diesen fünfjährigen Jungen auch nur zwei Sekunden festzuhalten. Ich weiß nicht, wie oft ich diese Stelle schon gelesen habe, und immer noch fließen Tränen. Später wurde mir klar, dass all diese Erinnerungen, die immer wieder auftauchen und nicht vergessen werden wollten, mein gesamtes Leben beeinflusst und bestimmt haben. Alle meine Wünsche, Sehnsüchte und Krisen entstanden, weil ich als Kind gefühlt verlassen wurde. Damals wurden die Weichen darauf ausgerichtet, nicht allein zu sein, geliebt, gesehen und nicht verlassen zu werden.

Bitte nimm dir jetzt etwas mehr Zeit und halte an! Schließe deine Augen, beobachte, wie du ruhiger wirst, immer tiefer eintauchst in friedliche Stille! Genieße den inneren Raum!

Der Umstand, dass so viele Kinder ihre Not hinausschreien müssen, dies als natürliches bis lungenstärkendes Verhalten bewertet wird und ein Mensch ein Leben lang mit den Folgen zu tun hat, zeigt, wie wenig emotionale Intelligenz (Fühlvermögen) und Mitgefühl in zivilisierten Gesellschaften vorhanden sein muss. Manchmal überkommt mich Wut darüber, dass unzählige wissenschaftliche Forschungen über Bequemlichkeiten, Ablenkungen oder Kriegsgerät durchgeführt werden, anstatt dem Wehklagen und emotionalen Stress künftiger Generationen ein Ende zu bereiten.

Mein Vater war an meinen frühen Erfahrungen nicht unbeteiligt. Er wurde als Kriegsendkind aufs Land verschickt, weil es in den Städten wenig zu essen gab. Er musste seine Kindheitserinnerungen verdrängen und begann zu trinken. Als Kind hatte ich wegen seiner unberechenbaren Gewaltausbrüche Angst vor ihm und um meine Mutter. Ich war lange Jahre froh, wenn er nicht zu Hause war.

Aus Kindersicht hatte ich keine unschöne Kindheit. Ich kannte es ja nicht anders. Angst war tägliches Brot und jeder Tag konnte mit lang anhaltenden, schmerzlichen Gefühlen verbracht werden. Ich hasste Schule, hatte keine Lust morgens aufzustehen und nachmittagelang vor Schulaufgaben zu sitzen. Die Schule hatte es geschafft, dass ich mir ein geregeltes Leben, welches von Wochenende zu Wochenende und von Urlaub zu Urlaub gelebt werden sollte, nicht vorstellen konnte und kann. Die Ausbildung zum Bauzeichner konnte ich durchstehen, weil ich in einem Ausbildungslehrgang mit zwanzig anderen ausgebildet wurde, es Hitzefrei, Dienstsport und ab Freitag Mittag Wochenende gab. Dort erlangte ich etwas Selbstvertrauen wieder, welches mir in der Schule genommen wurde.

Eine Erinnerung, die mich immer wieder heimsuchte, war ein Teddybär, den mein jüngerer Bruder zu Weihnachten bekam. Ich war dreizehn Jahre alt und so voller Sehnsucht, dass ich mir ebenfalls einen Teddy wünschte, den ich dann auch bekommen hatte. Ich weiß noch genau, wie froh ich über dieses Geschenk war. Seither frage ich mich, wie groß meine Sehnsucht nach Berührung, gesehen und geliebt werden gewesen sein musste, wenn ich im Alter von dreizehn Jahren durch die Angst gegangen bin, mir die Blöße zu geben, mir wie ein kleines Kind, ein Kuscheltier zu wünschen. Ich weiß noch, dass mein Vater etwas dazu sagte und sich meine Mutter durchgesetzt hatte. Mit dieser unerfüllten Sehnsucht und unzähligen schmerzlichen Erfahrungen im Gepäck gestalteten sich freundschaftliche Beziehungen schwierig. Es gab nur einen verlässlichen Freund, von dem ich auch abhängig war. Als er damit begann, Freundinnen zu haben, fühlte ich mich wieder verlassen. Meine erste Beziehung zu einer Frau endete bereits nach einem Jahr schmerzhaft. Meine zweite Partnerin wohnte in Göttingen und ich verließ meine Heimat Esslingen am Neckar. Deutsch lernte ich erst, als ich vom Schwabenland weggezogen war, und Rechtschreibung, weil es irgendwann Rechtschreibprogramme gab. An dieser Stelle bitte ich, mir meinen Schreibstil zu verzeihen.

Ich zog in ein gänzlich anderes Umfeld. Alle neuen Freunde waren wie meine Partnerin etwa sechs Jahre älter, viele studierten oder hatten studiert. Ich begann aufzuleben und fühlte mich als Hauptschüler willkommen, akzeptiert und geschätzt. Mit den Jahren wandelte sich meine generelle Verunsicherung immer mehr in Selbstvertrauen. In einem Kulturzentrum erlernte ich artistische Fähigkeiten und begann, mit Freunden Veranstaltungen zu organisieren und als artistischer Komödiant (Kleinkünstler) aufzutreten. Zuerst trat ich bei Straßenfesten, Hochzeiten und Firmenjubiläen auf. Später auf Varietés, großen Firmenveranstaltungen und Jongliertreffen. So bekam ich Aufmerksamkeit, fühlte mich wertvoll, sodass mein Selbstvertrauen stark wurde. Mein Beziehungsleben blieb schmerzlich und meine Sehnsucht nach dauerhafter Partnerschaft unerfüllt.

Später verliebte ich mich in eine Frau mit zwei kleinen Kindern und wir erwarben zusammen ein altes Fachwerkhaus. Als auch dieser Traum scheiterte, stürzte ich erstmals in eine sehr schwere Krise. Ich begann den Schmerz mit Marihuana taub zu rauchen und hoffte, dass die Zeit meine Wunden heilen würde. Das Gegenteil traf ein. Als ich eines morgens erwachte und unmittelbar Tränen flossen, erkannte ich, dass ich mit diesen Gefühlen nicht mehr allein fertig werden würde. Ich griff zum Telefon und mir wurde vom sozialpsychiatrischen Dienst eine Therapeutin empfohlen. Als ich dort anrief, wurde mir mitgeteilt, dass ich sechs Wochen auf einen Termin warten müsse. Meine Reaktion war so unmissverständlich, dass sie mir einen Termin in zwei Tagen gab. Sofortige Beruhigung stellte sich ein.

Meine erste Gesprächstherapie ging zwei Jahre und ich bin heute noch dankbar, eine derartige Möglichkeit zur Verfügung gehabt zu haben. Es dauerte drei Jahre bis ich mich der Frauenwelt wieder öffnen konnte. An meinen Beziehungsproblemen änderte sich nichts. Nach etwa zwei Jahren wurden Liebesbeziehungen offensichtlich gewöhnlicher und der Alltag minderte die Achtsamkeit. Im Nachhinein war es wahrscheinlich die natürliche Desillusionierung (Trugbildauflösung), die nach einer Verliebtheitsphase eintritt. Nach einer weiteren Trennung schrieb ich meiner Mutter, dass ich Probleme mit Frauenbezie-

hungen habe und ob sie sich an etwas aus meiner Kindheit erinnern könne. Ich vermutete, dass ich das Vertrauen in meine Mutter verlor, als ich mit Lachgas betäubt wurde und teilte ihr meine Vermutung mit. Ich bin froh, ihr diese Nachricht geschrieben zu haben und glücklich über ihre Antwort. Sie schrieb, dass ich eine Wesensveränderung durchgemacht hatte, als mein jüngerer Bruder geboren wurde. Das musste auch für meine Mutter ein einschneidendes Erlebnis gewesen sein, wenn sie sich nach über vierzig Jahren noch so gut daran erinnern konnte. Als ich daran dachte, wie es meiner Mutter ergangen sein musste, erschien eine sehr alte Erinnerung. Ich war mit meiner Mutter in der Stadt und hatte Angst sie zu verlieren, weil ich noch sehr klein war. Ich beobachtete, wie ein Kind sich auf den Boden warf, schrie, strampelte und um sich schlug. Eine über fünfundfünfzig Jahre alte Erinnerung und ich vermute, dass ich mich ebenso verhielt, weil ich mich noch so deutlich erinnern kann.

Endlich hatte ich etwas Konkretes (Greifbares). Etwas, das sich stimmig anfühlte, weitere Erinnerungen erwachen und in meinem Lebenspuzzle größere Bildflächen entstehen ließ. Ihre Antwort war bis dahin das wichtigste Puzzleteil, doch verstand ich noch nicht, warum ich dadurch beziehungsunfähig werden sollte?

Ich war kein Leser, weil ich langsam war, mich häufig verlas und sich mir der Inhalt nicht einfach erschloss. Doch gab es ein paar Bücher, die mir offensichtlich zur richtigen Zeit in die Hände fielen.

Eines davon war *Liebe macht stark* von Gay und Kathlyn Hendricks. In diesem Buch geht es hauptsächlich darum, die volle Verantwortung für den eigenen Schmerz zu übernehmen. Ich verstand, dass meine Emotionen aus der Vergangenheit nichts mit meinen Partnerinnen oder der Außenwelt zu tun hatten und lernte dies zu unterscheiden.

Darauf folgte das Buch *Krankheit als Weg* von Thorwald Detlefsen und Rüdiger Dahlke. Es zeigte mir, dass polares (entgegengesetztes) Bewerten, also das Einteilen in gut, schlecht, besser, schlechter, richtig oder falsch für seelisches Unwohlsein und so für Symptome und Erkrankungen sorgt. Dies überschnitt sich mit der Erkenntnis der vollen Verantwortung aus *Liebe macht stark*. Wenn ich die volle Verantwortung für alles, was ich fühle, übernehme, gibt es außerhalb von mir nur noch das, was ist. Ich musste nichts mehr in gut und schlecht einteilen, um mich besser oder schlechter zu fühlen.

Über einen Freund erreichte mich das Buch *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart* von Eckhard Tolle. Es war ebenfalls für meine Gefühlswelt von Bedeutung. Bestätigte es mir doch die Einfachheit des menschlichen Seins. Eckhard Tolle zeigt auf, dass alle Emotionen durch Gedanken ausgelöst werden und belegt dies durch Selbsterfahrung. Wenn Gedanken unbegrenzt still sind, verblassen Emotionen und verschwinden. Ich habe es überprüft. Diese Erfahrung brachte einen Stein ins Rollen. Der Stein ließ mich erkennen, dass ich entscheiden kann, wie ich mich fühle, dass ich aus einer Emotion aussteigen, meine innere Haltung wechseln und so meine Gefühlswelt beeinflussen kann. Emotionen werden erlernt und Lernen kann in jedem Alter weitergehen. Auch Meditieren ist erlernbar. Eine weitere Erkenntnis war die Einfachheit des menschlichen Seins. Viele Jahre dachte ich schon, dass ein Leben nicht so kompiziert sein konnte, dass ein Jahrzehnt Schulzeit nötig ist, um leben zu erlernen.

Ein zentrales Schlüsselerlebnis erfuhr ich über das Buch *Auf der Suche nach dem verlorenen Glück* von Jean Liedloff. Dieses Buch erschien bereits im Jahr 1975. Ich bekam es erst im Jahr 2005 in die Hände. Die Schriftstellerin lebte eine Zeit lang bei den Yequana-Indianern im Dschungel Venezuelas. Ihr fiel auf, dass die Kinder dort nicht schrien und dass die Indianer in schmerzhaften Situationen Scherze machten, während zivilisierte Menschen darüber fluchten. Dieses Schmerzverhalten deckte sich mit einigen meiner Erfahrungen. Mir wurde unmittelbar klar, dass das dort dargestellte Schmerzverhalten von Kindern und Erwachsenen meinen Vorstellungen von Urvertrauen entsprach. Für mich war dieser Erfahrungsbericht das noch fehlende Puzzleteil meiner Erfahrungswelt. Alles ergab plötzlich Sinn. All

meine Erinnerungen, die nicht vergessen werden wollten, Erzählungen und Rückmeldungen meiner Eltern, Verwandten und Freunde, eigene und Erfahrungen anderer, Emotionen und Gefühle ergaben ein stimmiges und natürliches Gesamtbild. Es liegt an der Begleitung von Un- und Neugeborenen in den ersten Tagen, Wochen und Monaten, wieviel Vertrauen ein Mensch mit auf seinen Lebensweg bekommt. Offensichtlich hängt Urvertrauen mit der Bedürfnis- und Erwartungserfüllung von Neugeborenen und Säuglingen zusammen. Auch wenn das Buch keine wissenschaftliche Studie darstellt, so konnte ich doch fühlen, dass die Beobachtungen und Interpretationen (Auslegungen) von Jean Liedloff stimmten.

Seit diesem Zeitpunkt wurde mein Lebenspuzzle immer nur erweitert, doch im Kern blieb es unverändert. Seit dieser Zeit beschäftigt mich die Frage, wieso diese Erkenntnis offensichtlich niemand wissenschaftlich erforscht und belegt? Warum fünfzig Jahre nach Erscheinen des Buches immer noch Kinder in Kinderbetten und Kinderwagen gelegt, mit Trinkflaschen gefüttert und mit Kuscheltieren und Schnullern ruhig gestellt werden?

Als meine Nichte ein Kind bekommen sollte, empfahl ich ihr dieses Buch. Sie nahm es sich zu Herzen und begleitete ihre Tochter von der Schwangerschaft bis heute nach den Beobachtungen von Jean Liedloff. Ich bin glücklich und dankbar, miterleben zu dürfen, wie anders ein Kind, dessen Erwartungen und Bedürfnisse von Anfang an erfüllt wurden, im Leben steht.

Bitte nimm dich jetzt ernst! Ich bitte dich, ein paar mal mit geschlossenen Augen tief durchzuatmen! Beobachte, wie du dich fühlst und sich deine Gefühle ändern, wenn du dich bewusst auf deine Atmung einstellst und langsamer und länger atmest!

Ich wechselte meinen Beruf und wurde Heißluftballonfahrer. Wieder ein Beruf, der mir ausreichend Bewunderung und Aufmerksamkeit sicherte. Als ich mich damit selbstständig machte, begann ein Wirtschaftsabschwung und die Menschen begannen ihr Geld zurückzuhalten. Die nächsten zehn Jahre waren deshalb sehr anstrengend und endeten unvermittelt mit einem Unfall im Straßenverkehr. Ich überlebte als Fahrer eines Citroen 2CV (Ente) einen Frontalzusammenstoß. An diesen Unfall kann ich mich bis heute nicht erinnern, doch er veränderte mein Leben grundlegend. An meinem Überleben waren so viele *Zufälle* beteiligt, dass ich mich immer wieder fragte: Wieso habe ausgerechnet ich das überlebt? In meiner Wirklichkeit gibt es keine Zufälle. So ist es kein Zufall zu glauben, dass es lebenswichtig sei, zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort zu sein oder die Wegstrecke mit einem eigenen Fahrzeug zurücklegen zu müssen, welches kaum Sicherheitsmerkmale aufweist. Der Unfall geschah auf gerader Strecke auf einer Landstraße, das entgegenkommende Fahrzeug war ein Kleinwagen und beide Fahrzeuge fuhren verhältnismäßig langsam. Drei Monate vor diesem Unfall hatte ich einen neuen Rahmen unter die Ente gebaut. Dieses Buch wäre nie entstanden, wenn ich mit löchrigem Rahmen unterwegs gewesen wäre. Zufälle?

Die anschließende Zeit war von psychischen (seelischen) Tiefs, der Löschung meiner Intuition (siebter Sinn) und der Unsicherheit, was ich noch aus meinem Leben machen könne, begleitet. Ich wurde zum fünften Mal in die totale Verunsicherung zurückgeworfen. Zuerst als ich das Licht der Welt erblickte, dann als mein jüngerer Bruder geboren wurde, später als ich keine Luft bekam und an den Mandeln operiert wurde, als sich meine erste Abwärtsspirale nicht mehr aufhalten ließ, ich therapeutische (heilsame) Hilfe in Anspruch nahm und zuletzt mit diesem Unfall. Im Anschluss begann ich meine zweite Psychotherapie (seelische Behandlung).

Ich hatte multiple (mehrfache) Prellungen und eine Hirnblutung III. Grades erlitten. Um zu überprüfen, was mein Gehirn noch zu leisten vermochte, mir zu beweisen, dass ich wieder hergestellt werden kann und weil ich mich mit meiner Behandlung nicht heilsam aufgehoben fühlte, begann ich eine Ausbildung zum Heilpraktiker. Diese beendete ich 2010 und erhielt die Bescheinigung zur Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung. Mit Abschluss der Heilpraktikerprüfung wurde mir bescheinigt, dass ich keine Gefahr für die Volksgesundheit darstelle. Im Anschluss eröffnete ich mit einem Freund eine Praxis. Dort erlangte ich weitere Erkenntnisse und Bestätigungen in Bezug auf Schmerzverhalten, Vertrauen, inneren Frieden, Immunverhalten (körperliches Abwehrverhalten), Symptom- und Krankheitsursachen. Die Beschäftigung mit Volksweisheiten zeigte mir, dass der Zusammenhang zwischen körperlichen Symptomen und seelischem Wohlbefinden bereits vor Jahrhunderten bekannt war. Was geht dir an die Nieren? Welche Laus ist dir über die Leber gelaufen? Was schlägt dir auf den Magen? Wovon hast du die Nase voll (Schnupfen) oder bleibt dir die Luft weg (Atemnot)? Was regt dich auf (Herz)?

Während der Ausbildung zum Heilpraktiker verliebte ich mich in eine Mitschülerin. Als bereits nach einigen Monaten die Unterschiede zwischen uns beiden deutlich wurden, begann sich meine seit Jahrzehnten festgehaltene Traurigkeit zu lösen. Erst hatte es hohen Leidensdruck benötigt, um Traurigkeit zuzulassen. Schon bald fiel es mir immer leichter, sie zuzulassen und Tränen fließen zu lassen. Erst waren es schmerzliche Tränen, die sich mit der Zeit in sanfte und liebevolle wandelten. Der Traurigkeit Raum zu geben, veränderte mein Leben von Grund auf. Die Zeit der eingemeißelten Sätze wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“, „Stell dich nicht so an!“, „Sei kein Mädchen!“ oder „Sei stark!“, war vorüber. Alle Zellen schienen sich zu entspannen, alles wurde weicher. Meine Muskulatur, meine Haut, mein Gesicht, meine Stimmung, meine Ausstrahlung. Mein ganzes Sein fühlte sich stimmiger an. Ich begann, dieses Lebensgefühl wertzuschätzen und zu lieben. Die Traurigkeit wurde allmählich zu meiner stetigen Begleiterin und Freundin. Die aufgestaute Energie durfte endlich abfließen und der Kampf dagegen wurde beendet. Mir war weder bewusst, wie viel Traurigkeit sich in mir aufgestaut hatte, noch welche Auswirkung sie auf mein Leben gehabt hatte. Mehrere Monate weinte ich täglich liebevolle und heilsame Tränen, bis sie gänzlich willkommen waren. Sie zeigten mir, wie viel innere Weisheit in zivilisierten Gesellschaften unterdrückt, ignoriert oder in Aggression, Niedergedrücktheit oder Verunsicherung umgewandelt wird. So erlernte ich emotionale Intelligenz. Alles wirklich Wichtige ist fühlbar. Ich entschied, berührbar und offen zu bleiben, lernte still zu weinen, während ich an Gruppen oder kulturellen Veranstaltungen teilnahm oder in öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs war. So konnte ich frei von der Außenwelt erkennen, wann Emotionen auftauchten, welche Verletzung durch welche Gedanken oder inneren Bilder ausgelöst wurden, wie intensiv sie sich zeigten oder mich fremdbestimmten. Ich lernte meine Tränen anderen zu zeigen und die daraus entstandene Freude zu genießen. Die Grundentspannung in mir bewirkte, dass ich keine Maske mehr brauchte und freier lachen konnte. Inzwischen liebe ich meine Berührbarkeit und hätte mir nie vorstellen können, mich jemals so frei und sicher fühlen zu dürfen. Schon als Kind wurde ich traurig, wenn ich traurige Menschen sah. Heute kann ich sie fühlen ohne sie sehen zu müssen. Ich erlangte Sicherheit darüber, dass Gefühle wahr sind. Oft waren sie mir ein Rätsel, doch zeigte sich irgendwann immer der Grund für sie. Mit diesen Erfahrungen wuchs auch mein Mitgefühl. Über das Erkennen meiner eigenen Gefühlsverdrängung erkannte ich, wie selbstverständlich Menschen Wut, Angst, Scham oder Verzweiflung ablehnen, sich davon ablenken oder diese Gefühle ignorieren. Es erschien mir beinahe natürlich, wie Menschen unerwünschte Emotionen umgehen und wie viel Energie sie aufbringen, um sie zu nicht zu fühlen. Mein größter Schatz ist durch Zulassen und Abfließen lassen meiner Traurigkeit entstanden: Mitgefühl für jeden Menschen. Vor allem für mich.

