

Verborgener Dauerstress  
Seine Ursache und seine Wirkung

# Der Weg hinaus

Ein Handbuch zur Erkennung und Auflösung unbewusster,  
krankmachender Angst- und Stressmuster

Johanna Kobel-Stoll

# Inhalt

---

.....	1
<b>EINFÜHRUNG</b> .....	<b>8</b>
TEIL .....	10
<b>ALGORITHMEN DER EVOLUTION – EINE SACKGASSE?</b> .....	<b>10</b>
<b>WIESO WIR SIND WIE WIR SIND</b> .....	<b>10</b>
EVOLUTION ENTWICKLUNG, STEUERUNGSEBENEN UND GEHIRNE .....	10
<i>Entwicklungsstufen unser Steuerungszentren</i> .....	11
WIE ENTSTEHT WIRKLICHKEIT? .....	13
<i>Wahrnehmungsfilter</i> .....	15
<i>Der Eisberg des Bewusstseins</i> .....	16
<b>GRUNDBEDÜRFNISSE STEuern UNBEWUSST UNSER VERHALTEN</b> .....	<b>16</b>
BIOLOGISCHE GRUNDBEDÜRFNISSE .....	17
EMOTIONALE GRUNDBEDÜRFNISSE .....	18
<b>DIE GEFÜHLE</b> .....	<b>20</b>
ÜBERSICHT DER GEFÜHLENTWICKLUNG .....	20
BOTENSTOFFE UND GEFÜHLE .....	21
GEFÜHLE UND IHRE FUNKTION .....	22
KOMPLEXERE GEFÜHLSMUSTER UND IHRE FUNKTION .....	25
<b>STRESSSYSTEM UND ANGST</b> .....	<b>27</b>
ÜBERSICHT DER AKTIVEN ORGANFUNKTIONEN IN ENTSPANNUNGSPHASEN ODER STRESSPHASEN .....	27
<b>WIE UNSERE WAHRNEHMUNGSFILTER ENTSTEHEN</b> .....	<b>31</b>
ENTWICKLUNGSPHASEN, PRÄGUNGSZEITFENSTER UND URSPRUNG VON BESTIMMTEN ÄNGSTEN UND VERHALTENS-MUSTER .....	31
1. Phase: Urvertrauen (Schwangerschaft) .....	31
<i>Fötale Entwicklung</i> .....	38
2. Phase: Lebenswille und Fülle (Rund um die Geburt und Säuglingsalter) .....	39
<i>Auswirkungen von Stress auf Organe und Psyche rund um die Geburt und danach</i> .....	42
3. Phase: Expansion und Macht (Krabbelalter) .....	43
4. Phase: Entwicklungsphase: Freiheit – (Gehen und Sprechen) .....	44
5. Phase: Sozialisierung, Selbstliebe und Liebe .....	46
6. Phase: Postpubertär bis adult .....	49
7. Phase: Erwachsenenendasein .....	53
GEHIRNFREQUENZ UND BEWUSSTSEINSTAND .....	55
ENTWICKLUNGSPHASEN, ÄNGSTE UND HERAUSFORDERUNGEN .....	58
DIE HERAUSFORDERUNGEN .....	59
<b>WIE UNSER UNTERBEWUSSTSEIN PROBLEME LÖST</b> .....	<b>63</b>
<i>Dauerstress Kreislauf</i> .....	63
<i>Lösungen Kompensationen, Dekompensationen</i> .....	68
<b>WAS UNS ABHÄLT, AUS DER SACKGASSE ZU KOMMEN</b> .....	<b>74</b>
FÜNF GRÜNDE DIE UNS DAVON ABHALTEN NEUE STRATEGIEN ZU FINDEN .....	74
<i>Wir können oder wollen die Komfortzone nicht verlassen</i> .....	74
<i>Prägungen, Konditionierungen und Kopplungen</i> .....	75