Später begann ich, andere elementare Emotionen zu erforschen. Ich begann, meine Ängste mit Selbsterfahrungsseminaren zu erkunden und Wutarbeit zu betreiben. Dadurch konnten sich mein Mitgefühl und mein Horizont noch einmal erweitern. Seit diesem Wendepunkt in meinem Leben vertraue ich der um Jahrtausende älteren emotionalen Intelligenz und betrachte rationale Intelligenz als Glauben.

Bei Selbsterfahrungsseminaren spielte für mich Bedingungslosigkeit eine große Rolle. Alle Seminare waren, wie auch meine Praxisleistungen, auf Spendenbasis. Die Praxiserfahrungen stärkten mein Selbstvertrauen so, dass ich begann, mein Umfeld herauszufordern. Indem ich meine Verlustangst prüfte, musste ich Dinge aussprechen, von denen ich glaubte, dass sie für eine Freundschaft bedrohlich oder gefährlich seien. Ich wollte endlich wissen, wer ich war und ob meine Erfahrungswelt den Erfahrungen anderer ähnelte. Mein gewonnenes Selbstvertrauen machte mich experimentierfreudig. Meine Verunsicherung verminderte sich dadurch und sorgte dafür, dass ich mich nicht mehr von meinen Emotionen ablenkte, sondern mich ihnen immer öfter stellte. So erlangte ich noch mehr Sicherheit und Selbstvertrauen, sodass ich auf Bequemlichkeiten, Ablenkungen und vermeintliche Sicherheiten verzichten konnte. Mein Leben wurde stetig einfacher. Da meine Grundbedürfnisse erfüllt wurden, reduzierte ich mein Hab und Gut auf das Nötigste. So erkannte ich, wie einfach, unbeschwert und frei ein Leben sein kann, wie wenig finanzielle (wirtschaftliche) Mittel benötigt werden und wie viel Lebenszeit zur Verfügung steht, wenn nur Grundbedürfnisse finanziert werden müssen.

Als ich erkannte, dass meine Klientinnen und Klienten nach einem Besuch erleichtert nach Hause zurückkehrten, sich jedoch nur selten eine grundlegende Veränderung einstellte, bot ich Menschen eine längere Begleitung an. Sie wohnten über Wochen und Monate bei mir und konnten so eine gänzlich andere Lebensweise erfahren. Ich ließ sie fühlen, wie viel Ablenkungseinrichtungen sie sich angeeignet hatten, ließ sie frühe Anzeichen innerer Unruhe erkennen und wie sie die Natur für sich nutzen konnten. Aus bis dahin ungeklärten Gründen suchten mich hauptsächlich sexuell missbrauchte Frauen mit unterschiedlichen körperlichen und psychischen Symptomen auf. Ich wurde mit Dankbarkeit überhäuft und erlebte die glücklichste Zeit meines Lebens. Auch hierbei machte ich die Erfahrung, welche Heilkraft Bedingungslosigkeit in sich birgt.

Dies ging zwei Jahre, bis wieder eine Partnerschaft scheiterte. Zeitlebens dachte ich, dass es doch eine erfüllte Partnerschaft, welche sich sicher und vertraut anfühlt, geben müsse. Nach über fünfundzwanzig Partnerwechseln war es mir erst einmal vergönnt worden, eine erfüllte Partnerschaft zu finden. All meine Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche wurden erfüllt. Ich war mir sicher, dass mein Leidensweg in Bezug auf Partnerschaft sein Ende gefunden hatte. Als diese Partnerin ihren Umzug in ihr neues Heim vorbereitete, weinte ich jeden Tag. So viel Traurigkeit kündigte in der Vergangenheit ein Beziehungsende an. Vermutlich wollte ich es nicht wahrhaben und obwohl ich diesen Gedanken zuließ, verwarf ich ihn wieder. Das friedvolle räumliche Trennen ist uns nicht gelungen. Unsere Kindheitsverletzungen ließen keine positiven Erinnerungen überleben.

Der alte Schmerz brachte Emotionen hervor, die ich bis zu diesem Zeitpunkt nur als Wort oder in deutlich abgeschwächter Form kannte. Zuerst erschien Erstickungsangst, indem ich beim Weinen so viel Luft wie möglich einatmen musste. Etwa zwei Wochen später erschienen Todessehnsucht und bereits einen Tag danach Todesangst. Ich erkannte, dass Todessehnsucht ein alter Schmerz sein musste. Die Intensität war zu unvermittelt und unverhältnismäßig stark aufgetreten. Die Todesangst am Folgetag erschien mir natürlich, da es um mein Leben ging. Ich hatte keine Angst vor dem Tod oder davor zu sterben. Auf derartig anhaltende, intensive Gefühle war ich jedoch nicht vorbereitet. Sie warfen mich zusehends aus der Bahn. Ich beschloss, für mich zu sorgen und verordnete mir einige Wochen Natur an der Mecklenburgischen Seenplatte. Gegen Ende meines Aufenthalts eröffnete sich eine Missbrauchserinnerung. Ich wurde nicht nur verlassen, sondern auch emotional benutzt. Ich war drei Jahre lang der Geliebte meiner Mutter, bis mein Bruder geboren wurde. Erinnerungen sexueller Handlungen gab es nicht. Es gab bei mir jedoch zeitlebens starke und sehnsüchtige, sexuelle Wünsche und ein großes Lustempfinden. Die Tatsache, dass mich sexuell missbrauchte Frauen aufsuchten, deutet darauf hin, dass ich auch missbraucht wurde.

Anhand der Emotionen erkannte ich, wie ich mich als Kind gefühlt haben musste. Ich hatte direkt nach der Geburt die Trennung von meiner Mutter verkraften müssen. Ich wurde, wie es seinerzeit üblich war mit Kuscheltieren und Schnullern in ein Kinderbett gelegt und mit Flasche gestillt. Dies führte dazu, dass ich mich immer wieder bedroht fühlte. Also hatte ich mir Schutzverhalten zugelegt, die dafür sorgten, dass ich von meiner Mutter wieder geliebt wurde. Weil ich blonde Locken und blaue Augen hatte, wurde ich von allen Verwandten und Freunden meiner Mutter geliebt. Ich erhielt viel Aufmerksamkeit von vielen Menschen und begann zu glauben, dass ich geliebt würde. Kinder gehen davon aus, dass sie bedingungslos geliebt werden. Als mein Bruder geboren wurde, erfuhr ich diese Trennung zum zweiten Mal. Ich glaubte, dass ich etwas angestellt haben musste. Ich schrie mir wieder die Seele aus dem Leib und versuchte, mit allen mir zur Verfügung stehenden Mitteln Aufmerksamkeit zu bekommen und in meiner Not gesehen zu werden. Dies hatte meine Mutter ebenfalls unvermittelt getroffen und überfordert. Ich legte mir weitere Schutzverhalten zu und begann mich zu hassen, wenn meine Mutter abweisend, böse oder ungeduldig war. Ich weinte an Weihnachten, wenn der Nikolaus sein großes Buch aufschlug, um nachzuschauen, ob wir das Jahr über brav gewesen waren. Aus Angst, die Liebe meiner Mutter gänzlich zu verlieren, entzündeten sich meine Mandeln. Ich erkrankte so sehr, dass es wieder lebensbedrohlich wurde. Diese scheinbare Angst zu sterben wiederholte sich bei allen Partnerschaften, die ich im Laufe meines Lebens loslassen musste.

Ich erkannte, dass ich als Geliebter meiner Mutter, von Verwandten und Freunden emotional missbraucht worden war. Sie stillten ihre Sehnsucht nach Geliebt- und Gesehenwerden an mir, so wie ich versuchte, meine an ihnen zu stillen. Ich erlebte missbräuchliche, anstatt bedingungslose Liebe, wodurch die Gefühle Wertlosigkeit, Sinnlosigkeit, Fassungslosigkeit, Selbsthass, Ohnmacht und Schäbigkeit entstanden. Diese erschütterten mich zu tiefst und nahmen mir viel Lebensmut.

Meine Zeit an der Mecklenburgischen Seenplatte war vorübergegangen und als ich nach Hause zurückkehrte, wurde ich mit Vorwürfen dreier langjähriger Freunde konfrontiert. Ich hatte die drei über längere Zeit unterstützt, durch ihre Kindheitsverletzungen begleitet und war Tag und Nacht bedingungslos für sie da gewesen. Sie hatten mich lange Zeit mit Dankbarkeit überhäuft. Während ich an der Seenplatte war, hatten sie sich über mich unterhalten und wurden sich darüber einig, dass ich mich verändert hätte, man mit mir nicht mehr reden könne, weil ich nicht offen, statt dessen herrschsüchtig und meinen eigenen Grundprinzipien nicht mehr treu sei. Ich versuchte ein klärendes Gespräch mit einem der drei Freunde abzuhalten. Wir trafen uns mit einem Mediator (Vermittler). Einer dieser Freunde, mit dem mich eine fünfunddreißigjährige Vergangenheit verband, verhielt sich gänzlich anteilnahmslos, während ich ununterbrochen weinte. Als er mich erneut aburteilte, schlug ich mit solcher Wucht auf mein Klavier, dass ich mir die Hand verletzte. Kontrollverlust und Panik ereilten mich in Bruchteilen von Sekunden. Ich klammerte mich verzweifelt an den Vermittler und schrie in unterdrückter Kinderstimme panisch seinen Namen. Ich hatte Angst, nicht mehr in diese Wirklichkeit zurück zu kehren und mich für immer in meine friedliche, innere Welt zu verschließen. Später zu Hause überkam mich Angst vor der Angst mit Panikschüben und Fassungslosigkeit. Ich war fassungslos über die Kälte, die mir von jemandem, den ich unterstützte und dem ich fünfunddreißig Jahre vertraut hatte, ins Gesicht schlug. Ich war fassungslos über die Lebensdauer von Dankbarkeit, Wertschätzung und Vertrauen und darüber, dass mich fünfzigjährige Lebens-, und fünfjährige Therapieerfahrung nicht vor einer Psychose oder einem Freitod hätten bewahren können.

Ich hatte als Ballonfahrer ein sehr scharfes Messer besessen. War es Zufall, dass ich es nicht fand? Ich versuchte mehrmals, es zu finden. Immer wenn mir wieder ein Ort eingefallen war, wo es sein könnte, suchte ich danach. Ich übergab mein Schicksal an die geistigen Wesen. Das Messer sollte über Schmerz, Leben und Tod entscheiden. Ich wusste über körperlichen Schmerz Bescheid und wusste auch, dass ich meinen seelischen Schmerz lindern konnte, indem ich den Fokus auf körperlichen Schmerz verlagerte.

Ich wusste ebenfalls, dass ich nicht mehr aufhören würde, wenn ich erst einmal angefangen hätte, mich selbst zu verletzen. Ich hatte zu viele missbrauchte Klientinnen mit Schnittverletzungen an Armen und Beinen gesehen. Ich malte mir aus, wie ich mir einen Schnitt diagonal über mein Gesicht ziehe, um von allen gesehen und nicht mehr übersehen zu werden oder wie ich mein Häuschen mit künstlerisch bemalten Blutbildern behänge. Die Hürde, die überwunden werden muss, um sich selbst zu verletzen oder zu töten, war verschwunden, das spürte ich. Auch wenn ich keine Angst vor dem Tod habe, so wollte ich diese Welt doch nicht mit diesen schmerzhaften Gefühlen verlassen. Ich hatte auch so viel Schönes erleben dürfen und wollte nicht mit dem Gefühl des Scheiterns oder Versagens das Zeitliche segnen. Da ich so nicht sterben wollte und auf der anderen Seite keinen Sinn erkennen konnte, weiter zu leiden, befand ich mich mit meinen Gefühlen im Niemandsland. Nichts war von Bedeutung oder ergab Sinn. Ein dissoziierter (Zerfall von Bewusstheitszusammenhängen) Dauerzustand. Warum etwas weiter (ver)suchen, was sich trotz so vieler Erfahrungen nicht finden ließ? Immer wieder belasteten mich Todessehnsucht und Todesangst. Später entwickelte ich die Angst, mit meinen Ängsten und dunklen Gedanken eine körperliche Erkrankung einzuladen, die mich lange zuschauen lässt, wie ich leidend dahinscheide. So entstand allmählich wieder ein Überlebenswille, den ich erst nicht wahrnehmen konnte.

Um zu überleben, musste ich durch meine größte Angst hindurchgehen. Sie war so tief in mir vergraben worden, dass ich bis zu diesem Zeitpunkt nichts von ihr wusste. Die Angst vor Abweisung in der Not. Vermutlich war meine Mutter in Not geraten, als ich nicht mehr aufhörte zu schreien oder sie konnte meine Not nicht erkennen. So begann ich sie zu verbergen, um die Aufmerksamkeit und Liebe meiner Mutter nicht gänzlich zu verlieren. Dieses bis zur Unkenntlichkeit verdrängte Schutzverhalten hatte mir die Möglichkeit verbaut, mich sehr viel früher zu erkennen.

Bitte halte jetzt an! Stelle Zeitlosigkeit her, indem du deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung lenkst! Beobachte, wie Ruhe und Entspannung einkehren! Nimm einfach nur wahr und beobachte deine Gedanken, ohne sie zu bewerten.

Für jede einzelne der oben beschriebenen Emotionen gibt es in dieser Intensität keine Worte. Die Anzahl der vielen zeitnah erlebten Gefühle hatten einen Gesamtschmerz ausgelöst, welcher jeglichen Lebensmut oder Überlebenssinn zunichte machte. Ich habe Mitgefühl für Menschen, die diesem Schmerz entfliehen, ihr Leben beenden, sich von ihren Gefühlen verabschieden oder sich von ihnen lebenslang ablenken. Für diese traumatische Lebensphase erscheint mir Nahtoderfahrung ein angemessener Begriff, wohl wissend, dass sich dieser auf Erfahrungen nach dem Tod bezieht. Jeder Gedanke an diese Zeit lässt unmittelbar Tränen fließen und verändert meine Atmung.

Weder meine Eltern, Verwandte, Freunde, Lehrer, Institutionen (Einrichtungen), Berichte, Selbsterfahrungsseminare, Lehrgänge, noch Bücher oder Therapien konnten mich vor diesem Schmerz bewahren. Niemand konnte mir sagen, wie groß meine Angst war, verlassen oder abgewiesen zu werden, wie viele Ängste mich belasteten, wie viel Traurigkeit sich in mir verbarg, dass ich Zuneigung anderer nicht zuverlässig wahrnehmen konnte, unterbewusst Vertrauen zerstörte und wie wenig ich mich gesehen und angenommen fühlte.

Es dauerte lange, bis ich wieder Lebenswillen fühlen konnte und Zuversicht und Lebensenergie wieder Einzug hielten. Nach etwa einem Jahr durfte ich vorsichtige gebremste Freude fühlen. Nach etwa zwei Jahren drückte sich der frühkindliche Schmerz dieser Krise über meinen Körper aus. Ich hatte über dreißig Zahnbehandlungen bei acht unterschiedlichen Zahnärzten. Sieben Zähne starben durch Zahnwurzelbehandlungen. Ohne Schmerzmittel hätte mir diese Lebensphase den Rest gegeben. Als sie überstanden war, erlitt ich eine Harnwegsentzündung in Verbindung eines Totalausfalls meiner Bauchspeicheldrüse. Ich war gezwungen, meine gesamte Ernährung umzustellen. In dieser Zeit verlor ich den letzten Rest Selbstvertrauen in meinen Körper, den ich die meiste Zeit meines Lebens für unverwüstlich gehalten hatte.

Wenn ich auf diese gesamte Zeit zurückblicke, empfinde ich mich selbst als sehr naiv. Trotz geschulter Wahrnehmung hätte ich mir nie vorstellen können, welche schmerzliche Energie in mir verborgen war. Offensichtlich wusste mein Unterbewusstsein, dass es ernst würde. Wie von selbst traf ich während der gesamten Zeit gänzlich andere Entscheidungen als bei vorherigen Krisen. Anstatt mich mit Drogen unempfindlich zu machen, joggte ich jeden Tag, machte Wanderungen, meditierte und besuchte Freunde. In ganz finsteren Momenten hörte ich Musik in mir. Ich konnte sie nicht verorten, bis ich irgendwann feststellte, dass sie in mir entstand. So stellte ich mir vor, wie Menschen eine Kriegsgefangenschaft überleben konnten. Die Musik wechselte manchmal, beruhigte und ließ mich die Verbindung zur Natur festigen. Es war eine natürliche Unterbrechung meiner abwärts gerichteten Gedanken. Ich war sehr viel draußen in der Natur, umarmte Bäume und fühlte mich von ihnen gehalten und getröstet. Ich stellte mir vor, wie sie dort Jahr um Jahr an einer Stelle stehen und was sie erlebt haben mögen. Ich ging oft zu einer besonderen alten Buche. Sie stand direkt an der Grenze zu Thüringen. Der Hauptstamm war unten hohl. Er hatte zwei Buchenkinder aus dem Wurzelwerk entstehen lassen, die mit dem Hauptstamm verwachsen waren. Ich dachte oft daran, was diese Buche erlebt haben musste, die seit etwa achthundert bis tausend Jahren auf dem Heidkopf steht und unter der inzwischen Autos durch einen Tunnel fahren.

Mich erreichte die Erkenntnis, dass innere Weisheit die Menschen wieder auf den natürlich-leichten Lebensweg zurückführen möchte. Mit innerer Weisheit meine ich die Intelligenz, die in jedem Wesen das Leben selbst erst ermöglicht. Woher weiß das Herz eines Embryos, wann es damit beginnt zu schlagen, woher wissen Knochen und Zähne, wann sie wachsen oder wieder ausfallen? Ich empfinde große Ehrfurcht und Demut vor dieser Weisheit, die mir seit mehreren Jahrzehnten mein Leben sichert.

Draußen zu sein ging seinerzeit gut, weil Corona-Maßnahmen die Menschen in Häuser sperrten. Ich nutzte die Zeit, mit der Natur in engem Kontakt (Verbindung) zu sein. Während der schmerzhaftesten Zeit wollte ich vorübergehend zu Freunden ziehen. Ich weiß nicht, ob ich zu Coronatoten gezählt hätte, wäre mir aufgrund der Corona-Maßnahmen die Hilfe von Freunden verweigert worden. Medizinischer Hilfe von Menschen, die jährlich achthundert Suizide tolerieren, die unnatürliche Maßnahmen durchsetzen und Suizidgefährdete einsperren, hätte ich mich nicht anvertraut.

Ich möchte an dieser Stelle mitteilen, dass dies meine Entscheidung aus damaliger Sicht war. Falls ich diese Welt verlassen hätte, wären mir viele wunderbare Erlebnisse und Gefühle verborgen geblieben. Selbstvertrauen, Vertrauen, Geborgenheit und bedingungslose Liebe hätte ich in dieser Intensität nie kennen gelernt. All die erkenntnisreichen Erfahrungen und ein andauerndes Gemeinschaftsgefühl wären mir entgangen. Wenn ich gewusst hätte, welche Erfahrungen mir noch geschenkt werden, hätte ich mich in eine psychiatrische Klinik eingewiesen und mich mit Medikamenten beruhigen lassen. Wenn ich mich für eine schulmedizinische Unterstützung entschieden hätte, wäre ich nie so weit dem Tod entgegen gegangen. Viele Erfahrungen konnten nur aufgrund der realen Bedrohung entstehen und die Ausdrucksfülle dieser Gefühle wäre mir verborgen geblieben. Um alle Erfahrungen zu überschreiben und um Gewissheit zu erlangen, muss der Schmerz bis zum Ende gefühlt werden. Andernfalls bleiben alle Erfahrungen unsicher, weil sich kein schlüssiges Gesamtbild ergibt.

Jetzt, fünf Jahre später, ist mein Leben ein gänzlich anderes geworden. Das Gesamtbild meiner vorherigen Erfahrungen ist geblieben. Ich bin um viele Gefühle reicher geworden, mein Mitgefühl, meine Erfahrungswelt und Selbstfürsorge haben sich erheblich entwickelt. Jeder Tag, jede Stunde ist kostbar. Ich fühle mich körperlich wieder stabilisiert, sicher und gestärkt. Auf psychischer Ebene grundgereinigt und grunderneuert. Die Erkenntnisse dieser im wahrsten Sinne des Wortes einschneidenden Lebenskrise haben sich die Zeit gelassen, die sie brauchten. Prioritäten wurden neu sortiert, Veränderungen angepasst und allmählich im Bewusstsein verankert. Ich fühle mich derzeit wie ein Nomade, welcher von Gemeinschaft zu Gemeinschaft zieht, sich überall willkommen, gewertschätzt, sicher und geborgen fühlt. Der Schmerz der Einsamkeit, abhängige Bedürftigkeit und Sehnsucht nach weiblicher Zuwendung haben sich aus meinem Leben verabschiedet. Mir erscheint eine Bedürfnisbefriedigung zwischen Mann und Frau inzwischen unnatürlich. Ein Blick zu Naturvölkern zeigt, dass es in Stammesgemeinschaften in der Regel Männer und Frauengruppen gibt, die das Gemeinschaftsleben bestimmen. Meine Stammesbrüder und -schwestern verteilen sich auf unterschiedliche Gruppen: Meine Lebensgemeinschaft, mehrere Singgruppen, Männergruppe, Potentialentfaltungsgruppe, Berührungsgruppe und die Stammesmitglieder, die seinerzeit zu mir hielten und für mich da waren. Inzwischen befinde ich mich ausnahmslos in achtsamen, sicheren, berührenden und liebevollen Räumen. Natürlich sind meine Kindheitsverletzungen nicht geheilt, doch kommen schwerere Emotionen kaum noch vor. Mit achtundfünfzig Jahren erfuhr ich zum ersten Mal wieder ein leichteres Lebensgefühl. Da ich mich hauptsächlich im Kreis lieber Menschen befinde, habe ich fast immer die Möglichkeit, mich halten und trösten zu lassen. Dies wird über kurz oder lang meinem Kindesschmerz die Macht über mich entziehen und mich noch sicherer und geborgener fühlen lassen. Natürlich sind immer noch Ängste in mir vorhanden, die meine Gedanken aktivieren, körperliche Symptome verursachen und mich belasten, doch habe ich die Macht, zu entscheiden, ob ich mich davon vereinnahmen lasse oder mir anschaue, wieso ich gerade anfällig dafür bin.

Mein Leben wandelte sich von totaler Verunsicherung in Liebe. Diese verschenke ich an Menschen in schwierigen Lagen. Gelegentlich begleite ich wieder Menschen und erlebe Erfüllung auf fast allen Ebenen. Dankbarkeit, Vertrauen und Leichtigkeit haben sich verstärkt.

Die letzte Wiederholung meines Kindheitstraumas hatte erreicht, dass mir unmissverständlich aufgezeigt wurde, wie diese Verletzungen entstanden, sie sich seelisch und körperlich angefühlt hatten, wie groß meine Not war, welche Überlebensstrategien (Überlebensentwürfe) ich entwickelte, welche Auswirkungen sie auf mein gesamtes Leben hatten und vor allem, wie sich nahezu alle Geschehnisse und Handlungen auf die Ursprungsverletzungen zurückverfolgen lassen. Ob Komiker, Artist, Musiker, Ballonfahrer, Entenfahrer oder Allround-Handwerker, ich war immer bestrebt, von anderen unabhängig zu sein, etwas zu besitzen oder zu tun, was mich besonders machte, um so Aufmerksamkeit zu bekommen. Dies bezeugt meine Biografie.

Falls du dir diesen Erfahrungsweg vornehmen, dich durch unzählige Zwiebelschichten weit ins Innere deiner Vergangenheit vorarbeiten und alle Kindheitserfahrungen noch einmal bewusst fühlen möchtest, versichere dich bitte unbedingt bei deinen Freunden, ob sie bereit sind, diesen Weg mit dir zu gehen und für dich da sein können! Wenn du dir sicher sein möchtest, dass sie dich in der Not nicht hängen lassen, gib ihnen dieses Buch!

Vielleicht nimmst du dir jetzt noch einmal Zeit, um zu fühlen wie unruhig, traurig, wütend oder ängstlich bist du? Nimm wahr, an welchem Körperteil oder Organ du angespannt, verschlossen, taub oder kalt bist! Bewerte nicht! Nimm wahr, konzentriere Dich auf die Atmung oder zähle von einhundert an rückwärts bis null. Nimm wahr, was sich verändert!

Die bis hier geschilderten Erfahrungen sind natürlich nur ein kleiner Einblick in mein Leben. In den folgenden Kapiteln teile ich weitere Erinnerungen, Erkenntnisse und Schlüsselmomente, die mich maßgeblich weiter brachten, grundlegende Veränderungen bewirkten und das Gesamtbild meiner Weltsicht mitgestalteten.

Fühlen lohnt

Emotionale Intelligenz (eigene und fremde Gefühle wahrnehmen, verstehen und beeinflussen) ist entwicklungsgeschichtlich um Jahrmillionen älter als rationale Intelligenz (erinnern, denken, kombinieren und handeln).

Die menschliche Gefühlswelt ist vielfältig. Die Bandbreite reicht von glücklich über stumpfsinnig, ängstlich, panisch bis hin zu leer, energiegeladen oder unsterblich. Ich ignoriere hier weitere Unterteilungen in Empfindungen und Gefühle, weil es Konzepte (Entwürfe) sind, die ich als verunsichernd empfinde und den Fokus (Augenmerk) vom Fühlen abziehen. Für mich ist alles, was ich fühlen kann, ein Gefühl.

Die Unterscheidung zwischen Gefühlen und Emotionen halte ich für wichtig, weil sonst Verunsicherung entstehen kann. Bleibende Emotionen entstanden während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder den ersten Monaten und Jahren nach der Geburt. Während dieser Zeit finden beim Embryo, Neugeborenen, Säugling oder Kleinkind lebensbestimmende Entwicklungen statt. In dieser Zeit entscheidet das Kind, ob es sich richtig, gewollt, geliebt, sicher und geborgen oder einsam, falsch, schuldig, verunsichert oder leer fühlt. Wurden die Bedürfnisse und Erwartungen eines Kindes in dieser Zeit nicht erfüllt, erleidet es eine mehr oder minder schwere Verletzung. Schwere Verletzungen führen zum Abschneiden der inneren Gefühlswelt. Diese Menschen haben möglicherweise nie wieder Zugang zu manchen Gefühlen. Psychiatrien und Gefängnisse sind voll von ihnen.

Fühlen lohnt, weil dadurch Sicherheit entsteht. Sicherheit kann auch über Erfahrungen und Aufnehmen von Wissen entstehen. Durch Erinnern von Erfahrungen oder Wissen werden oft Emotionen ausgelöst. Ein tätlicher Angriff könnte beispielsweise großen Schmerz oder Nachrichten über Kriegshandlungen Hass und Wut auslösen. Im unbewussten Affekt (Gefühlsausbruch) ist es kaum möglich, zwischen Erfahrung oder Wissen zu unterscheiden. Um Sicherheit und Selbstvertrauen zu erlangen, ist diese Unterscheidung unumgänglich. Emotionen, die über Wissen ausgelöst werden, entstehen durch Auslösen frühkindlicher Erfahrungen. Wenn beispielsweise eine Nachricht über einen Krankheitserreger Angst auslöst, kann sie nichts mit der Gegenwart zu tun haben. Es hat keine Infektion (Eindringen von Erregern in den Körper) stattgefunden. Ausgelöst wird die Angst durch die Vorstellung, Schmerzen zu erleiden oder daran zu sterben. Die vorgestellten Ängste wurden in dieser Intensität als Kleinkind erfahren. Wenn du als Erwachsener mit Urvertrauen gesegnet wärst und zum ersten Mal eine Infektion durchmachen würdest, würden keine körperlichen Gefühlsbewegungen ausgelöst werden können. Desgleichen gilt, wenn über Arbeitslosenzahlen, politische Entscheidungen, Gewitter, Krisengebiete, die aktuelle Wirtschaftslage, Benzinpreise, Wahlergebnisse, Klima, Regenwald oder durch irgendeine andere Information Emotionen ausgelöst werden. Diese Ängste entstanden in frühester Kindheit, als das Neugeborene oder der Säugling

noch völlig hilflos, schutzbedürftig und von der Mutter abhängig war. In den meisten Fällen entstand zu diesem Zeitpunkt das Gefühl, von der Mutter getrennt zu sein. Ein kollektives Gefühl, mit dem weltweit Menschen in Ungeimpfte und Geimpfte getrennt wurden. Ein Gefühl der Trennung gibt es jedoch nicht. Es äußert sich in den Gefühlen Schmerz, Angst, Wut, Trauer, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Panik, Todessehnsucht, Todesangst, Sinnlosigkeit, Scham, Wertlosigkeit, Schäbigkeit, Kontrollverlust und/oder Selbsthass. Vermutlich hast du all diese Emotionen als Kind erfahren. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass du dir das nicht vorstellen kannst oder du zu denjenigen gehörst, die wahrnehmen können, dass in dieser Welt etwas grundlegend verkehrt läuft.

Ein neugeborenes Kind wechselt während der Geburt von einem Ort der absoluten Geborgenheit und Richtigkeit zu einem Ort, an dem viel Unbekanntes auftaucht. Durch Erfahrungen, die das Kind bereits kennt, findet Beruhigung statt. Körperkontakt, Körperwärme, Herztöne, Darmgeräusche, Gerüche, Melodien oder Stimmen lassen beim Neugeborenen schnell wieder Richtigkeit und Geborgenheit entstehen. Wenn eine Mutter ein Neugeborenes komplett einkleidet, in eine liebevoll verzierte Wiege und um es nicht zu stören, geräuschlos in ein abgetrenntes Zimmer ohne menschliche Stimmen und mit unbekannter Einschlafmelodie legt, entsteht beim Kind nach dem Erwachen eine lebensbedrohliche Situation. Während dieser Lebensphase ist die einzige Sicherheit die Mutter, welche nach dem Erwachen nicht spürbar, hörbar, riechbar vorhanden ist. Todesangst entsteht. Es beginnt zu schreien. Scheinbare Rettung erscheint, doch die Bedürfnisse werden oft unzureichend oder nur kurz gestillt und nach dem Einschlafen wiederholt sich dieser Ablauf. Wiederholen sich derartige Erfahrungen, bleiben sie lebenslang bestimmend. Während der ersten Monate nach der Geburt werden die Weichen für Vertrauen, Sicherheit, Geborgenheit und Richtigkeit gestellt. Die Auswirkungen dieser Verletzungen könnte jeder erwachsene Mensch mit zivilisierter (fortschrittlicher) Prägung fühlen, wenn sie oder er es könnte. Ich drücke es so aus, weil diese Gefühle so schmerzhaft waren und sind, dass sie verdrängt oder abgeschnitten werden mussten. Um wieder zu fühlen, benötigt es fühlende Menschen, die helfen diese Türen wieder zu öffnen.

Für ein Kind ist alles, was ihm widerfährt, richtig, weil es den Erfahrungsschatz für andere Wahlmöglichkeiten noch nicht hat. Also probiert es alles, um diesen Schmerz nicht fühlen zu müssen. Tritt nach dem Schreien keine Linderung ein, werden Schutzverhalten wie Taubstellen, Leere, Ausharren entwickelt. Aus der erlernten Angst vor Schmerz und den angeeigneten Schutzverhalten heraus können keine angstfreien Erfahrungen mehr gemacht und erlebt werden. Das angelegte Urvertrauen verschwindet - ein Vertrauen, das vielerorts als Mythos (nicht existent) abgewertet wird. Wer ein Gespür für Urvertrauen bekommen möchte, kann versuchen, das Initiationsritual (Übergangsritual vom Kind zum Erwachsenen) eines Naturvolkstammes über sich ergehen zu lassen.

Weil alle angeeigneten Schutzverhalten als richtig und natürlich erlebt werden, können sie in späteren Jahren nicht mehr als Schutzverhalten erkannt werden. Hinzu kommt, dass weitere Erfahrungen neue Gehirnverschaltungen bewirken. Dies hat zur Folge, dass ein Erinnern meist nur durch Wiederholen des Schmerzes möglich ist. So können die in den Körperzellen festgehaltenen Erinnerungen gefühlt, ihre Intensität erfahren und der Ursprung erkannt werden. Über dieses Erleben entsteht reale Sicherheit und Gewissheit. Doch wer möchte schon einen Schmerz, dessen Intensität nicht vorhersehbar ist, heraufbeschwören? Dieses Buch begann ich zu schreiben, bevor ich alle meine Kindheitsverletzungen noch einmal durchfühlen durfte. Das bewusste Durchleben dieser Verletzungen hat mich erkennen lassen, wer ich bin und wieso ich so geworden bin, wie ich bin. Ich wurde mitfühlender, authentischer (wahrhaftiger) und konnte mehr in mich und die Außenwelt vertrauen. Viele körperliche Verspannungen hatten sich gelöst und gaben mir ein natürlicheres Lebensgefühl. Es eröffnete sich mir ein Bild von dieser Welt, welches verschiedene Wirklichkeiten zu einem Gesamtbild zusammenfügte.

Ich bitte dich dir etwas Zeit zu nehmen, um deine Gedanken zu beruhigen. Beobachte, wie viel Raum deine Gedanken während dieser freien Zeit einnehmen, und ob sie leichte oder weniger leichte Gefühle auslösen!

Die bis hierher geschriebenen Worte sind für dich Informationen ohne Erfahrungswert, es sei denn du bist meiner Einladung gefolgt, innezuhalten und konntest daraus Erfahrungen gewinnen. Vielleicht gab es einige Überschneidungen mit deinen Erfahrungen und diese haben bei dir Resonanz (Widerhall) erzeugt. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass du dir nicht vorstellen kannst, dass sich die meisten bei dir auslösbaren Emotionen so anfühlen, wie du sie als Kind fühlen musstest. Verhalten von Kindern und Erwachsenen wie Schreien, Weinen, Dissoziieren, nach Luft ringen, zittern, verkrampfen, erstarren, in die Leere schauen oder um sich schlagen gehen mit meinen Gefühlen in Resonanz. Ich werde oft traurig und wütend, mit ansehen zu müssen, wie mit Menschen umgegangen wird.

Die nachhaltigste Erfahrung meines Lebens war, dass ich viele Gefühle nicht, beziehungsweise nur in abgeschwächter Form kannte. Selbsthass, Wertlosigkeit, Sinnlosigkeit, Schäbigkeit, Todessehnsucht und Todesangst waren Gefühle, die mir selbst als Begriff kaum bekannt waren. Bis dahin war ich davon überzeugt, dass ich eine sehr gute Verbindung zu meinen Gefühlen hatte. Eine nachhaltige Erkenntnis daraus war, dass ich nicht viel über mich wissen kann. Ich trage seither die Gewissheit in mir, dass Kindheitsverletzungen, wie sie immer noch täglich millionenfach geschehen, unterbunden weden könnten. Aus diesem Grund habe ich den Verein zur Förderung des Urvertrauens e.V. gegründet, der sich dazu berufen fühlt, dem kollektiven Verbrechen gegen die Menschlichkeit entgegen zu wirken.

Fühlen lohnt auch, weil Gefühle wahr sind. Manchmal kann es eine Weile dauern, um die Auslöser oder Zusammenhänge zu erkennen. Ich habe die Gewissheit, dass es immer berechtigte Gründe für meine Gefühle gibt. Und es ist befreiend zu wissen, dass Emotionen, außer dass sie in der Gegenwart ausgelöst werden, nicht viel mit der Gegenwart zu tun haben. Wirst du wütend, wenn du dich nicht gehört oder verstanden fühlst, wurden deine Kindheitsbedürfnisse nicht erkannt oder übergangen, sodass du wütend werden musstest, um gesehen zu werden. Wird ein Kind öfter getadelt, wenn es lacht, lernt es, dass Freude mit Liebesentzug oder Schmerz in Verbindung steht.

Ich war unwissentlich beziehungsunfähig. Dies lag daran, dass ich mich als Kind von meiner Mutter getrennt und verlassen fühlte. Diese Verletzung war so schwer, dass ich weder mir noch anderen vertrauen konnte. Nachfolgende Erfahrungen wurden aus dieser Verunsicherung heraus gefärbt aufgenommen, eingeordnet und abgespeichert. Jede weitere Erfahrung hatte durch diese Färbung die Macht, mich weiter irrezuleiten. Durch jede noch so unbedeutende Kritik fühlte ich mich verletzt, verlassen, nicht richtig, verunsichert, und zog mich zurück. Dieser Zustand konnte mehrere Wochen anhalten. So entstand in mir das Gefühl der totalen Verunsicherung. Nichts war sicher und auf niemanden konnte ich mich verlassen. Niemand war für mich wirklich da, interessierte sich für mich oder konnte meine Not erkennen. Das war auch nicht möglich, weil ich mich zurückzog und meine Schutzmuster dafür sorgten, dass ich meine Not verbarg. Menschen erschienen mir unberechenbar und weil ich nur wenig Vertrauen zu ihnen hatte, sorgte ich über Umwege dafür, dass sie mir wenig Vertrauen entgegenbrachten. Mehrere Jahrzehnte vergingen, bis ich erkannte, dass ich nicht verlassen werde, wenn ich unachtsam oder übermütig bin.

Eine grundlegende Veränderung trat in mein Leben, als ich mir darüber bewusst wurde, dass nahezu jede unschöne Emotion durch unbewusstes Erinnern ausgelöst wird. Dies hatte zur Folge, dass ich die Ursache für die Gefühle nicht mehr zu suchen brauchte. Ich musste niemandem mehr Unachtsamkeit oder Absicht unterstellen, konnte niemandem mehr dafür die Schuld geben. Meine Eltern hatten nicht gewusst, wie es mir wirklich ergangen ist. Bei vielen Müttern wird der eigene Kindesschmerz ausgelöst, wenn ihre Kinder schreien. Oft stehen sie diesem geliebten Wesen hilflos und überfordert gegenüber. Ich selbst hatte meine Tochter, nachdem sie eine halbe Stunde geschrien hatte, im Kinderzimmer weiter schreien lassen müssen, weil meine Ressourcen (Kraftreserven) aufgebraucht waren. Durch das Übernehmen der vollen Verantwortung für alle meine Emotionen konnte ich für andere verlässlicher und freundlicher sein. Dies linderte meine Einsamkeit unmittelbar.