TEIL II .....	80
<b>WEG AUS DER SACKASSE .....</b>	<b>80</b>
DAS GEHEIMNIS DER RECHTEN HIRNHÄLFTE .....	81
LINKE UND RECHTE HIRNHÄLFTE .....	83
ENERGETISCHER SPRACHCODE .....	84
ENERGIE MOBILISIEREN .....	85
ENERGIE FOLGT DER AUFMERKSAMKEIT .....	87
DEINE MATRIX WEISS BESCHIED .....	87
NEUE METHODEN .....	88
WIE WIR PRÄGUNGEN UND EINSCHRÄNKENDE STRUKTUREN BEWUSST MACHEN .....	90
MANCHMAL GEHT'S NICHT WEITER .....	94
<b>BEFREIE DICH VON UNBEWUSSTEN PRÄGUNGEN UND PROGRAMMEN.....</b>	<b>96</b>
VORGEHENSWEISE.....	96
WENN ES NICHT WEITER GEHT .....	100
<i>Erkenne die Verletzungsmuster</i> .....	100
ANHANG .....	112
<b>WEITERFÜHRENDE FRAGEN .....</b>	<b>112</b>
<b>DEINE MATRIX .....</b>	<b>122</b>
<b>WÜNSCHE UND CO .....</b>	<b>123</b>
<b>SECHS SCHRITTE AUS DER NOT.....</b>	<b>125</b>
<b>FINDE ZU DIR .....</b>	<b>126</b>
<b>CLUSTERMEDIZIN, CLUSTERANALYTIK, CLUSTERLOGIK .....</b>	<b>127</b>
<b>NACHWORT .....</b>	<b>129</b>
<b>LITERATUR .....</b>	<b>130</b>

Liebe Leserin, lieber Leser

Gerade als ich im Begriff war, das Exposé für den Verlag zu schreiben, traf mich selbst ein Schicksalsschlag. Kein wirklich schlimmer Unfall, aber einer, der in der Auswirkung einschneidend genug war, um das hier Beschriebene auf eine subtile Art und Weise zu prüfen und, wie sich herausstellte, zu verfeinern und zu erweitern.

Der sekundenschnelle Schnitt, der meine Beugesehne und den Nerv des rechten Daumens durchtrennte, geschah ganz unspektakulär beim Abwaschen eines Glases, welches mir in der Hand zerbrach. Wie sich hinterher zeigte, war dieses Ereignis nur Auswirkung eines inneren Druckes und Anspannung, die schon länger andauerte und die ich einfach ignoriert hatte. Es liess mich lebhaft und bewusst nochmals das erleben, worüber ich in diesem Buch schreibe und hat es zu dem gemacht, was es geworden ist.

So schnell ist etwas passiert, und so weitreichend können die Folgen sein. Was geschehen ist, können wir nicht ungeschehen machen. Es hinterlässt zum Teil bleibende Spuren, und wir müssen uns damit abfinden, dass vieles nicht mehr so ist, wie es mal war und wir unter Umständen bestimmte Dinge nicht mehr tun können.

Im eigenen Schicksal etwas Positives zu sehen, ist nicht jedermann gegeben, und wenn wir uns trotzdem darum bemühen, dann sicher, um mit dem Leid besser zurechtzukommen. Es ist eine Lösung, um nicht in Resignation, Frustration oder gar Depression abzugleiten. Schaffen wir es, ein Problem, ein einschneidendes Ereignis, einen Schicksalsschlag sogar als „Chance“ zu betrachten, haben wir noch die besseren Karten in der Hand und können unser Leben definitiv positiver und glücklicher gestalten, als wenn wir in der passiven Opferhaltung oder in Schuldgefühlen stecken bleiben.

Diese Grundhaltung, sich in der Not nach dem zu richten, was uns weiterbringt, musste ich erst auch erlernen und prägt nun meine Arbeit in der Praxis. Dies ist sicherlich der erste Schritt, dazu braucht es noch einen zweiten: die Bereitschaft sich mit tiefen (meist verdrängten) Verletzungen auseinander zu setzen. Zudem wenn wir lernen zu verstehen, wie sich Probleme entwickeln, sind wir eher bereit, unser Schicksal anzunehmen. Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit von gesundheitlichen Problemen sind zentrale Erkenntnisse aus der Theorie der Salutogenese. Sie helfen uns schwierige Geschehnisse zu akzeptieren und zu integrieren.

Probleme des Lebens haben viel mit Angst und Stress zu tun. Ungern beschäftigen sich die Menschen mit diesen Themen und verdrängen sie lieber. Eigentlich schade, denn hinter diesen Themen verbirgt sich so viel ungenutztes Potenzial. Aufgrund jahrelanger Arbeit mit Menschen habe ich erkannt, welche Faktoren im Unterbewusstsein immer wieder für Stress sorgen, ohne dass wir es merken. Dieser Stress ist die Wurzel von vielen unangenehmen Erlebnissen, Verletzungen, Schwierigkeiten und Krankheiten. Der Wunsch, diese konkreten Stressursachen zu beseitigen, führte mich dazu zu verstehen, wie unser Unterbewusstsein arbeitet. Von da an interessierte mich die Neurowissenschaft immer mehr und alles, was konkret auf dieser Ebene wirkt. Ich besuchte Seminare, erprobte neue Techniken, verwarf oder kombinierte sie und entwickelte so eine eigene Methode. Probleme, für deren Therapie

und Aufarbeitung die Klientinnen und Klienten früher Monate bis Jahre gebraucht haben, können nun innerhalb von ein paar Tagen bis Wochen, seltener Monaten, bearbeitet und abgelegt werden. Das gefangene Potential wird freigelegt und es entstehen grundlegende und offensichtliche Veränderungen.