Fühlen fiel mir leicht. So konnte ich leicht erkennen, ob ich mich *leicht* fühlte oder nicht. Das Gefühl *leicht* unterliegt eigenen Bewertungsmaßstäben. Viele Menschen fühlen sich nicht angesprochen, weil sie ihr Leben mit dem von anderen vergleichen. Manche empfinden Leichtigkeit, wenn sich das Leben gerade nicht schwer anfühlt. Leicht wäre, wenn du beschwingt vor dich hin singst und voll innerer Kraft und Freude *Ja* sagen kannst. Mit der Erkenntnis, meinen Gefühlen vertrauen zu können, gelang es mir, meine innere Haltung immer früher zu erkennen und aus den ausgelösten Verhaltensmustern auszusteigen. Frühzeitig auszusteigen ist ein Zentralschlüssel für grundlegende Veränderung. Wenn eine starke Emotion erst einmal Fahrt aufgenommen hatte, war es zu spät, um angemessen oder achtsam handeln oder reagieren zu können. So verunsicherte ich unbewusst mein Umfeld, was wiederum mich verunsicherte. Diese Erkenntnis brachte viel Sicherheit in mein Leben.

Fühlen bedeutet, das Bewusstsein auf Wahrnehmung auszurichten, eine Beobachterposition einzunehmen und wahrzunehmen, welches Gefühl oder welche Gefühle sich gerade zeigen. Viele Sinnesorgane können Gefühle auslösen! Wenn du beim Geruch von Kaffee oder frischen Brötchen Freude empfindest, entsteht Freude durch Erinnern. Wärme oder Kälte sind Empfindungen, die durch Prägung oder Gewohnheit eigenen Maßstäben unterliegen. Wenn dich jemand beschimpft, können je nach Ausgeglichenheit viele unterschiedliche Gefühle ausgelöst werden. Wenn ich allgemein vom Fühlen spreche, meine ich, dass du zu jeder Zeit etwas fühlen oder empfinden könntest. Auch Gefühlstaubheit oder Leere sind Gefühle. Viele Menschen fühlen nicht viel, weil sie beschäftigt sind und sich wenig bewusst in der Gegenwart aufhalten. Vielleicht fällt ihnen auf, dass die Sonne wärmt, es angenehm duftet oder sich eine Begegnung freudvoll anfühlt. Doch im nächsten Moment befinden sie sich wieder im Tun. Ein unbewusster Vertrag mit sich selbst erzeugt die Illusion, dass zum Fühlen keine Zeit zur Verfügung steht. Bewusst zu sein und zu fühlen ist zum Luxusgut entartet. *Ich habe keine Zeit, um anzuhalten und zu fühlen.* Ich bitte dich, dir diese Aussage einmal auf der Zunge zergehen zu lassen! Fühlen macht Leben aus. Viele Menschen haben sich als Kind selbstzerstörerische Verhaltensmuster angeeignet, die Vertrauen, Freude oder Leichtigkeit verhindern. Überprüfe, ob dich solch ein Muster daran hindert, dir Zeit zum Fühlen zu nehmen!

Bitte halte jetzt an, nimm dir etwa zehn Minuten Zeit und fühle in dich hinein! Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und beobachte, wie du es zulässt, immer langsamer und tiefer zu atmen. Bist du ruhig geworden, betrachte eine Zeit lang deinen Augenhintergrund und lass dich von den Mustern, Bewegungen oder Bildern in die Anderswelt entführen! Gelingt es dir nicht, den Augenhintergrund zu betrachten, kannst du versuchen, mit geschlossenen Augen in die Ferne zu schweifen. Es kann eine Zeit lang dauern, bis sich Bilder zeigen.

Mir geht es beim Innehalten darum, zwanghaftes Denken zu unterbrechen und stattdessen wahrzunehmen. Wenn du eine Beobachterposition einnimmst, könntest du beispielsweise wahrnehmen, dass dich Gedanken oder Emotionen nicht zur Ruhe kommen lassen oder wie sich innerer Frieden anfühlt. Denken dauerhaft zu unterbrechen ist möglicherweise für dich eine unvorstellbare Aufgabe. Versuche dir eine Motivation (Anreiz) anzueignen und zu erhalten! Gib dich mit kleinen Erfolgen zufrieden! Nimm dir nicht zu viel vor! Sei entschlossen, dir die Macht zurückzuholen! Da Gedanken selten mit Stillung der Grundbedürfnisse zu tun haben, führen Gedankenverbindungen häufig zu unschönen Erinnerungen, weil sie zur Leidvermeidung in Erinnerung geblieben sind. So kann ein schweres und/oder gefahrreiches Lebensgefühl entstehen. Vermindern von Gedanken sorgt für Entspannung, Beruhigung und leichtere Gefühle. Innehalten ist in erster Linie eine Methode (Verfahrensweise). Durch Ausrichten der Aufmerksamkeit auf die Atmung, den Augenhintergrund oder einzelne Körperteile kann der Fokus von unruhestiftenden Gedanken genommen werden und so Ruhe einkehren. Das regelmäßige Anwenden einer festgelegten Methode kann eine Entwicklung beschleunigen, solange sie nicht aus Bequemlichkeit benutzt wird oder sich eine Abhängigkeit entwickelt. Bei Menschen, die sich längere Zeit niedergedrückt oder verzweifelt fühlen, kann es sinnvoll sein, sich eine Zeit lang von wiederkehrenden, schweren Gedanken abzulenken. Aus eigener Erfahrung kann ich dir versichern, dass Zeit nicht immer alle Wunden heilt. Bevor du dich dein ganzes Leben lang ablenkst, bitte ich dich, dir Unterstützung zu holen und dich Menschen anzuvertrauen. Diese Welt ist voller verletzter innerer Kinder, die zu gefühlsarmen Einzelgängern mutierten (sich wandelten). Ich wünsche mir, dass du lebst. Für dich schrieb ich dieses Buch.

Während meiner Praxistätigkeit konnte ich feststellen, dass Zeit die häufigste Ausrede ist, um Fühlen zu umgehen. Mit diesem Einwand wird der mächtigste Gegenspieler der Gefühle gestärkt. Vielleicht nennst du ihn Besserwisser, Zweifler, Kontrolleur oder Verstand? Auch wenn mir tägliche Rituale unnatürlich erscheinen, sind sie vielleicht die einzigen Hilfsmittel, die vom zwanghaften Denken befreien und aufzeigen können, wie viel Macht deine Gedanken haben. Wenn du Sicherheit darüber erlangen möchtest, dass dir dein Verstand gehorcht, übe anfangs täglich, deine Gedanken anzuhalten! Es kann lange dauern, bis erste Lücken im Gedankenstrom entstehen. Rückwärtszählen kann helfen. Ist die Verbindung zu dir stark, kannst du die Zeitabstände vergrößern. Achte darauf, dass dir die Motivation erhalten bleibt! Der Geist ist hinterlistig und versucht, dir mit unzähligen Argumenten glaubhaft zu versichern, dass Meditieren Zeitverschwendung sei. Mit diesem Argument könntest du ihn entlarven, weil du dir nur einen Rückblick auf dein Leben zu erlauben brauchst, um zu erkennen, dass sehr viel Lebenszeit nicht erinnert werden kann oder unbewusst vorbeigezogen ist. Übe stets im Sitzen oder Stehen, damit sich dein Geist nicht schlafen legt! Liegst du, um zu entspannen, genießt die Ruhe oder lauschst beruhigender Musik, kann dies Erholung bringen und neue Kräfte mobilisieren (in Bewegung bringen), doch fühlst du nur kurze Erleichterung. Um Veränderungen zu bewirken, die länger bleiben, benötigt es einen wachen Geist, der Erfahrungen mit Emotionen in Verbindung bringt. Je unruhiger du bist, desto mehr Zeit solltest du bereitstellen. In den Kapiteln *Fühlräume* und *Notfall* kannst du weitere Methoden zur Beruhigung und Wahrnehmung finden. Wenn es nicht gelingt, deine innere Unruhe zu besänftigen, Ängste oder körperliche Symptome zu lindern, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass dein Verstand versucht, eine Lösung zu finden. Diese kann nicht gefunden werden, weil deren Ursache außerhalb des rationalen (geistigen) Erinnerungsvermögens liegt und der Verstand Kindheitsverletzungen nicht ungeschehen machen kann. Er könnte dir jedoch den Umstand bewusst machen, dass du dich beispielsweise allein gelassen fühlst, du Freunde hast und es alte Erfahrungen und Emotionen sind, die dich belasten.

Jedes Gefühl, das du wieder loswerden möchtest, lehnst du bewusst oder unbewusst ab. Werden Gefühle unterdrückt oder abgelehnt, entsteht Verunsicherung, weil die Energie (Kraft) der Kindheitserfahrung verborgen bleibt und so keine Stimmigkeit entstehen kann. Wird ein Gefühl abgelehnt, kann nicht erfahren werden, was passiert wäre, wenn es bis zum Ende zugelassen worden wäre. Wenn Langeweile nicht zugelassen wird, bis Unruhe erkannt wurde, wird dadurch die Erkenntnis, dass Unruhe herrschte, verhindert. So

verhält es sich mit allen Emotionen. Niemand kann wissen, was passiert wäre, wenn Traurigkeit oder Wut bis zu Ende zugelassen worden wäre. Viele Menschen unterdrücken Traurigkeit, weil sie Angst davor haben, nicht mehr aufhören zu können. Solange Traurigkeit nicht zugelassen wird, kann nicht ergründet werden, wie viel Traurigkeit verborgen ist oder wie groß die Angst ist, sie zuzulassen.

Wenn Wut bis zum Ende zugelassen würde, würden vielleicht andere verletzt oder vielleicht erkannt werden, dass es nichtgeweinte Tränen sind, welche das Fass zum Überlaufen brachten. Vermeidet jemand Tränen, weil sie sich schmerzlich anfühlen, benötigt es höheren Leidensdruck, um sie zum Fließen zu bringen. Je höher der Leidensdruck, desto empfindlicher wird man und desto stärker die Vermeidungsenergie. So schließt sich der Kreis, den es zu durchbrechen gilt. Die Höhe des Leidensdrucks lässt erahnen, wie schmerzhaft die Kindheitsverletzungen gewesen sein müssen.

Derzeit entstehen zukunftsorientierte Therapiekonzepte (Behandlungsentwürfe), deren Philosophie (Liebe zur Weisheit) es ist, die alten Geschehnisse ruhen zu lassen und sich den Auswirkungen anzunehmen. Ich bin grundsätzlich für alle Behandlungsansätze, die Bewusstwerdung bewirken. Es ist nicht notwendig, in der Vergangenheit herumzugraben, um ein leichteres Lebensgefühl zu erlangen. Je nach Grad der Kindheitsverletzung kann diese Methode sinnvoll sein. Mein Weg war und ist ein anderer und ohne diesen ernüchternden Weg des Fühlens und des Schmerzes hätte ich keine Möglichkeit gehabt, meine Verunsicherung zu verstehen. Ich hätte nicht erkannt, weshalb diese Kindheitsverletzungen nicht heilen und ich in empfindlicheren Lebensphasen triggerbar bleibe. Ich hätte keine Vorstellung davon bekommen, wie sich Emotionen anfühlen können, keinen Einblick darüber erhalten, wie Kinder in zivilisierten Gesellschaften traumatisiert und missbraucht werden, wie weitreichend diese Verletzungen wirken oder welche Erwartungen und Bedürfnisse Kinder haben. Vor allem jedoch wäre keine Sicherheit entstanden. Ich wäre immer wieder mit Emotionen konfrontiert (gegenübergestellt) gewesen, die ich nicht verstanden hätte, und hätte den Glauben daran verloren, dass sich mein Lebensgefühl jemals ändern könnte. Ich wäre ein unberechenbarer, zutiefst erschütterter Glaubender geblieben. Mir wäre das Gefühl Dankbarkeit nicht so zentral zuteil geworden, wie ich es heute empfinden darf und ich hätte alle nachfolgenden Erfahrungen aus einer gänzlich anderen Erfahrungswelt heraus bewertet. Ich bin dankbar dafür, dass ich mich in mir dauerhaft stabiler, liebenswerter und verlässlicher fühlen darf, andere bedingungslos lieben kann und mich in dieser Welt geborgener fühlen darf, als ich es mir jemals hätte vorstellen können. Ich empfinde Dankbarkeit, mich nicht mehr als Geisel meiner Vergangenheit fremdbestimmen zu lassen oder abstumpfen zu müssen.

In der Vergangenheit hatte ich mich oft gefragt, wie es zu unterschiedlichen Wahrnehmungen, Emotionen und Reaktionen auf ein und das selbe Geschehen kommen kann? Wurde ein Säugling beispielsweise alleingelassen, verlassen oder es entstehen bei ihm derartige Gefühle, hat er eine sehr schwere Bindungsstörung erfahren. Psychische Verletzungen können, durch Daueranspannungen, in Zellstrukturen wie Muskulatur oder Organen verankert sein. Liegt das Verletzungsereignis zwischen dem ersten und vierten Lebensjahr, bleibt es meist im Unterbewusstsein verankert. Das hat zur Folge, dass eine Emotion gefühlt, jedoch die Ursache nur selten erinnert werden kann. Die entstandenen Emotionen werden dann im weiteren Verlauf bei scheinbar vergleichbaren Situationen ausgelöst und als gegenwärtige Gefühle verstanden. Sie können so stark sein, dass sie einen Erwachsenen ganz einnehmen und fremdbestimmen. Wenn Verletzungen vor dem dritten Lebensjahr erfahren wurden, bleiben sie in der Regel lebenslang im Organismus gespeichert und formen so einen Gefühlsabdruck, welcher sich im Lebensgefühl ausdrückt. Je nach Zeitpunkt, Intensität oder Dauer der Verletzung entsteht so eine positive, neutrale oder negative Sicht auf die Welt.

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, innezuhalten, die Augen zu schließen, durchzuatmen, ruhiger zu werden, Zeitlosigkeit herzustellen und zu fühlen. Nimm dir bitte fünfzehn Minuten oder gern länger Zeit!

Die meisten zivilisiert geprägten Menschen machen sich häufig Vorstellungen. Ein regenverhangener Himmel erweckt beispielsweise die Vorstellung, dass es draußen kalt ist. Dies ist eine oftmals bestätigte Erfahrung und eine berechtigte Annahme. Dieser Umstand erzeugt jedoch die Illusion, dass sich Gefühle vorstellen ließen. Selbst wenn du glaubst, dich an ein Gefühl zu erinnern, müsstest du überprüfen, ob es sich immer noch so anfühlt. Du hättest dir nicht vorstellen können, wie sich Kopfschmerzen anfühlen, bevor du sie nicht erlebtest. Du kannst dir auch nicht vorstellen, wie sich die nächsten Kopfschmerzen anfühlen werden. Jeder Kopfschmerz fühlt sich je nach Intensität, innerer Ruhe, Tagesform oder Art des Schmerzes völlig anders an. Dies anzuerkennen ist von Bedeutung, weil zivilisierte Menschen darauf ausgerichtet sind, ihr Leben stetig zu verbessern. Eine vermeintliche Verbesserung kann jedoch nur gefühlt werden. Fühle, ob sich etwas dauerhaft leichter anfühlt als vorher! Was nützt eine Verbesserung, wenn du dich nach kurzer Zeit wieder im Mangel befindest? Sich Gefühle vorzustellen kann zu Selbsttäuschung und somit zu Verunsicherung führen und Glaubenssätze festigen.

Einfache und andere Welten

Ich wurde in eine einfache Handwerkerfamilie geboren. Der Umgangston war rüde, sich Vorteile verschaffen, verbale Gewalt, Lügen und Handgreiflichkeiten an der Tagesordnung. Haschen um Aufmerksamkeit war wichtig für den Selbstwert. Ein Leben des Rechthabens, in der feinere Wahrnehmungen keinen Platz hatten. Mir war nicht klar, dass mehr Sanftmut, Gelassenheit, Achtsamkeit oder mehr Bewusstheit zu einem gänzlich anderen Lebensgefühl führen. Mir war nicht klar, dass allein die Tatsache, in eine einfachere Schicht geboren worden zu sein, so grundlegend andere Wichtigkeiten, Sichtweisen, Werte und Gefühle haben kann und wie unvorstellbar freier, leichter und liebevoller es sich auf einer anderen Seite des Lebens anfühlen konnte. Es dauerte Jahrzehnte, bis ich erkannte, dass Schulnoten und Leistungen davon unabhängig waren. Mir war auch nicht klar, dass ich ein Umfeld verlassen musste, wenn ich mir eine andere Erfahrungswelt erschließen wollte. Um eine andere Form des zwischenmenschlichen Umgangs kennen zu lernen, musste ich diese finden, mich auf sie einlassen, sie kennen lernen und mich an die Veränderungen gewöhnen. Bis dahin hatte ich keine Vorstellung von einem Leben, in dem es nicht nur um Leistung, körperliche Stärke, Ansehen und Anerkennung ging. Hier fand ich statt Misstrauen eine Welt des Vertrauens. Unmittelbar fiel mir auf, dass dort viel weniger Polizeipräsenz vorhanden war und ich wunderte mich darüber, dass trotzdem nachts um ein Uhr Frauen allein zu Fuß unterwegs waren. Dies war seinerzeit in Esslingen nach Einbruch der Dunkelheit undenkbar.

Aus meiner Heimat entwurzelt hatte ich mich nur einmal. Etwa zehn Jahre später war ich als fahrender Künstler zwei Jahre lang unterwegs, war ein gern gesehener Gast, doch büßte ich stabile Freundschaften und Verbindungen ein. Mir wurde klar, dass ich kein Vagabundenblut in mir trug. Im Laufe der zwei Jahre hatte sich mein Umfeld mehrmals verändert. Ich hatte viele nahe Freunde verloren. Anfangs wurde ich öfter von Partnerinnen verlassen. Manchmal hatte ich mich weiterentwickelt, während andere mit ihrer Lebenssituation zufrieden waren. Manche konnten mich an einigen Punkten nicht mehr verstehen, was mich verunsicherte. Wenn eine Partnerschaft zu Ende gegangen war, wechselten oft mehrere Menschen mein Umfeld. Die Sicherheit eines gewachsenen Umfelds oder vertraute Freunde zu verlassen, war immer mit Ängsten, Zweifeln und Einsamkeit verbunden. Im Nachhinein war ich immer froh, diesen Schritt getan zu haben. Irgendwann hatte ich die Erfahrung oft genug gemacht, sodass ich genügend Sicherheit hatte, schnell wieder Menschen kennenzulernen. Der Schmerz der Trennung ist geblieben. In mir gibt es auch Traurigkeit darüber, dass so viele Menschen verloren gingen. In meinem Umfeld gibt es niemanden mit ähnlichen Grenzerfahrungen, was mich an diesen Punkten einsam fühlen lässt. In mir gibt es offensichtlich immer noch den Wunsch, mit meinem Schmerz gesehen zu werden. Diese inzwischen sechzig Jahre alte Verletzung sorgt heute noch dafür, dass ich in Situationen gerate, in denen ich mein Verhalten rechtfertigen sollte, mir misstraut, Desinteresse (Gleichgültigkeit) oder Überheblichkeit unterstellt wird. Das ist das Los des Zuhörers bei geselligen, wertenden Gruppen. Traurig werde ich auch, wenn ich trotz Erklärung nicht verstanden werde. Ich bin froh und dankbar für die Selbstliebe, die mich inzwischen erfüllt und mir die Sicherheit gibt, dass ich zu jeder Zeit genau richtig bin, auch wenn mich kurzzeitig Verunsicherung einholt.

So viele Menschen zu verlieren bezeugt, dass meine Entwurzelung begann, als ich mich von meiner Mutter verlassen fühlte. Der damit verbundene Schmerz sorgte dafür, dass ich mich nicht mehr tief verbinden und vertrauen konnte. Dieser Verlust des Urvertrauens ließ mich beziehungsunfähig werden, ohne es zu wissen und ohne es ergründen zu können. Auch wenn ich mich inzwischen für beziehungsfähig halte, wirken immer noch Muster, die mich am Fühlen hindern.