Wie ist das möglich?

Einerseits sicher, weil sich dank der Forschung, besonders in der Neurobiologie, ein neues Bewusstsein und ein neues Verständnis des Menschseins etabliert hat. Viele von uns sind unterdessen bereit, wirklich hinzuschauen und wollen nicht länger im Dunkeln tappen. Und andererseits, weil durch die Kombination neuer Erkenntnisse neue Möglichkeiten entstehen. Es scheint, als sei ein neues Zeitalter angebrochen und als könnte neues Bewusstsein entstehen. Wir befinden uns in der „programmöffnenden Zeit“, wie sie Gerald Hüther vor ein paar Jahren nannte. Wird dies zum Quantensprung in der menschlichen Evolution? Persönlich denke ich, dass wir tatsächlich in der Lage sind, über unser Bewusstsein eine entscheidende Veränderung in der Evolution zu bewirken. Die Zeit scheint reif, die Voraussetzungen sind gegeben.

Durch die Synthese von Erkenntnissen aus den verschiedensten Gebieten der Forschung und Spiritualität wird es möglich so viel Licht in unser Unterbewusstsein zu bringen, dass wir fähig sein werden, unsere eigene Wirklichkeit aktiv zu gestalten. Unsere Initialprogrammierungen werden uns nicht länger in gefangen halten. Unzählige Probleme, welche aufgrund von unbewussten, hinderlichen Programmen entstanden sind, werden ihre Grundlage verlieren. Um dies zu vollbringen, müssen wir die Entstehung und Funktionsweise des Angst- und Belohnungssystems begreifen. Und nicht zuletzt brauchen wir viel Mut, um uns den unbewussten Ängsten zu stellen. Gelingt es uns, im Unterbewusstsein sie mit neue Werte zu Verknüpfungen, so erleben wir sehr viel mehr Licht und Leichtigkeit in unserem Alltag.

Und genau darum geht es in diesem Buch. Es richtet sich an Menschen, die verstehen wollen, wie wir funktionieren, und über dieses Verständnis hinaus bereit sind neue Wege auszuprobieren.

Das werden wohl vor allem Menschen sein, die im therapeutischen, psychologischen oder beratenden Bereich tätig sind. Gerne richte ich dieses Buch aber auch an all jene Kundinnen und Kunden, Kolleginnen und Kollegen, die mich immer wieder fragten, wo sie über diese interessanten Themen und Zusammenhänge mehr erfahren könnten. Das Buch ist für alle diejenigen gedacht, die sich mit dem Thema der Bewältigung von Dauerstress und der Wirklichkeitsgestaltung befassen wollen. Es ist auch für die geschrieben, die schon länger einen Weg aus der Sackgasse von Ohnmacht, Ratlosigkeit und Frustration suchen und keinen gefunden haben. Es ist für die, welche noch nicht aufgegeben haben und tief in sich wissen: Das Leben hat noch so viel mehr zu bieten, wenn ich nur den Schlüssel dazu finden würde.

Ich hoffe, dass dieses Buch für viele ein Türöffner sein wird, und zu einem neuen Verständnis von sich selbst führen wird. Vor allem der dritte Teil soll wie eine Art seelische Notfall-Apotheke dienen, die zur Hand ist, wenn man sie braucht.

Das Buch soll helfen, auf direktere Art und Weise, die tiefere Ursache zu erkennen und entsprechende Möglichkeiten anbieten, aus der Sackgasse herauszukommen. Es soll helfen mehr Freude, Vitalität, Leichtigkeit und Glück ins Leben vieler Menschen bringen.

Das ist mein tiefster Wunsch!

Johanna Kobel-Stoll

# Auszug

## Was uns abhält, aus der Sackgasse zu kommen

Wir haben verschiedenste, unbewusste Funktions- und Verhaltenszusammenhänge kennen gelernt und es ist an der Zeit sich zu fragen weshalb wir aus diesen Programme nicht einfach austeigen können. Ganz offensichtlich ist das Kampf-Flucht Modell an seine Grenzen angelangt und wird uns nicht mehr weiter bringen. Aber wieso finden wir keine angemessene neue Strategie? Fehlt es uns an Kreativität, Einfallsreichtum? Oder liegt es daran, dass wir uns durch unsere mentale Einschränkung selbst im Weg stehen? Zusammenfassend, habe ich, aus meinen Erfahrungswerten und Erkenntnisse fünf Begründungen heraus kristallisiert.