Offenheit

Mein Leben veränderte sich grundlegend, als ich lernte, mich offen, interessiert und neugierig mit anderen zu verständigen. Als verunsicherter Mensch mit schwäbischem Dialekt und Prägung und wenig Interesse an Sprache, musste ich in Göttingen lernen, deutlich zu sprechen und Worte zu benutzen, die dort jeder kannte, und die Worte wegzulassen, die nur Schwaben kennen. An Gesprächen teilhaben zu wollen hat oft mit Aufmerksamkeit und Werterhaltung zu tun.

Als ich bei einem Treffen von Jongleuren trainierte, stellte ich mir die Frage, wieso ich das eigentlich machte. Stundenlang ein und dasselbe Kunststück zu üben, Tag für Tag und Woche für Woche. Damals erkannte ich, dass ich dies nur tat, um etwas zu können, wofür ich bewundert wurde. Dieselbe Erfahrung machte ich, als ich Zuhörer wurde. Allerdings wurde ich weniger bewundert denn gebraucht. Zuhören ist etwas Besonderes in unserer Kultur, weil es kaum Menschen gibt, die nicht beschäftigt sind. Für mich sind alle Menschen beschäftigt, die nicht regelmäßig anhalten, um zu reflektieren, was sie eigentlich tun, wie sich das Leben anfühlt oder ob es noch dem eigenen Lebensentwurf, den Wünschen und Erwartungen entspricht. Als Zuhörer sind die meisten Unterhaltungen eher oberflächlicher Natur. Gefühle der Gegenwart werden dafür gern geopfert. Wenn unmittelbare Notwendigkeit für die Erfüllung von Grundbedürfnissen als Maßstab angesetzt würde, gäbe es nur wenige Gespräche. Zuhören, und seien es noch so belanglose Themen, erzeugt Vertrauen, stärkt Selbstvertrauen und festigt die Verbindung zu Menschen jeglicher Prägung und Herkunft. Viele Menschen haben ein unerfülltes Mitteilungsbedürfnis und sind dankbar, wenn jemand präsent (gegenwärtig) zuhört. Vertrauen wurde mir entgegengebracht, sodass ich oft Dinge zu hören bekam, die vor mir niemand zu hören bekam. So erfuhr ich unzählige Schicksale, was mir ein großes Herz verlieh.

Bitte halte jetzt noch einmal an! Nimm zwei, drei Atemzüge und fühle in dich hinein! Nimm das erste Wort, das dir einfällt und sprich es laut aus! Wenn dir ein Wort zu deinen Gefühlen einfallen sollte, wie würdest du es beschreiben? Versuche dich ernst, traurig, leicht, spaßig oder wütend zu fühlen und überprüfe, ob sich etwas davon stimmig anfühlt! Vielleicht treffen auch mehrere Eigenschaften zu?

Durch jahrelanges Zuhören bemerkte ich, dass sich andere von mir gehört, gesehen und wertgeschätzt fühlten. Bedingungslos aufmerksam zuzuhören bedarf der inneren Haltung, keine Aufmerksamkeit von anderen erhalten zu wollen. Mit bedingungslos meine ich, dass im Hintergrund nicht die entsprechenden Redeanteile aufgerechnet werden. Durch die vielen Auftritte als Künstler hatte ich viel Aufmerksamkeit bekommen, sodass ich bei Unterhaltungen nicht mehr darauf angewiesen war. Die Erfahrung des Zuhörers bewirkte bei mir grundlegende und bleibende Erkenntnisse. Zuhören führte mir beispielsweise vor Augen, wie wichtig es früher für mich gewesen war, teilzuhaben, dazuzugehören, interessant zu sein, gesehen und wahrgenommen zu werden. Mit der Zeit hörte ich auf, mir Gedanken zu machen wie: eigene Erfahrungen abzugleichen, das Gehörte in stimmig oder unstimmig einzuteilen, mir Argumente zurechtzulegen, die ich später anbringen konnte oder strategisch zu denken. Ich nahm einfach nur wahr, beobachtete, zum Beispiel welche körperlichen Regungen beteiligt waren, ob sie mit dem Gesagten im Einklang schwangen oder Doppelbotschaften (widersprüchliche Botschaften) enthielten. Eine Doppelbotschaft ist beispielsweise, wenn eine Person aussagt, entspannt oder ruhig zu sein und dabei mit den

Füßen wippt, nervös mit den Händen spielt oder die Augen unruhig hin und her wandern. Ich lernte viele Signale kennen, wie beispielsweise, ob jemand gebückt ging, schlaff saß, Blickkontakt vermied, andere unterbrach, versuchte andere zu manipulieren (beeinflussen) oder ob jemand über seine Ängste, Gefühle, Bedenken und Sorgen sprach.

Ich musste mehrere Jahrzehnte immer wieder Enttäuschungen verarbeiten, bevor ich mir den Auswirkungen von Aufrichtigkeit, Offenheit, Kommunikation (Verständigung), Einfühlungsvermögen und Mitgefühl bewusst wurde. Aufrichtig wäre beispielsweise, nichts wegzulassen, was andere irreleiten könnte, oder sich mit Emotionen zu zeigen, anstatt sie zu verbergen. Solange Traurigkeit nicht mit Tränen, Schluchzen oder Schreien einhergeht, hat niemand die Möglichkeit zu erkennen, wie intensiv eine Person wirklich leidet. Den Emotionen Raum zur Entfaltung zu geben bewirkt Selbsterkenntnis, weil die Intensität erst durch Zulassen erkannt werden kann. Es ist ein großer Schritt, sich zu trauen, sich zuzumuten und Gefühle zu zeigen. Noch größer ist der Schritt, sich ein Umfeld zu schaffen, welches die Sicherheit bietet, Ängste zu überwinden. Wenn Traurigkeit vorhanden ist, jedoch für andere nicht sichtbar wird, kann das unterbewusst als Doppelbotschaft verstanden werden. Da dies unterbewusst abläuft, kann ein Feld der Verunsicherung entstehen. Daher ist es von Bedeutung, so viel wie möglich wahrzunehmen und die Wahrnehmungen verbal (mündlich) und emotional (gefühlsmäßig) auszusenden. Das bedeutet, sich Zeit zu nehmen, um zu fühlen und mitzuteilen, was wahrgenommen wurde. Raum geben bedeutet nicht, jede Gelegenheit dafür zu nutzen, mit aufgestauter Wut die gesamte Umwelt zu terrorisieren. Es reicht, anderen mitzuteilen, dass Wut vorhanden ist. Du kannst auch in ein Kissen brüllen oder gezielt Wutarbeit machen. Dafür gibt es viele Möglichkeiten, die im Internet zu finden sind.

Ironische (doppeldeutige) Gespräche meide ich, weil sie ein Gespräch auf eine scheinbar vertraute, jedoch unsichere Ebene heben. Ironie folgt dem alten Muster, über Umwege zu überprüfen, ob der Raum oder die Verbindung sicher ist. Je nach Tagesform können daraus schnell Missverständnisse entstehen und es kann sich jemand nicht ernst genommen, gesehen oder verstanden fühlen.

Missverständnisse können ausgeräumt oder gesammelt werden. Viele Menschen wurden als Kind wiederkehrend verletzt. Sie bleiben als Erwachsene achtsam und sensibel für Verletzungen und merken sich unschöne Begegnungen, vor allem wenn sie Verletzungen hinterlassen haben. Unschöne Erfahrungen zu sammeln kann zu Überempfindlichkeit führen. Solch ein Leben sorgt dafür, dass die Toleranzschwelle (Spielraumgrenze) immer weiter sinkt. Die Welt ist voll von Allergikern und emotional einsamen Menschen, die mit Haustieren eine Vertrauensbeziehung eingegangen sind, sich täglich von Filmen berieseln lassen oder Nachrichten durch die Welt verschicken. Verunsicherung ist immer personenbezogen. Mit der Natur gibt es keine Auseinandersetzungen. Sie ist und bleibt, wie sie ist. Veränderungen sind nicht ihr Problem, sondern das der Menschen, die in ihr leben. Um sich ihr neugierig und offen zu nähern, ist es von Bedeutung, ihr wertfrei zuzuhören. Dies ist auch das Wesen zwischenmenschlicher Verständigung.

Es gibt heutzutage eine Vielzahl von bewährten Gesprächstechniken. *Gewaltfreie Kommunikation (GfK)* nach Marshall B. Rosenberg hat sich vielerorts durchgesetzt. *Ehrliches Mitteilen* nach Norbert Gopal Klein, *Zwiegespräche* oder *Redekreise* sind ebenfalls sehr effektive Werkzeuge. Alle nutzen dieselben Inhalte. Im Grunde geht es darum, aufmerksam zuzuhören, den Rede- oder Gedankenfluss anderer nicht zu unterbrechen, Emotionen wahrzunehmen, sie mitzuteilen oder ihnen achtsam Raum zu geben. Wenn eine Person nur von sich, ihren Empfindungen und Gedanken spricht, kann sich der Zuhörer oder die Zuhörerin frei von Vorwürfen, Verantwortungen, Erwartungen, Projektionen oder Übertragungen fühlen, sodass ein Richtigkeitsgefühl entstehen kann. Dies führt zu Mitgefühl und Verständnis.

Gewaltfreie Kommunikation hatte ich nie gelernt, doch wenn es mir wichtig war, verstanden zu werden, fing ich an, mehr von mir und meinen Gefühlen zu sprechen. Wenn Anspannungen oder Missverständnisse aufkommen, wiederhole ich das Gehörte und teile meinem Gegenüber so mit, was ich verstanden habe. So kann sich eine Person gehört und verstanden fühlen oder Missverständnisse unmittelbar erkannt und ausgeräumt werden. Im Anschluss habe ich noch die Möglichkeit, nachzufragen, ob sich die Person gehört und verstanden fühlt.

Durch das Erlernen, mich verständlich und mitfühlend zu unterhalten, veränderte sich mein Blick auf die Welt grundlegend. Indem ich die volle Verantwortung für meine Emotionen übernommen habe und dadurch andere von meinem Schmerz, meiner Wut und Angst befreite, wurde ich für andere ein verlässlicher und achtsamer Gesprächspartner. Obwohl ich immer noch Vertrauen zerstörte und sich deshalb noch kein Geborgenheitsgefühl einstellte, war das Einsamkeitsgefühl deutlich weniger geworden.

Am längsten hatte es gedauert, zu erkennen, was ich tat, was bei anderen unschöne Gefühle auslöste. Da ich mich gut wahrnehmen konnte, glaubte ich zu wissen, was ich aussende. Diesen Irrtum zu erkennen, vor allem ihn anzuerkennen und anzunehmen, war so als würde dir jemand sagen, dass du aggressiv bist und du selbst voller Angst vor aggressivem Verhalten bist. Ein Angriff auf die eigene Wahrnehmung und Intuition. Und obwohl dies widersprüchlich erscheint, kann es genau so vorkommen. Wenn jemand Aggression abwehrt, ist dies passiv (abwartend) aggressiv. Es ist ein Kampf gegen ein Gefühl, welches in jedem Menschen von der Zeugung an angelegt wurde. Jeder Mensch muss in der Not blitzschnell handeln können, um zu überleben. Diese Weisheit ist jedem Säugetier angeboren. Ich war einmal in der Stadt unterwegs und überquerte gerade eine Straße, als mich meine Intuition warnte und mich nach links schauen ließ. Ich sah, wie ein Fahrzeug mit hoher Geschwindigkeit rückwärts auf mich zu fuhr. In Bruchteilen von Sekunden schrie ich aus vollen Kräften, drehte mich blitzschnell um und schlug aufs Autodach. In diesem Momet hätte ich den Fahrer verprügeln können, wenn ich nicht zu feige gewesen wäre oder nicht sofort wieder die Kontrolle über mich erlangt hätte. Ich reagierte mich ab, in dem ich weiterging, weinte und wütende Gedanken sponn. Im Nachhinein war ich froh, mal wieder in eine Überlebenssituation geraten zu sein. Ich freute mich darüber, dass meine Intuition und alle Überlebensfunktionen zuverlässig funktioniert hatten und dass ich mich auf mich verlassen konnte. Eine unfreiwillige Überprüfung meiner inneren Weisheit, die Selbstvertrauen und Selbstsicherheit brachte.

Ich bin ein wenig vom Thema abgekommen. Ich schrieb: Am längsten hatte es gedauert, zu erkennen, was ich tat, mit dem ich bei anderen unschöne Gefühle auslöste. Unterhaltungen bestehen meist aus verbalen und oft auch aus nonverbalen (ohne Worte) Sendungen, wie beispielsweise emotionale, mimische und gestische Anteile. Um zu erkennen, was nonverbal ausgesendet wurde, bedarf es Menschen, zu denen ein Vertrauensverhältnis besteht, die sich trauen, auch unschöne Rückmeldungen zu teilen.

Manchmal habe ich inzwischen die Möglichkeit, anhand der Reaktion anderer zu erkennen, dass ich etwas ausgesendet haben muss, das mir offensichtlich nicht bewusst war. Dann überprüfe ich meine Wahrnehmung und frage die Person, was ich gerade aussende. Ich wunderte mich sehr oft über die Rückmeldungen, weil sie teils weit von meiner eigenen Wahrnehmung entfernt lagen. Dieser Umgang damit gab mir zusätzlich Selbstvertrauen, Vertrauen in meine Wahrnehmung und machte es meinem Umfeld leichter, Rückmeldungen von sich aus anzubringen. Es fällt mir immer noch manchmal schwer, anzuerkennen, dass meine Wahrnehmung nicht mit dem übereinstimmt, was ich aussende. Inzwischen habe ich die innere Haltung, dass ich nichts über mich wissen kann und die Wahrheit bei denjenigen liegt, die mich bewerten. Ich brauche die Außenwelt, um mich zu erkennen und Einsamkeit zu verhindern. Was nützt mir meine Wahrnehmung, wenn sich dadurch kein Vertrauensverhältnis einstellt? Ich

bin kein Einzelgänger. Im Gegenteil, ich brauche Menschen, zu denen ein Vertrauensverhältnis besteht. Dies kann nur als stabil und vertrauenswürdig empfunden werden, wenn unschöne Rückmeldungen aufrichtig geteilt werden können. Oft hatte ich erlebt, dass die andere Seite ihre Wahrnehmung über mich abmilderte, wenn sie sich gesehen, gehört und verstanden fühlte.

An dieser Stelle möchte ich auf die Frage antworten, wieso sich schmerzliche Erfahrungen meist oft wiederholen, bis sie angenommen und verinnerlicht werden können. Durch Kindheitsverletzungen, die in den ersten Lebensjahren stattfanden und den daraus erwachsenen Verhaltensmustern entstand die Illusion, dass gegenwärtiger Schmerz nicht als Schmerz, sondern als natürlich gegeben empfunden wird. Wer sich beispielsweise oft aufgebracht ist, hat sich möglicherweise an ein einsames oder anstrengendes Leben gewöhnt. Verletzte Menschen unterliegen also der Illusion, dass andere ihre Selbsteinschätzung teilen. Um dich selbst erkennen zu können, benötigt es vertraute Menschen, welche ihre Beobachtungen und Wahrnehmungen mitteilen dürfen.

Schmerzliche Situationen wiederholen sich, solange der eigene Bewertungsmaßstab für angemessen, wahr oder richtig erachtet wird. Was nutzt die eigene Wahrnehmung, wenn dadurch kein Vertrauen zu anderen entstehen kann? Die innere Haltung, neugierig und fragend auf die Wahrnehmungen anderer einzugehen, stärkt Vertrauen und berichtigt den eigenen Maßstab.

Bitte nimm dich jetzt ernst! Stelle Zeitlosigkeit her, indem du deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung lenkst! Versuche immer tiefer und länger zu atmen! Beobachte, wie du ruhiger wirst!

Vertrauen

Die wichtigste Erkenntnis meines Daseins ist, dass ich etwa fünfzig Jahre meines Lebens unwissentlich Vertrauen zerstörte. Unzählige Schutzverhalten überlagerten den bis zur Unkenntlichkeit verdrängten Kindesschmerz. Erst vor etwa zehn Jahren konnte ich erkennen, dass mein Verhalten oft an das von Kindern erinnerte. Wenn ich zum Beispiel trotzig oder ängstlich reagierte, mich einrollte, wenn ich traurig war oder mich zurückgezogen hatte. Später gelang es mir, die alten Muster immer früher zu erkennen. Irgendwann erkannte ich dann Signale, die mich im Vorfeld auf die Muster aufmerksam machten. Meist innere Unruhe, Anspannungen im Kiefer, den Schultern oder im Rücken. Schließlich konnte ich liebevoller mit ihnen und mir umgehen. Die Voraussetzung waren Bewusstheit und Zeit. Zeit, um hinzuspüren und Bewusstsein, um zu erkennen, dass sich mein Leben gerade nicht mehr leicht anfühlt. Vertrauen entsteht, wenn es durch unbewusste alte Verhaltensmuster nicht geschwächt oder zerstört wird, wenn Emotionen erkannt und mitgeteilt werden und das Verhalten anderer nicht bewertet wird. Andere zu bewerten bedeutet, sich selbst als Maßstab anzusetzen und sich mit anderen zu vergleichen. Ein selbstverständliches Verhalten, dass die Welt in gut und schlecht trennt. Dieser Umstand hat lediglich die Aufgabe den eigenen Wert zu ermitteln, um nicht zu vereinsamen. Dahinter steht Wertlosigkeit, das Leitsymptom von missbrauchten Menschen.

Vertrauen entsteht vor allem darüber, anderen Sicherheit zu geben, anstatt sie zu beschäftigen. Indem ich mit meiner Art zu denken, zu handeln, zu sein oder zu wirken bei anderen keine leichten Gefühle auslöse, verbinden sie mit mir möglicherweise Anstrengung. Dies kann unterbewusst und unerkannt ablaufen. In deinem Umfeld gibt es sicherlich auch Menschen, denen du nicht zu jeder Zeit begegnen möchtest. Solange ich keine bewussten oder unterbewussten Erwartungen oder Wünsche an meine Gegenüber richte, fühlen sie sich von mir in Ruhe gelassen und sicher, dass ich sie nicht beschäftige.

Wenn Vertrauen bleibt und nicht mehr nach jeder Verabschiedung neu aufgebaut werden muss, beginnt ein Dauerzustand. Dieses Vertrauen entfaltet sich und wirkt in alle Bereiche des Lebens hinein. Urvertrauen wäre der Zustand, in dem alles andauernd und zu jeder Zeit genau richtig und willkommen wäre. Auch wenn ich nicht überrascht bin, wenn der Tod vor der Tür steht, weil ich weiß, dass er zu jeder Zeit kommen kann. Wahrscheinlich entstand der Begriff Vertrauen dadurch, dass Urvertrauen unterbrochen wurde. Vertrauen ist jedoch ebenfalls ein andauernder Zustand. Vertrauen ist das Fundament einer Freundschaft. Eine Freundschaft kann zu Ende gehen. Doch während sie existiert, ist ein Grundvertrauen andauernd vorhanden. Es ist möglich, einem Menschen voll zu vertrauen, auch wenn dieser unberechenbare Wutausbrüche pflegt, Lügen verbreitet oder Klammerverhalten aufweist. Dann kann man darauf vertrauen, dass er unberechenbar, wütend und unaufrichtig ist und klammert. So lange darauf vertraut wird, ist es keine Überraschung, wenn er sich so verhält. Urvertrauen scheint ein Zustand zu sein, in dem jegliche Trennung nicht mehr vorkommt oder gefühlt wird.

Als junger Erwachsener verhinderten Zerstörungsmuster meine Fähigkeit, zu vertrauen und zu lieben. Leider gab es niemanden, der mir sagte, welche Gedanken und Handlungen dazu führten. Möglicherweise gab es sie, doch konnte ich sie nicht erkennen, verstehen oder war zu empfindlich, um Kritik (Rückmeldung) anzunehmen. Wenn mich jemand kritisierte, war meine innere Stimmung und Haltung ausschlaggebend, wie ich die Sendung empfing, interpretierte oder darauf reagierte. Es wäre möglich zurückzuschreien, betroffen oder verständnislos zu reagieren oder die Hilflosigkeit hinter der Wut zu erkennen und mitfühlendes Verständnis zurückzusenden. Fühlt sich eine Person mit einer Emotion gesehen, angenommen, entsteht Richtigkeit und Vertrauen. Eine Zeitlang hatte ich mir angewöhnt, mich aufrichtig zu entschuldigen, wenn mir jemand Schuld zuwies. Das bewirkte unmittelbar Entspannung. Später hatte ich

mir angewöhnt, nicht mehr sofort zu reagieren, sondern der entstandenen Energie und mir Zeit zu geben. Irgendwann gelang es mir, die Emotionen nicht mehr auf mich zu beziehen, bis ich schließlich verinnerlicht hatte, dass die Emotionen anderer nicht meine waren und sind. Heute gelingt es mir sehr oft mitfühlend zuzuhören und die Emotionen oder die Auslöser zu erkennen. Ich bin nicht erleuchtet und gerate immer noch in Situationen, die mich triggern (auslösen). Ich empfinde große Erleichterung und Dankbarkeit dafür, dass ich diese inzwischen meist zeitnah erkennen und beruhigen kann. Je näher, vertrauter und wichtiger ein Mensch ist, desto schmerzhafter wäre ein Verlust. Bei wichtigen Menschen können kleinste Missverständnisse die schmerzhaftesten Energien heraufbeschwören, welche die Macht haben, Vertrauen, Stabilität (Dauerhaftigkeit) und Sicherheit zu mindern.

Weil ich ein fühlender und mitfühlender Mensch sein wollte und weil ich mich auf meine Intuition, Erfahrungen, Gefühle und meinen Körper verlassen wollte, konnte sich die Wunde meiner Kindheit weder verschließen noch vernarben. Ich bin empfindsam geblieben, sodass Traurigkeit, Wut und Angst immer noch leicht ausgelöst werden können. Auch dafür bin ich dankbar. Es ist mein Wunsch, berührbar, wahrnehmend, wachsam, intuitiv und selbstsicher zu bleiben. Ich entschied mich unterbewusst, dem Weg meiner Gefühle und Emotionen zu folgen. Manchmal dauerte es lange, bis ich sie einordnen oder verstehen konnte. Sicher ist, dass es immer Gründe für sie gibt. Als ich damit begann, mir anzuschauen, wodurch Emotionen ausgelöst wurden, beschäftigte und forschte ich nach den verborgenen Mustern, hinterfragte Glaubenssätze, untersuchte die Vor- und Nachteile, wie sie entstanden sind und ob sie heute noch nützlich waren.

So erkannte ich, dass sich mit Ausnahme der Erfüllung von Grundbedürfnissen nahezu alles, womit ich mich zeitlebens beschäftigt hatte, auf meine Kindheitsverletzungen zurückverfolgen ließ. Die unglaubliche Suche nach dem verlorenen Glück, geliebt und gesehen zu werden. Allein diese Tatsache zeigt, wie Kinder fühlen und wie schwer sie auch heute noch verletzt werden.

Durch das Erkennen meiner Muster erkannte ich auch Muster bei anderen. Es beruhigte mich, dass ich kein Einzelfall war, sondern mich in bester Gesellschaft befand. Wie viele Menschen lenken sich von ihren Emotionen ab oder beschäftigen sich? Unsichere Menschen müssen, wie Kinder, unentwegt Vertrauen neu aufbauen oder auf die Probe stellen, überprüfen, ob der Raum noch sicher ist. Während meiner Praxistätigkeit stellte ich fest, dass die Ursache von körperlichen oder psychischen Symptomen meist Angst vor Einsamkeit war. So kam ich dem Gefühl Urvertrauen auf die Spur. Wenn so viele Menschen unter Vertrauensverlust leiden, gibt es vielleicht eine kollektive (gesamtgemeinschaftliche) Ursache? Das Buch von Jean Liedloff „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“ lieferte mir die Antwort auf diese Frage. Offensichtlich gibt es eine Möglichkeit, Kinder anders in die Welt zu begleiten, anstatt ihnen unzählige Zwänge aufzubürden. All mein Schmerz ist durch Glaubenssätze wie „Kinder muss man schreien lassen“, „ein Kind das nicht schreit ist nicht gesund“, „mit dem stimmt etwas nicht“ oder „das stärkt die Lungen“ entstanden. Kindern die Körperwärme der Mutter zu entziehen, sie in einen Tagesrhythmus zu zwingen, um dem allgegenwärtigen Mangel mit Beschäftigung zu entfliehen oder zu glauben, dass Neugeborene nicht für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse sorgen könnten sind weitere Ursachen dieser Verletzungen. Kinder quengeln oder schreien, wenn sie sich nicht wohlfühlen oder etwas benötigt wird.

Ich habe mit Freunden begonnen, das Forschungsprojekt *Urvertrauen* in die zivilisierte Welt zu pflanzen. Wir haben vor, Kinder im Mutterleib und Neugeborene, den Naturvölkern gleich, ins Leben zu begleiten und so Urvertrauen wieder entstehen zu lassen.

Halte jetzt bitte einen Moment an! Richte deinen Blick nach innen und fühle! Fange deinen ersten Gedanken ein und sprich ihn laut aus! Lass den Moment auf dich wirken! Du kannst dich gern beobachten und deine Gefühle wahrnehmen.

Bedingungslosigkeit

Nach meinem schweren Verkehrsunfall musste ich mir erst wieder Selbstvertrauen erarbeiten. Ich hatte eine Hirnblutung und multiple Prellungen zu verarbeiten. Nach der Ausbildung zum Heilpraktiker eröffnete ich im Jahr 2011 mit einem Freund eine Gemeinschaftspraxis. Ich entschloss mich, meine Leistungen auf Spendenbasis anzubieten, um die Praxis schneller ins Laufen zu bringen. Leistungen nicht zu verkaufen veränderte meine innere Haltung immens. Ich unterlag keinem Erfolgsdruck oder rechtlichen Vorschriften, konnte meiner Intuition folgen, Vertrauen stärken und das Glücksgefühl kennen lernen, welches daraus erwuchs. Anderen bedingungslos zur Seite zu stehen, sie zu stärken, zu halten, zu trösten und ihnen Selbstvertrauen zu schenken, machte mich zum glücklichsten Joachim, den es bis dahin gegeben hatte. Ich wurde von den Auswirkungen dieser inneren Haltung überrascht, freute mich über die vielen weichen und liebevollen Gesichter, die meine Praxis verließen und wusste, dass ich mich auf dem richtigen Weg befand.

Viele Diskussionen musste ich führen und meine Beweggründe verteidigen. Das Argument, dass es einen Energieausgleich benötigt, war und ist weit verbreitet. Ich blieb mir treu. Die Prophezeihung (Vorhersehung), dass sich durch Spenden meine Praxis schneller füllen würde, traf nicht ein. Wenige Menschen kamen wieder. Ich erkannte, dass meine Leistungen nach Abklingen des Schmerzes nicht mit mir in Verbindung gebracht wurden. Möglicherweise wäre die Linderung mit mir in Verbindung gebracht worden, wenn ich sehr teuer gewesen wäre? Ich tat ja auch nicht viel, verschrieb keine Medikamente, verordnete keine Übungen und gab keine Ratschläge. Ich war nur bedingungslos, interessiert, präsent und zuhörend da. Mir ging es darum, eigenverantwortlich mit sich umzugehen und lernen zu erfühlen, weshalb sich ein Symptom zeigt. Ich war kein Heiler, der Symptome linderte, damit die Menschen sich wieder ihrem anstrengenden Leben zuwenden konnten. Ich zeigte Ursachen auf, die durch Verändern der inneren Haltung gelindert wurden oder verschwanden. Dies spaltete meine Klienten in eigenverantwortliche und in Verantwortung abgebende. Bei den ersteren begann fast immer ein Stein zu rollen, der immer weiterzurollen schien. Auch dies bestätigte mich, auf meinem Weg zu bleiben. Die anderen kamen selten wieder, doch ihre Rückmeldungen bestätigten mich ebenfalls. So erkannte ich, dass Bedingungslosigkeit eine Heilkraft besaß. Sie war außergewöhnlich, äußerst selten und in dieser Form einmalig. Ich begann für diejenigen, deren Entwicklungswillen entfacht wurde, längere Begleitungen anzubieten. So begann ein bedingungsloses Entwicklungsformat, welches sich stetig weiterentwickelte. Tage, Wochen und Monate lang Menschen zu begleiten, Tag und Nacht erreichbar zu sein, ohne dass die anderen eine Gegenleistung erbringen mussten, hat mich erkennen lassen, worin die Heilkraft liegt. Es ist die bedingungslose Liebe, die kaum jemand erfahren durfte und die so erfahren werden kann. Die Erfahrung, ich bin es wert, dass jemand bedingungslos für mich da ist. Und wieder einmal geht es um Selbstwert.

Viele konnten sich durch die längere Begleitung neu erfahren, neu kennenlernen und einen neuen Blick auf sich und die Außenwelt erhalten. All dies konnte ich verschenken, weil ich finanziell abgesichert war, meiner Intuition voll vertraute und mich von ihr führen ließ. Egal um welches Symptom es sich handelt, es geht hauptsächlich darum, die Auswirkungen der Kindheitsverletzungen, in der Regel Jahrzehnte lange Anspannungen, die sich zu Symptomen ausweiteten, mit den verborgenen Mustern in Verbindung zu bringen. Frühe Verletzungen, vorgetäuschte oder missbräuchliche Liebe, Trennungsschmerz, mangelnde Berührung, Zuwendung und Bedürfnisbefriedigung lassen Mangelkinder entstehen.

Ich erlernte Freude von meiner Mutter. Sie erfreute sich an mir, weil ich ihre Mimik nachahmte. Durch das Nachahmen glaubte meine Mutter, dass sie ein freudiges Kind vor sich hat, freute sich noch mehr und ich mich ebenfalls. Meine Mutter hatte bedingungslose Liebe nie erfahren und weil ich bedingungslos geliebt werden wollte, glaubte sie, dass sie diese Liebe von mir bekomme. Doch mein Verhalten war antrainiert und keinesfalls bedingungslos. Ich war von ihr abhängig. Diese Liebe nennt man *emotionaler Missbrauch*. Diese zieht sich durch die gesamte zivilisierte Welt. Ein kollektives Verhalten von Menschen, welches seit Generationen an die nächste Generation weitergegeben wird. Durch viel Liebe und Aufmerksamkeit glaubt ein Kind, dass es bedingugnslos willkommen ist und geliebt wird. Diese Aufmerksamkeit und Zuwendung der Eltern wird später oft an Geschwisterkinder, Haustiere, Eigenheim, Urlaube oder Autos abgegeben. So entsteht das Gefühl Wertlosigkeit. Wertlosigkeit ist das Leitsymptom von emotionalem und sexuellem Missbrauch. Das Ringen nach Aufmerksamkeit, gesehen oder gehört zu werden, sich in dieser Welt nicht sicher, richtig und geborgen zu fühlen, sind die Konsequenzen. Diese unerfüllten Bedürfnisse und Verletzungen können bei vielen Kindern und Erwachsenen heute beobachtet werden.

Selbstliebe

Selbstliebe ist eigentlich, sich mit allen Unzulänglichkeiten, allem Schmerz, Unverständnis und aller Verzweiflung und Mutlosigkeit anzunehmen. Doch Selbstliebe ist auch noch viel mehr.

Während einer schweren Krise bemerkte ich, dass ich mich unbewusst selbst berührte. Mir fiel auf, dass ich mit meinem Zeigefinger meine Lippen berührte und mit meinen Armen ganz nah am Körper auf dem Bauch schlief. Als ich mich in meiner tiefsten Lebenskrise befand, begann ich unvermittelt heilsame Lieder und Mantren zu singen. Anfangs war es ungewohnt, mich zu trauen und meine Stimme zu hören. Später begann ich mich bewusst zu berühren, legte meine Hände auf meine Brust, bedeckte mein Gesicht, begann mich zu umarmen und zu streicheln. Zarte, sanfte, wärmende Bewegungen gebaren ein bis dahin unbekanntes Gefühl von Selbstliebe. Verletzungen und Tränen wandelten sich in Frieden und Zuversicht. Ich fühlte mich mit mir verbunden und erkannte, dass noch nie jemand so verlässlich für mich da war, wie ich für mich. Dann hörte ich in mir immer wieder leise Musik. Sie entstand in mir und gab mir Trost und Sicherheit. Je nach Stimmung entstanden unterschiedliche Melodien. Die wichtigste Erkenntnis aus diesen Erfahrungen ist, dass ich nie wieder allein sein werde. Das mag sich schizophren anhören und Überwindung kosten, doch gibt es etwas in mir, das alle unbewussten Funktionen steuert. Der gesamte Stoffwechsel, Verdauung, Herzschläge, Atmung geschehen ohne mein Zutun. Diese Lebenskraft hat Aufmerksamkeit, Vertrauen und Dankbarkeit verdient. Körperliche Berührungen und Bewegungen während schweren Lebensphasen zeigten mir unmissverständlich, zu welcher Zeit ich so schwer verletzt worden bin. Diese können bei Säuglingen und älteren Kindern ebenfalls beobachtet werden. Dieses Verhalten sind angeeignet und bleiben.

Wenn ich traurig bin und gerade niemand da ist, umarme ich Bäume, lege meinen Kopf an den Stamm und lasse mich von ihnen halten. Selbstliebe ist ein unermesslicher Schatz der Natur, wenn er zugelassen werden kann.

Wie sehr du dich liebst, kannst du beispielsweise erkennen, wenn du dich im Spiegel betrachtest und zu dir sagst, dass du dir gefällst und dich liebst.

Vielleicht hältst du noch einmal an? Atme drei, vier tiefe Atemzüge und bemerke deine Verfassung! Bist du noch offen? Gelingt es dir, meine Ausführungen nicht in richtig oder falsch einzuteilen?

Wertfreiheit

Kommunikation besteht meist aus Worten. Worte werden oft unterschiedlich interpretiert. Trotzdem wird davon ausgegangen, dass man sich darüber verständigen kann. Ebenso wird davon ausgegangen, dass schnell, langsam, kalt oder warm Bewertungen sind. Es wird in der Regel nicht davon ausgegangen, dass diese Bewertungen individuell und neutral sind. Selbst zu schnell oder zu langsam sind keine Bewertungen, die eine Handlung zwingend in *gut* und *schlecht* bewerten. Die Aussage, dass du schnell redest, ist eine Bewertung, welche positiv sein kann, weil ich vielleicht froh wäre, wenn ich so schnell reden könnte. Sie könnte negativ ausgelegt werden, weil du glaubst, dass ich dem Gespräch nicht folgen kann oder sie kann neutral sein, weil du aus meiner Sicht ein schneller Redner bist, ohne dies zu verurteilen. Das Problem an einer Bewertung ist, dass nicht deutlich wird, wer wen oder was in welche Richtung bewertet. Das führt oft zu Missverständnissen und Ärger. Um dies zu vermeiden, müsste jedes Mal geklärt werden, wie die Aussage gemeint wurde. Selbst wenn sich ein Gespräch in eine Richtung zu entwickeln scheint, muss überprüft werden, ob die eigene Wahrnehmung entsprechend des Gemeinten verstanden wurde.

Wer ärgerlich ist, ohne den Sachverhalt zu klären, folgt den Auswirkungen seiner Kindheitsverletzungen, andere für die entstandenen Gefühle verantwortlich zu machen.

Mit dem Begriff Wertfreiheit scheinen viele Menschen Schwierigkeiten zu haben. Den Begriff Wertfreiheit benutze ich, weil Bewertungen nicht gebraucht werden. Sie haben die Macht, sich selbst und anderen Wert und Sinn zu verleihen und dadurch auch die Macht, Wert- und Sinnlosigkeit zu fühlen. Wenn ein Tier stirbt, kann dieser Vorgang mit vielerlei Emotionen verbunden sein. Wertfrei ist die Tatsache, dass das Tier stirbt. Die Emotionen, die damit einhergehen, können friedlich, dankbar für eine überfällige Erlösung, wütend, weil es hätte verhindert werden können, oder traurig sein. Wie dies Betroffene oder Außenstehende für sich oder andere bewerten, kann niemand wissen. Doch ist es offensichtlich wichtig, von anderen nicht negativ bewertet oder in eine Schublade gesteckt zu werden. Wenn ich in ein vertrauensvolles Umfeld eingebettet bin, kann es mir egal sein, wie ein Mensch über mich denkt, welcher mir nicht nahe steht. Innerhalb meines Umfelds ist es hingegen sehr wichtig, wie sie über mich denken oder wie es ihnen mit mir geht.

Eine Bewertung in *gut* und *schlecht* zeigt Mangel auf. Wertfrei ist für mich, wenn die inner Haltung wohlwollend ist. Wenn ich glaube, andere bewerten zu müssen, versuche ich dadurch Wert für mich zu erhalten. Die Schwierigkeit besteht darin, dass egal welche Worte ich benutze, sie von anderen immer bewertet werden können. Da mir Menschen nicht egal sind, ist es von Bedeutung meine Worte mit meinen nonverbalen Sendungen in Einklang zu bringen, sodass keine Doppelbotschaften und Interpretationen empfangen werden. Um sicherzugehen, dass ich gesehen und verstanden werde, benötigt es Offenheit. Am sichersten ist es, wenn Gefühle ausgesendet werden, denn sie haben eine starke wahrhaftige Kraft.

Ob Corona beispielsweise für die Menschheit gut oder schlecht ist oder war, kann niemand wissen. Die aufkommenden Emotionen bei den Corona-Maßnahmen, der Spaltung der Gesellschaft oder dem Schwärzen von RKI-Protokollen zeigen mir, mit welchen Verletzungen und Mustern ich gesegnet wurde und mit welcher Kraft sie ihre Wirkung entfalten. Für mich ist das Auslösen von Angst eine Möglichkeit, diese zu fühlen, ihr Raum zu geben und Ausdruck zu verleihen. Dies kann ein unschöner, herausfordernder und erkenntnisreicher Prozess (Fortgang) sein. Für viele ist es sehr bis unerträglich schmerzhaft. Sie haben dann lieber keine Zeit, um zu fühlen oder sich mit Unschönem zu beschäftigen.

Wem nutzt eine Bewertung, wenn sowieso jeder Mensch anders empfindet? Ich kann nicht sagen, ob es gut oder schlecht war, ist oder sein wird. Es liegt nicht in meiner Macht, andere zu verändern. Es liegt in meiner Macht, gesund zu bleiben, indem ich mich von Menschen fern halte, die mich abwerten, ohne sich für mich zu interessieren.

Schmerz

Ich unterscheide körperlichen und psychischen Schmerz. Beinbrüche, Schnittverletzungen, Kopf- oder Bauchschmerzen sind körperlicher Schmerz. Je nachdem wie ausgeglichen ich bin, leide ich unter ihm stark oder vielleicht gar nicht. Körperlicher Schmerz ist der von der Natur eingerichtete Leidensdruck, der benötigt wird, um auf ungesunde Verhaltensmuster aufmerksam zu machen oder um Wiederholungen zu vermeiden.

Unruhe, Wut, Angst, Traurigkeit, Wertlosigkeit, Einsamkeit, Verzweiflung oder Niedergedrücktheit nenne ich psychischen Schmerz. Er zeigt die innere Verfassung. Er weist auf sich wiederholende Verhaltensmuster hin.