### Fünf Gründe die uns davon abhalten neue Strategien zu finden.

1. Wir können/wollen die Komfortzone nicht verlassen.
2. Prägungen, Konditionierungen und Kopplungen wirken wie autonome Programme im Unterbewusstsein.
3. Werte, Glaubenssätze und Überzeugungen schränken unsere Kreativität und unser Denkvermögen ein.
4. Wir haben Angst vor Schmerz. Schmerz aus alten emotionalen Verletzungen und emotionalen Traumata will nicht nochmals gefühlt werden.
5. Die Verbindung zu unserer Essenz ist uns abhandengekommen, es fehlt uns das Urvertrauen

### Wir können oder wollen die Komfortzone nicht verlassen

Bequemlichkeit ist häufig der Grund, weshalb wir uns den tieferen Problemen nicht wirklich stellen. Bequemlichkeit und Faulheit sind aber nicht einfach schlechte Charakterzüge, welche wir uns vorwerfen sollten. Vielmehr sind sie Ausdruck unserer evolutionsbiologischen Anlage, die darauf ausgerichtet ist, Energie sinnvoll und sparsam einzuteilen. Dieses Energiesparprogramm ist mit einem Antriebs- und Bremssystem versehen, das über das autonome Nervensystem gesteuert wird und demnach nicht willentlich beeinflussbar ist. (Aversion und Appetenz-System) Dieses System wägt immer ab, ob ein Aufwand lohnend ist oder nicht. So neigen wir dazu, alles, was neu und unbekannt ist, eher sein zu lassen, denn die Aneignung des Neuen oder die Auseinandersetzung damit verbraucht, verglichen mit den bestehenden, eingespielten Prozessen, die praktisch vollautomatisch ablaufen, zu viel Energie. Zudem ist nicht absehbar, ob ein neuer Weg nicht doch auch neue Gefahren mit sich bringt und ob er wirklich ein Gewinn bringen wird.

Haben wir beispielsweise einen Job, mit welchem wir zwar gutes Geld verdienen, der uns aber nicht wirklich erfüllt und glücklich macht, werden wir ihn in der Regel trotzdem behalten. Denn das kostet weit weniger Energie und Mut, als sich aus der Komfortzone zu wagen. Es sei denn, dieser Zustand mache uns so unglücklich, depressiv oder krank, dass wir uns doch in Bewegung setzen.

Wir brauchen demzufolge ein starkes Motiv, für welches es sich lohnt, Energie aufzuwenden und welchem wir einen Sinn beimessen. Denn wir alle wünschen uns ein sinnerfülltes Leben.

Nicht selten stillen wir jedoch diesen Hunger, indem wir zum Beispiel Dinge kaufen und konsumieren – Ersatzbefriedigungen für unerfüllte Grundbedürfnisse. Oder wir meinen, den Sinn gefunden zu haben in der wiederholten Bestätigung unserer Glaubenssätze und Meinungen.

Dieses Bestreben widerspiegelt aber leider bloss das oben geschilderte Funktionieren des Energiesparprogramms unseres Gehirns.

Das Leben hat uns geformt, alles, was im Verlauf unserer Entwicklung auf uns eingewirkt hat, hat Spuren hinterlassen und macht uns zur Person, die wir sind. Erfahrungen, Prägungen und Verletzungen setzen uns einen Filter, eine Art Brille auf und bestimmen, wie wir die Welt verstehen.

## Prägungen, Konditionierungen und Kopplungen

Emotionale Prägungen, Konditionierungen und Kopplungen bilden unsere Wahrnehmungsfiltren und sind uns ohne Bewusstseinsarbeit nicht bewusst.