Körperlicher Schmerz kann in Verbindung mit psychischem Schmerz zur Quälerei anwachsen. Ist ein Mensch gestresst, werden körperliche Symptome als deutlich unangenehmer empfunden, als in tiefem innerem Frieden. Meine Erfahrungen hinsichtlich körperlichem Schmerz zeigen, dass er sich verringert, wenn die seelischen Anteile beruhigt werden.

Ich schob mir einmal ein Klavier auf meinen Fuß. Der Schmerz war so groß, dass ich mich nur mühsam und zitternd ins Bett schleppen konnte. Dort angekommen, deckte ich mich zu und versuchte meinen Fuß so zu betten, dass es annehmbar war. Ich fand keine erträgliche Haltung und rief meine Partnerin, um mich zu halten. Ich hatte es vorher noch nicht erleben dürfen, wie schnell dieser Schmerz verschwand. Tritt starker Schmerz auf, spannen sich alle Muskeln an. Dies führt zu schlechterer Durchblutung und erhöhtem Sauerstoffverbrauch im Blut. Dadurch entsteht eine Mangelversorgung an der verletzten Stelle von Sauerstoff, Antikörpern und Botenstoffen, wie Adrenalin und Noradrenalin, die schmerzlindernd wirken.

Durch Entspannen, Weinen oder Gehaltenwerden kann Schmerz auf natürliche Weise gelindert werden. Als Ersthelfer an einem Unfallgeschehen gilt es in erster Linie verletzte Personen zu beruhigen, sie zu berühren, die Hand zu halten und beruhigend auf sie einzuwirken. Ich habe mehrfach erleben dürfen, wie so selbst starke Zahnschmerzen verschwanden. Der innere Kampf gegen den Schmerz ist es, der Verspannungen und Blockaden aufrecht erhält oder verstärkt.

Bei Zahnschmerzen beispielsweise kann man nach und nach die Kopf- und Halsmuskulatur entspannen. Unterkiefer, Oberkiefer, Kinn, Lippen, Wangen, Augen, Augenbrauen, Nase, Ohren, Stirn, Kopfhaut, Nacken, Hals, Kehlkopf usw. Das kannst du so oft wiederholen, bis die Muskulatur entspannt bleibt. Die wirksamste Schmerzlinderung erfolgt durch Gehaltenwerden.

Eltern wissen, dass Kinder ein starkes Nähebedürfnis haben, wenn sie sich verletzt haben, erkrankt sind oder beschimpft wurden. Ich erlebte mehrmals, dass körperlicher Schmerz eine Form von Sinnestäuschung zu sein scheint. Ich habe mich in meiner Praxis des öfteren darüber wundern dürfen, wie leicht Schmerzen verschwanden, die meine Klienten manchmal zehn Jahre lang plagten. Natürlich gibt es auch körperlichen Schmerz, der dadurch nicht gelindert werden kann. Doch durch Ausbleiben des psychischen Schmerzes tritt in der Regel Linderung ein.

Psychischer Schmerz kann Erkrankungen wie Diarrhoe (Durchfall), Hysterie (Aufgeregtheit), Hyperventilation (schneller Atem), Asthma (allergisch, entzündliche Atemwege), Migräne (wiederkehrender Kopfschmerz), Neurose (Nervenkrankheit), Morbus Basedow (Schilddrüsenüberfunktion), Neurodermitis (chronisch, entzündliche Hauterkrankung), Depressionen, Psychose (schwere seelische Störung) und viele andere Symptome und Krankheiten auslösen.

Sicherheit und Gewissheit

Ich führe seit 2010 ein Tagebuch. Es hatte mir in der Vergangenheit nützliche Dienste erwiesen. Es gab auch einige Überraschungen. Ich hatte immer wieder darüber nachgedacht, wie es sein kann, dass persönliche Entwicklung so lange dauert. In einem Jahr ließ sich eine Sprache erlernen, während persönliche Entwicklung bei mir Jahrzehnte andauerte. Mir wichtige Dinge schrieb ich in roter Schrift in mein Tagebuch. Erschienen sie mir sehr wichtig, schrieb ich sie zusätzlich noch fett und wenn ich der Meinung war, dass ich mir die Erkenntnis unbedingt einprägen sollte, fügte ich einen gelben Hintergrund ein. Als ich nach einiger Zeit mein Tagebuch las, fiel mir auf, dass sich einige Erkenntnisse, die ich rot, fett und mit gelbem Hintergrund markiert hatte, wiederholten. Einige wenige sogar mehrmals. Ich war wie vor den Kopf gestoßen und kam mir vor wie jemand mit Gedächtnislücken. Mir wichtig erscheinende Erkenntnisse, die ich mir einprägen wollte, waren manchmal schon nach zwei Wochen mit den gleichen Worten wiederholt worden. Bei vielen lagen beruhigenderweise Monate dazwischen. Ich vermutete, dass ich beim Schreiben nicht ganz bei der Sache gewesen war. Doch wenn ich den Eintrag als so wichtig erachtete, konnte das ja nicht sein. Und die Häufigkeit mit der dieses Phänomen (Rätsel) auftrat, ließ mich diese Vermutung verwerfen. Schließlich kam ich zu dem Schluss, dass persönliche Weiterentwicklung möglicherweise deshalb so lange dauert, weil Wissen durch neuere Informationen überschrieben wird oder verblasst, während Erfahrungen mit erlebten Gefühlen dauerhafter im vorrangigen Gedächtnis verbleiben. Diese Wiederholungen konnte ich nur erkennen, weil ich überhaupt Tagebuch schreibe. Menschen lernen auch durch Wiederholungen. Vielleicht war es eine unterbewusste Lektion des Auswendig-Lernens? Tagebuch schreiben hat mich viele Dinge und Zusammenhänge erkennen lassen, die mir sonst nicht aufgefallen wären und half mir, wenn ich mir nicht sicher war, mich wieder an eine Situation oder erlebte Gefühle zu erinnern. Schreiben hat mich darin unterstützt, Erkenntnisse zu integrieren, wachzuhalten, und mir sehr viel Selbstsicherheit verliehen. Schreiben an sich bewirkt schon die Festigung von Erlebtem und Erkanntem. Menschen, welche aus einer schweren Verunsicherung heraus die Welt betrachten, können sehr leicht verunsichert werden. Indem ich Begebenheiten nachlesen konnte, konnte ich meiner Wahrnehmung mehr und mehr vertrauen und so meiner Intuition Sicherheit verleihen. Gefühle lügen nicht. Körperliche Signale, Symptome oder Reaktionen sind unmissverständlich wahr.

Dadurch, dass ich die Erlebnisse und Erfahrungen so notierte, wie ich sie erlebt hatte, sie nicht in gut und schlecht bewertete, keine Glaubensgeschichten oder Interpretationen daraus machte, blieb ich offen für Dinge, die ich mir nicht vorstellen konnte.

Durch meine Praxistätigkeit erlebte ich Situationen, die mein Vorstellungsvermögen gänzlich überstiegen. Ich kann mich an einen Mann erinnern, der vielleicht zehn Symptome aufgezählt hatte, die ihn plagten. Ich vernahm ein Piksen im linken Knie und mir fiel auf, dass er kein Symptom am Knie erwähnt hatte. Also fragte ich ihn, was mit seinem linken Knie sei. Als er antworten wollte, hielt er inne, stutzte und fragte mich, woher ich das wisse? Von Emotionen aus der Vergangenheit befreit zu sein, ermöglicht, derartige Signale wahrzunehmen. Viele Erlebnisse wie diese erzeugen Gewissheiten. Mein Tagebuch ist voller Erfahrungen und Erkenntnisse, die nicht über Nachrichten, Bücher und Schule zu erfahren und zu erfühlen sind. Einmal besuchte mich eine Frau. Sie kam aus Freiburg, war nach Hamburg gefahren und wollte auf der Rückfahrt bei uns vorbeischauen. Auf ihrer Fahrt musste sie zweimal als Notfall bei Zahnärzten zwischenstoppen. Als sie bei uns ankam, war sie erschöpft, hatte trotz Schmerzmittel starke Schmerzen und wollte so schnell wie möglich nach Hause fahren. Die Zahnärzte hatten einen querliegenden Weisheitszahn, der die Zahnwurzel des Nebenzahns reizte, diagnostiziert (erkannt). Wir legten sie in die Mitte und setzten uns rechts und links neben sie. Wir waren einfach nur da, hielten ihre Hände, berührten sie und entspannten uns allmählich. Durch die Entspannung begannen die Hände und Arme zu kribbeln. Die auf diese Weise erzeugte Energie beruhigte sie mit der Zeit, sodass die Zahnschmerzen

schwanden und der Fokus vom Schmerz genommen werden konnte. Sie blieb über Nacht, konnte gut schlafen, fühlte sich am nächsten Tag erholt und fuhr später nahezu schmerzbefreit nach Hause. Derartige Erlebnisse müssen nicht aufgehübscht, übertrieben oder hervorgehoben werden. Es sind Geschenke, die alle glücklich machen. Dergleichen brauchen nicht im Tagebuch zu stehen, sie sind unvergesslich. Obwohl sie unvergesslich sind, ist es schön, sich immer wieder daran zu erinnern und die Erinnerungen wach zu halten.

In meiner Praxis brachte ich körperliche Symptome mit Glaubenssätzen und Ängsten in Verbindung. Jede Klientin und jeder Klient kannte die Ursache ihres Leids, doch konnten sie sie nicht erkennen. Sicherheit über Ursachen und Auswirkungen der Kindheitsverletzungen konnte ich nur über meine Aufzeichnungen erlangen. Ich habe die Möglichkeit, sie nachzulesen, falls ich mir nicht mehr sicher sein sollte.

Meine eigene nicht enden wollende Zahn-Odyssee (lange Reise) zum Beispiel, endete vor einem Gutachter der Zahnärztekammer. Ich war froh, dass ich detailgetreu den gesamten Ablauf schriftlich festgehalten hatte.

Mein Tagebuch ist voller Aufzeichnungen meiner Überprüfungen. Eckhard Tolle behauptet beispielsweise, dass alle Emotionen durch Gedanken ausgelöst werden. Dies hatte ich überprüft, in dem ich so lange meditierte, bis es in mir ganz still wurde und mich dadurch angstfrei und leicht fühlen konnte. Viele Erfahrungen waren so außergewöhnlich, dass ich an meiner Erinnerung und Wahrnehmung zweifeln würde, wenn ich sie nicht dokumentiert hätte und mich wieder an die Details erinnern konnte. Interpretieren oder übertreiben machen die Aufzeichnungen für persönliche Entwicklung unbrauchbar.

Im Jahr 2012 durchlief ich einen Lichtnahrungsprozess. Zehn Tage nahm ich weder Nahrung noch Wasser zu mir. Im Anschluss begann ich wieder zu trinken und fastete noch weitere drei Wochen. Am Ende wog ich nur noch dreiundsechzig Kilogramm bei einer Körpergröße von einem Meter siebenundachtzig. Freunde machten sich ernsthafte Sorgen um mich. Die bewusstseinsverändernden Erlebnisse während des Prozesses führten zu der Antwort auf die Frage, wie ich einmal sterben möchte. Seither wünsche ich mir, in diesem offenen und freudigen Bewusstheitszustand diese Welt verlassen zu dürfen. Derlei Erfahrungen kann mir niemand nehmen. Die vielen Erfahrungen sorgten für Sicherheit. Der Lichtnahrungsprozess hatte mich mit Abstand die beeindruckendsten und nachhaltigsten Erfahrungen machen lassen und mir die größte Selbstsicherheit verliehen.

Die vielen Lebenserfahrungen ließen mich erkennen, ob jemand über etwas ohne Erfahrungshintergrund redet oder über Erlebtes. Eigene Erlebnisse und Erfahrungen sind es, die Sicherheit bis hin zur Gewissheit geben können. Erfahrungen sind es auch, die erkennen lassen, wie viel Unwahrheit über die multimediale (vielfach vermittelbare) Welt verbreitet wird. Auf der anderen Seite erlauben sie mit der Suchfunktion ein einfaches Durchsuchen. So kann ich im Tagebuch leicht nachschauen, wann Symptome erstmals auftraten, wie sich meine Grundstimmung oder mein Lebensgefühl veränderte, was mich in letzter Zeit beschäftigte oder in welchen Lebens- oder Gefühlsverfassungen ich mich befunden hatte. Dies ließ mich auch erkennen, welche innere Haltung ich in mir gehabt haben musste und zu welchen Ergebnissen meine unbewussten Worte, Mimik oder Gestik führten.

Wer sich selbst erforschen möchte, hat mit dem Werkzeug *Tagebuch* viele Möglichkeiten, seinen Emotionen und Gefühlen Sicherheit zu verleihen. Wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, hätte ich damit begonnen, ein Erkenntnisbuch zu führen. Es hätte mir verraten, wie viele Erkenntnisse ein zivilisiert geprägter Mensch aus einfachen Verhältnissen erlangen muss, bis er erkennen kann, wer er ist und wie schwer er verletzt wurde.

Kurzfassung

Menschen sind natürlicherweise keine Einzelgänger. Sie sind nur als Gemeinschaft überlebensfähig gewesen und so weit gekommen. Die zwischenmenschliche Verbindung ist demnach eines der tragenden Teilbereiche des menschlichen Daseins, um sich als Mensch sicher, gesund und wohl zu fühlen. Die größte Herausforderung derzeit ist daher, Vertrauen zu Menschen zu haben. Da nahezu alle Menschen zivilisierter Gesellschaften als Kind schwer verletzt wurden und Trennung erfahren haben, gestalten sich zwischenmenschliche Verbindungen schwierig bis unmöglich. Um tragende Verbindungen zu Menschen zu erfahren, bedarf es der Erkenntnis, dass es an Vertrauen mangelt. Die Hauptaufgabe liegt demnach darin, Menschen zu Vertrauen. Dies zu erkennen, verhindern jedoch die durch die Kindheitsverletzung entstandenen Muster. Der Grad der Verletzung kann in der Regel nur durch wiederholen der Verletzung erinnert werden. Die Auswirkungen der Verletzung können deshalb nur indirekt über einige Erinnerungen und Rückmeldungen anderer erkannt werden. Üblicherweise wird aus dem jeweiligen Entwicklungsstand betrachtend ein Maßstab angelegt, der das eigene Verhalten mit dem von anderen vergleicht. Ob er angemessen angelegt wurde, zeigen die Ergebnisse. Sind nur wenige, unzuverlässige, missbräuchliche oder keine Vertrauensverbindungen vorhanden, sollte der Maßstabansatz korrigiert werden. Um wirklich verlässliche Beziehungen aufzubauen, zu halten und sich mit Menschen sicher zu fühlen, ist es von Bedeutung, sich seinen Verletzungen zu stellen und sie anderen zu zeigen. Durch Auswirkungen des letzten Kriegs, ist es uns Deutschen erschwert, Tränen, Ängste und Wut zu zeigen. Durch Fühlen und Raum geben der Emotionen können unterbewusste Verspannungen gelöst und Symptome gelindert werden. Dem Weg der Gefühle zu folgen ist schmerzhaft und benötigt viel Mut und Sicherheit. Wirkliche Sicherheit bieten jedoch nur Vertrauensverbindungen zu mehreren Menschen. Ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt, in dem Ängste überwunden werden. Je mehr Ängste angeschaut, beweint oder anderweitig gefühlt werden, desto leichter wird es, sich weiteren Ängsten zu stellen. Dem Weg des Verstandes zu folgen, bedeutet verunsichert zu bleiben, Emotionen zu verdrängen, sie zu überspielen oder sich davon abzulenken. Wertfreiheit bedeutet, dass kein Weg besser oder schlechter ist. Er ist nur grundlegend anders und fühlt sich anders an.

Die Schlüssel zum leichteren Leben sind: stabile Vertrauensverbindungen zu mehreren Menschen. Diese erwachsen durch gegenwärtiges, neugieriges Zuhören, inneres und äußeres berührt werden, Mitteilen und Aussenden ausgelöster Emotionen, sowie Zeit für bewusstes Wahrzunehmen und Fühlen.

Menschen zivilsierter Prägung mangelt es an bedingungsloser Liebe. Diese kannst du verschenken, solange du nichts dafür zurück wünschst. So kann unmittelbar eine Vertrauensverbindung entstehen. Bedenke, dass Liebe ein Wort ist, welches für jeden Menschen eine andere Bedeutung haben kann!

Ab hier beschreibe ich Erfahrungen mit denen ich mich und sich andere weiterbringen konnten. Im darauf folgenden Kapitel beschreibe ich, wie ich Heilsitzungen vollzogen habe und woraus ich die meisten Erfahrungen gewinnen konnte, die hier veröffentlicht sind. Im Kapitel *Notfall* beschreibe ich eine Technik, die bei schwerer Unruhe noch greifen kann. Beim anschließenden Kapitel *Fühlräume* stelle ich drei Entspannungstechniken vor, die einfach umzusetzen sind. Im letzten Kapitel bitte ich dich um bewusstes Sein. Am Ende befindet sich noch eine Kurzfassung meiner Biographie. Ich danke dir für dein Sein und wünsche dir ein gesegnetes Leben.

Füreinander da sein

Möchtest du für andere da sein oder Symptome lindern, kannst du folgende Methode anwenden. Ich habe mich viele Jahre mit meinen Klienten verbunden, in dem ich ihnen aufmerksam zuhörte, Verständnisfragen stellte, auf Fragen antwortete und anschließend folgende Sitzung vollzog:

Ich versicherte mich, dass ich innerlich ruhig war, mich kein Mitleid berührt und alles getan wurde, sodass ich an nichts zu denken brauchte und die innere Haltung *alles ist stimmig, so wie es ist*, einnehmen konnte! Bist du unruhig, kannst du keine Ruhe ausstrahlen. Bist du ruhig, kann sich der Beschenkte fallen lassen und fühlt sich ernstgenommen und gesehen. Das Gefühl wertvoll zu sein oder geliebt zu werden, entsteht, wenn keine Gegenleistung erbracht werden muss. Ich nahm eine sitzende Haltung ein. Ich lehnte mich meist an, weil ich so ausdauernder und tiefer entspannen konnte. Nun stellte ich mir vor, wie eine Mutter ihr Kind tröstet und bat die Klientin oder den Klienten, sich in meine Arme zu begeben, sodass die Beine angewinkelt waren. Wir machten es uns gemütlich, sodass wir eine längere Zeit sitzend und liegend, tief entspannen konnten. Die Verantwortung für maximale Entspannung übernimmt jeder für sich selbst. Dann bat ich die Person, die Augen zu schließen, immer tiefer zu atmen und den inneren Blick auf Loslassen zu richten. Dies war der Zeitpunkt, meine Seele, das Universum, Mutter Erde, Gott, Buddha, Mohammed oder eine andere Kraftquelle zu bitten, der zu beschenkenden Person, wenn es sein darf, Vertrauen zu schenken. Es ist von Bedeutung, dass du darum bittest. Dadurch verändert sich deine innere Haltung. Die Heilkraft ist von deinem Vertrauen abhängig. Du kannst dir vorstellen, wie du ein Baby in den Armen wiegst, um Liebe und Sanftmut in dir zu wecken. Solltest du traurig werden, wirken deine Tränen, wenn sie bei dir willkommen sind, heilend. Anschließend schaltete ich meinen Geist auf Wahrnehmung um. Dadurch gab ich der Zeit keine Möglichkeit, mich mit Gedanken zu verunsichern. Ich legte den Fokus darauf, dass alles stimmig und entspannt bleibt. Wenn mir Gedanken auffielen, schickte ich sie liebevoll fort und entspannte mich anschließend erneut. Wenn einer von beiden längere Zeit denkt, kann keine Tiefenentspannung aufrecht erhalten werden. Die Berührung kann beibehalten und genossen werden, weil es Vertrauen und Verbindung stärkt. Wenn du dich im Wahrnehmen-Zustand befindest, sei offen und neugierig! Dies war die Zeit, in der ich viele Signale wahrnahm. Ich spürte beispielsweise Kribbeln, Zucken, Ziehen oder Kitzeln, es entstanden innere Bilder, es können auch Gerüche, Musik oder Farben auftauchen. Ich blieb ganz bei mir und vertraute darauf, dass alles ohne mein direktes Zutun geschieht.

Diese Sitzungen dauern so lange, bis einer von beiden unruhig wird. Es ist egal, um welches Symptom es sich handelt, ob Migräne, Allergien, Verdauungsprobleme oder chronische Leiden. Der psychische Schmerz, der durch die Sehnsucht nach Geborgenheit entstanden ist, wird weichen. Dadurch kann sich die Person weiter entspannen, sodass Blockaden und Symptome gelindert werden oder heilen können.

Im Anschluss fragte ich den Beschenkten was er erlebt hat. Es gab des öfteren Überschneidungen mit meinem Erleben. Wenn du Heilsitzungen dieser Art öfter verschenkst, kannst du folgende Erfahrungen sammeln: Du kannst feststellen, dass diese Heilsitzungen funktionieren, psychischer Schmerz das eigentliche Problem darstellt und er schnell wieder zurückkommt, wenn sich die alten Probleme wieder ins Bewusstsein drängen.

Wenn du selbst Linderung oder Heilung erfahren möchtest, kannst du diese Anleitung deinen Freunden weitergeben. Jeder kann heilen.

Schließe jetzt bitte das Buch und lege dich lang ausgestreckt hin! Schließe deine Augen und atme ruhig! Nimm dir viel Zeit! Vielleicht kannst du erkennen, dass das Eintauchen in Zeitlosigkeit bereits schneller geschieht? Fühle und lies zu einem späteren Zeitpunkt weiter!

Notfall

An dieser Stelle beschreibe ich eine Methode, die mir bei großer Unruhe sehr gute Dienste leistete. Bedenke bitte, dass Begegnungen mit Menschen und körperliche Berührungen dieser Praktik vorzuziehen sind! Indem du Lieder mit Text singst, kann ebenfalls Beruhigung eintreten. Es ist von Bedeutung, dass es einfache, sich wiederholende Texte sind, wie bei Mantren oder heilsamen Liedern. Solltest du in eine Situation geraten, in der dich große Unruhe oder Angst belastet, Schwere niederdrückt oder Symptome plagen, kannst du versuchen, dich wie nachstehend zu beruhigen:

Du kannst rückwärts von fünfhundert an bis null zählen, bis der Schmerz gewichen ist oder du zur Ruhe gekommen bist! Dabei stellst du dir bei jeder Zahl vor, wie sie bildlich aussieht! Wenn du Medikamente oder Drogen eingenommen hast, die dich aufputschen, beginne bei eintausend zu zählen! Verspürst du große Unruhe oder Angst, haben sich deine Gedanken verselbstständigt. Die Neuronen (Nervenzellen) feuern unentwegt. Durch gedankliche Lösungssuche kann sich die Situation verstärken. Das kann so weit gehen, dass du verzweifelst und keine hilfreiche Betrachtungsweise mehr erkennen kannst. Indem du rückwärts zählst und dir bei jeder Zahl vorstellst, wie sie aussieht, beschäftigst du deinen Verstand anderweitig. Die Aufmerksamkeit wird von deinen Unruhegedanken abgezogen, sodass sie sich beruhigen müssen. Ist die Unruhe oder Angst groß, zähle anfangs schnell! Nachdem du fünfzig herunter gezählt hast, erlaube dir eine kurze Innenschau und schaue, ob sich dein Puls verändert hat! Schlägt er schnell, zähle weiter schnell! Ist er ruhiger geworden, kannst du mit der Zeit immer langsamer zählen und länger atmen! Zähle unbedingt so lange schnell, bis du feststellen kannst, dass sich die Unruhe verringert! Dann kannst du deine Zählgeschwindigkeit so verlangsamen, dass sich Gedanken nicht dazwischen drängen können. Versuche während des Herunterzählens immer wieder, deine Muskeln zu entspannen, indem du tief einatmest, mit einem tiefen Seufzer lang ausatmest und dabei alle Gedanken und Anspannungen loslässt! Wenn du bemerkst, dass du ruhiger geworden bist, kannst du bei jeder Zahl, die mit *null* endet, die Zählgeschwindigkeit verlangsamen. Wenn du wiederum ruhiger geworden bist, beginne damit, die Zählgeschwindigkeit deiner Atemfrequenz anzupassen! Nachdem du noch ruhiger

geworden bist, verlangsamst du deinen Atem! Dies wiederholst du so oft, bis du eine tiefe innere Ruhe verspürst! Solltest du vorher bei *null* angekommen sein, beginne wieder bei einhundert! Tiefer innerer Frieden wird sich einstellen, wenn es dir gelingt, Zeit fern zu halten. Strebe nicht danach, deine Unruhe schnell loszuwerden, sondern freue dich, dass du ruhiger werden durftest! Wenn du ruhig geworden bist, kannst du zehn Mal tief ein- und ausatmen, aufhören zu zählen und die Ruhe noch eine Zeit lang genießen. Bedanke dich anschließend bei deinem Organismus, dass er so viele Dinge für dich erledigt, sodass du dich aufgehoben und sicher fühlen kannst! Bedenke bitte, dass du nur die Ruhe kennst, die du bisher erlebtest! Es könnte sein, dass du diese noch vertiefen kannst. Du brauchst nur länger zählen, atmen, entspannen und Zeit fernzuhalten.

Solltest du holotrop atmen, also ohne die natürliche Atempause zwischen Ausatmen und Einatmen, übersättigst du mit der Zeit deinen Blutkreislauf mit Sauerstoff. Das kann dazu führen, dass du ein Kribbeln in den Händen, Beinen oder vielleicht am ganzen Körper wahrnimmst. Bei langanhaltender, starker, holotroper Atmung kann eine Sauerstoffübersättigung zu Halluzinationen, Verkrampfungen der Finger, Hände und zu einem Spitzmund führen. Eine leichte Übersättigung bewirkt, dass du dich leicht und kraftvoll fühlst, Schwere weichen muss und sich ein Sicherheitsgefühl einstellen kann. Solltest du Symptome einer Sauerstoffübersättigung wahrnehmen, sie dich stören oder verunsichern, brauchst du nur langsamer oder mit der natürlichen Atempause zu atmen.

Wenn dir deine Gedanken voller Überzeugung versichern, dass du gerade zu unruhig bist, um zählen zu können, brauchst du dich nur zu fühlen, um zu erkennen, dass du deinem Geist misstrauen solltest. Du quälst dich lieber, anstatt fünfzehn Minuten gewissenhaft rückwärts zu zählen.

Falls du dich auf dieses Verfahren verlassen möchtest, solltest du vorher üben! Wenn du den Drang verspürst, eine Zigarette zu rauchen, Schokolade zu naschen oder dich Kniebeschwerden oder Kopfschmerzen belasten, könntest du von einhundert rückwärts zählen. Dabei ist es von Bedeutung, dass du dich bewusst entspannst. So könntest du die Erfahrung machen, dass du einem Drang nicht nachgeben musst und sich Beschwerden womöglich deutlich abschwächen. Wenn du eine Zeit lang täglich in deinem Atemrhythmus von einhundert rückwärts zählst, deinen Atem verlangsamst, länger werden lässt und du dieses Verfahren einige Male erfolgreich anwenden konntest, kannst du die Erfahrung machen, dass lediglich deine Gedanken unschöne Emotionen erzeugen und du die Macht über sie erlangen konntest. So kannst du Gewissheit darüber bekommen, dass du entscheiden kannst, wie du dich fühlst.

Es könnte sein, dass dein Verstand bereits so viel Macht über dich hat, dass du, um von zehn bis null zu zählen, eine halbe Stunde benötigen würdest, weil er dich immer wieder ablenkt. So kannst du kaum Vertrauen in dich erlangen. Wenn du nachts mit den Zähnen knirschst, mit einem festen Unterkiefer, verschwitzt, angestrengt oder unruhig erwachst, hat dein Verstand bereits viel Macht über dich. Er beeinflusst dich bereits so sehr, dass er Symptome verursacht. Dann übe diese Methode unbedingt mehrmals, bevor du in eine Notsituation gerätst!

Dein Geist ist mächtig. Er wird dir mit unzähligen Argumenten glauben machen, dass du nicht zu üben brauchst, diese Technik sowieso nicht funktioniert oder es Jahre dauern würde, bis du sie anwenden könntest. Dazu kommen die vielen Möglichkeiten, mit denen du dich ablenken kannst und die dir glauben machen, dass dein Leben nicht schwer sei. Solange du deinem Verstand vertraust, verkümmern deine Gefühle weiter.

Nebenwirkungen: Benutze dieses Methode nicht, um dich in gewöhnlichen Alltagssituationen zu beruhigen, damit du schnell wieder zu deinem Alltagsstress zurückkehren kannst! Die Natur erzeugt körperliche Symptome, um Grenzen aufzuzeigen, die dich körperlich oder psychisch schwer belasten. So könnte es passieren, dass dieses Methode in einer Notsituation nicht mehr greift. Falls du diese Verfahrensweise zum Zwecke der Kurzzeitberuhigung benutzt, solltest du dir vergegenwärtigen, dass du deine persönliche Entwicklung dadurch verhinderst und von dieser Methode abhängig werden kannst. Ein Notfall soll dir Grenzen aufzeigen, die du bereits überschritten hast. Wenn du zum Grenzgänger wirst, könnte es passieren, dass dir dein Organismus ein Symptom auferlegt, wie beispielsweise ein lautes Ohrengeräusch (Tinnitus), mit dem du dich mit dieser Praktik oder anderen Methoden nicht mehr beruhigen kannst.

Vielleicht hältst du jetzt noch einmal an. Nimm dir bitte ein wenig mehr Zeit! Atme bewusst tief durch! Fühle in dich hinein! Was machen derartige Behauptungen mit dir? Mach dir bitte bewusst, dass es sich nur um Gedanken handelt!

Fühlräume

Hier möchte ich dir drei weitere Methoden zum Trainieren deiner Wahrnehmung und zur Entspannung vorstellen. Mit ihnen kannst du eine verlässliche Verbindung zu dir aufbauen. Dabei ist es hilfreich zu wissen, dass Entspannen beim Ausatmen leichter ist und einzelne Körperteile, wie Hände und Füße schneller entspannen können als andere. Tiefenentspannung zeigt sich durch langes, tiefes Atmen, Wärme, Stille im Kopf und möglicherweise leichtes Kribbeln. Die erste Methode ist ein Ausrichten auf einzelne Körperteile:

Diese Entspannungstechnik kannst du im Sitzen praktizieren. Konzentriere dich auf deinen Atem und verlangsame ihn nach und nach, bis du ruhig geworden bist! Achte darauf, dass du nichts erledigst, sondern bewusst und aufmerksam den Blick nach innen richtest! Schließe deine Augen! Stelle dir deinen rechten großen Zeh vor! Bleibe bei dieser Vorstellung, bis sich dein rechter großer Zeh bemerkbar macht! Spürst du das leichte Kribbeln? Lass dir die Zeit, die du benötigst! Je nach innerer Ruhe kann es eine Zeit lang dauern, bis sich ein Körperteil zeigt. So kannst du eine reale Verbindung zu dir aufbauen und deinen gesamten Körper durchwandern. Warte immer so lange, bis sich das angestrebte Körperteil zeigt, bevor du dir das nächste vornimmst! Selbst die kleinsten Körperteile, wie deine Nasenöffnungen, können sich dir zeigen.

Diese Methode kann in einem zehntägigen Seminar auf Spendenbasis erlernt werden. Suche im Internet nach Vipassana!

Eine weitere Methode sind Fantasiereisen. Sie können dir ein wohliges Gefühl, bis hin zur vorübergehenden Geborgenheit, geben. Weil sie sich angenehm anfühlt und leicht umsetzen lässt, stelle ich mir öfter folgende Fantasie vor:

Lege dich lang ausgestreckt hin, strecke alle Viere von dir und schließe die Augen! Stelle dir vor, wie du an einem sonnigen Tag an einem weichen Sandstrand liegst! Du hörst Möwen und den Rhythmus der Wellen, wie sie brechen, um dann am Strand auszufließen. Du nimmst die Wärme der Sonne wahr und lässt deine Glieder immer schwerer werden. Dein Atem passt sich allmählich dem Rhythmus der Wellen an und du lässt nach und nach zu, dass du dich diesem Rhythmus ganz hingibst. Stell dir vor, wie sich das Meer zurückzieht, während du einatmest, und atme stoßweise aus, wenn sich die Welle bricht, bevor sie am Strand ausfließt! Dann atmest du wieder ein, wenn sich das Meer wieder zurückzieht. Lass dich auf den Rhythmus des Meeres ein und vertraue darauf, dass dir nichts passieren kann! Bei der nächsten Welle entspannst du dich noch einmal! Höre nicht auf, dich weiter zu entspannen! Mit jedem Ausatmen entspannst du dich immer weiter körperlich und geistig. Es kann passieren, dass deine Finger, Hände, Unterarme oder dein ganzer Körper anfangen zu kribbeln. Das kann ein Zeichen von Tiefenentspannung sein. Es könnte sich auch um eine übermäßige Sauerstoffanreicherung im Blut handeln. Dies kannst du überprüfen, indem du weniger Sauerstoff zu dir nimmst. Alles ist stimmig, so wie es ist. Jeder Gedanke ist willkommen und jeder Gedanke darf auch wieder gehen. Folge ihnen möglichst nicht! Entlasse sie ins Meer und entspanne dich erneut. Möglicherweise kannst du feststellen, dass sich einige Muskeln wieder angespannt haben, wenn sich Gedanken eingeschlichen hatten. So kannst du erkennen, dass Gedanken nicht nur mit Gefühlen, sondern auch mit Anspannungen verbunden sind.

Folgende Fantasiereise kannst du im Liegen oder Sitzen durchführen. Stell dir vor, dass du dich in einem langen Flur befindest. An den Wänden befinden sich in unregelmäßigen Abständen unterschiedlich bemalte Türen. Du gehst den Flur entlang, betrachtest jede Tür und die Bemalung ausgiebig! Nachdem du die Türen eine Zeit lang bestaunt hast, suchst du dir eine Tür, deren Bemalung dir gefällt, öffnest sie und betrittst langsam den Raum! Im Eingang bleibst du stehen und fühlst! Fühlst du dich nicht wohl, schließe die Tür langsam wieder und gehe weiter den Flur entlang. Schaue hinter weitere Türen, ob du in anderen Räumen verweilen möchtest! Fühlst du dich wohl, gehe hinein und schließe achtsam die Tür hinter dir! Suche dir einen Platz, der sich stimmig anfühlt und setze dich, wenn du magst. Vielleicht magst du stehen, springen, tanzen, singen? Mache dir bewusst, welche Begebenheiten du als beruhigend, angenehm, leicht oder freudig empfindest. Begrenze dich nicht! Lass dich von deinen Gefühlen leiten! Dann erinnere dich an die Bemalungen der Türen, die du betrachtet hast und lasse sie auf dich wirken. Wenn du magst, öffne weitere Türen! Sei neugierig!

Wenn du ruhig bist, kannst du bewusst zu sein üben. Dazu solltest du die Natur besuchen. Stell dir vor, du bist ein Kind im Kindergartenalter und entdeckst die Welt! Beobachte Ameisen, Schmetterlinge, Maikäfer, Regenwürmer oder den geschmeidigen Gang einer Katze! Spüre den Wind in deinem Gesicht, die kalte Luft oder die Sonne auf deinen Wangen! Lausche dem Regen oder den Fröschen im Teich! Beobachte den Flug von Möwen, Kolkraben oder Wolken, die sich im Teich spiegeln! Nimm Gerüche wahr oder die Gesänge der Vögel!

Bitte

Dieses Buch ist in erster Linie ein Geschenk an Menschen in schwierigen Lebenslagen. Falls du dieses Buch anderen weitergeben möchtest, nimm dir bitte Zeit und die Person in ihrer Lage ernst. Jeder Mensch braucht in erster Linie Menschen, die ihm das Gefühl verleihen, wertvoll zu sein.

Ich bitte dich, dir dieses Buch in Reichweite zu halten, falls du wiederkehrende Tiefen erlebst. In schmerzlichen Phasen besteht mehr Offenheit und so können leichter grundlegende und andauernde Veränderungen stattfinden.

Ich bitte dich, mit dazu beizutragen, ungeborenen und neugeborenen Kindern die Möglichkeit zu schenken, dass sie entsprechend ihrer Erwartungen und Bedürfnisse ins Leben begleitet werden können. Falls du mit dazu beitragen, eine Verbreitung des Buches unterstützen möchtest oder das Bedürfnis verspürst, etwas zu schenken, kannst du eine Spende auf das Vereinskonto des Vereins zur Förderung des Urvertrauens e.V. überweisen:

Verein zur Förderung des Urvertrauens e.V.
IBAN: DE39 8306 5408 0005 3919 62
BIC: GENODEF1SLR
Verwendungszweck: Spende für .....
So kann deine Spende gezielt verwendet werden.

Joachim Weller

Geboren zur Sommersonnenwende am Sonntag, dem 21. Juni 1964
Bedeutung des Namens **Joachim**: Der, der andere aufrichtet.

Kindergarten
Bei Sirenenalarm übertrug sich die Angst der Erzieherin auf mich.

Traumberuf
Erfinder.

Hauptschule
Das wenige Selbstvertrauen wurde weiter geschwächt.

Ausbildung zum Bauzeichner
Genauigkeit und Vorstellungsvermögen entwickelten sich.
Selbstvertrauen keimte.

Den Unterhalt als Artist, Schauspieler und Komiker sichergestellt
Aufmerksamkeitsdefizit bemerkt. Selbstvertrauen und Intuition steigerten sich.

Pilot für Heißluftballone geworden
Horizont erweitert und neue Perspektive eingenommen.

Tauchkurs
Eine weitere Wirklichkeit erfahren.

Geschäftsführer im eigenen Luftfahrtunternehmen
Ein weiterer Weg anderen Freude zu machen. Dabei eigene Bedürfnisse übergangen.

Ausbilder von Heißluftballon Piloten
Anderen Blickwinkel und Standpunkt eingenommen.

Lizenzerweiterung zum Pilot für Großballone und Heißluftschiffe
Geschenke für mein Ego.

Frontalzusammenstoß in einem Citroen 2CV6 (Ente) überlebt
Löschung meiner Intuition. Genesung, Neuorientierung.

Ausbildung zum Heilpraktiker
Konventionell-medizinisches Wissen und Grenzen kennen gelernt.
Vordringen zur inneren Weisheit und Erkennen von Gesetzmäßigkeiten der Natur.

Heilertätigkeit
Selbstvertrauen in Körper, Geist und in meine Intuition kehrten zurück.
Bedingungslosigkeit erfahren dürfen.

Autor
Allgemeinverständliche Worte finden können.
Mein Beitrag für eine fühlendere Welt.

Verein zur Förderung des Urvertrauens e.V.
Gründung und Vorsitz des Vereins.

Singleiter für heilsame Lieder
Erweiterung des Heilspektrums.

Vergessene, verdrängte, unterdrückte und ignorierte Gefühle verdienen und fordern Aufmerksamkeit. Dieses Buch kann Freude und Lebenskraft bewirken und verborgene Türen öffnen. Vielleicht bewirkt es auch Mut, um den Raum dahinter zu betreten und kann so helfen, sich anzunehmen, zu lieben und zu vertrauen. Fühlen lohnt, weil leicht von schwer unterschieden werden kann. Wer die Möglichkeit hat, kann wählen. Fühlen lohnt vor allem, weil Fühlen der Schlüssel zum Herzen, zu Liebe und Vertrauen ist.