Emotionale Prägungen werden in sensiblen Phasen der Entwicklung, die zwischen Schwangerschaft und Erwachsenenalter stattfinden, verankert. Vorgeburtliche Prägungen haben einen direkten Einfluss auf die jeweils gerade stattfindende Organentwicklung und demzufolge auf die spätere Funktion dieses Organs. Werden die emotionalen Prägungen für das System als belastend erlebt, kann die Organentwicklung und -funktion darunter leiden. Auch spätere belastende emotionale Prägungen können einen Organbezug haben. Diese können sich ebenfalls in Funktionsstörungen zeigen. Emotionale Prägungen, ob positiv oder negativ erlebt, beeinflussen stets auch unsere mentale Verfassung und unser Verhalten. Die 3. – 4. Schwangerschaftswoche ist beispielsweise die Zeit, in der die Lymph-Funktion besonders geprägt werden kann. Die Lymphe übernimmt schon zu diesem Zeitpunkt im Rahmen des Immunsystems eine Abwehrfunktion, welche zum Überleben wichtig ist. Eine negative oder zumindest problematische Prägung ist beispielsweise möglich durch einen Infekt der Mutter zu dieser Zeit oder durch eine starke Ablehnung des Kindes durch den Vater oder die Grosseltern. Beides erzeugt eine heftige Abwehr und Verteidigungshaltung der Mutter. Diesen spezifischen Stress während dieser Zeit der Schwangerschaft hat eine geschwächte Abwehrfunktion des Ungeborenen im somatischen und auch im psychischen Bereich zur Folge. Es wird sich im Leben schlecht oder gar nicht wehren können oder aber, als Kompensation, zu einer erhöhten Abwehrbereitschaft neigen, was sich somatisch zum Beispiel in Allergien oder häufigen Infektionen manifestieren kann oder psychisch in der Abwehr als Grundhaltung.

Konditionierungen sind auch eine Art Programmierung. Sie werden durch Wiederholung verankert. Das Autofahren ist zum Beispiel eine Konditionierung. Alles, was wir genügend lang wiederholen, können wir mit der Zeit automatisch abrufen. Dies gilt nicht nur für erwünschte Fähigkeiten, die wir uns aneignen, sondern auch für Verhaltensweisen und Strategien, die sich beispielsweise dafür eignen, etwas zu bekommen. Eine recht weitverbreitete unbewusste Strategie ist zum Beispiel, in solchen Situationen beleidigt oder wütend zu sein. Wir können mit grosser Sicherheit damit rechnen, dass die andern uns wahrnehmen, auf uns eingehen und unsere unausgesprochenen Wünsche erfüllen. Führt dieses Verhalten oft zum erwünschten Ziel, werden wir es unbewusst weiter anwenden. Damit schaffen wir Konditionierungen – bei uns selbst wie bei andern.

Kopplungen hingegen sind Informationen, die miteinander verknüpft sind, weil sie gleichzeitig verarbeitet wurden. Sie brauchen nicht zwingend eine emotionale Wertung zu haben. Ein Erlebnis wird beispielsweise mit einem Geruch, einem Bild, einer Stimmung, einem Geräusch oder eben auch mit einem anderen Geschehen verknüpft, obwohl beides nicht zwingend etwas miteinander zu tun hat. So erleben wir, dass ein bestimmter Reiz (zum Beispiel ein Duft, eine Jahreszeit usw.) automatisch eine alte Erinnerung

hervorholen kann. Auch Kopplungen wirken unbewusst und erzeugen ein bestimmtes Verhalten ohne unser bewusstes Zutun. Es gibt Kopplungen, die sehr problematisch werden können. Zum Beispiel, wenn Liebe an das Gefühl der Verlustangst gekoppelt ist. Diese Menschen können keine Liebesbeziehung haben, ohne die Verlustangst zu fühlen, selbst nicht bei einem Partner oder einer Partnerin, die oder der ihnen Sicherheit gibt, da Liebe automatisch die Verlustangst aktiviert. Sie suchen in der Regel gar einen Partner oder eine Partnerin, mit dem oder der sie diese Verlustangst erfahren.

Werte, Überzeugungen und Glaubenssätze sind mentale Strukturen und schränken unsere Kreativität und unsere Gedanken ein

Nicht selten sind es bestimmte mentale Strukturen, welche uns blockieren. Stark verankerte (auch unbewusste) Werte können verhindern, dass wir Lösungen finden. Wenn wir beispielsweise glauben, dass „Probleme zu haben“ oder „krank zu sein“ etwas Schlechtes sei, so stuft das Unterbewusstsein es automatisch als eine Bedrohung ein und beginnt es zu bekämpfen oder will davor flüchten. Wir denken dann, „ich muss das Problem, die Krankheit aus der Welt schaffen, ich muss es weg haben, damit alles wieder seine Ordnung hat, damit ich so weitermachen kann wie bisher“. Damit sind wir bereits im Stressmodus.

Glauben wir hingegen, dass ein Problem für uns eine Chance sein könnte, Neues zu lernen und uns zu entfalten, dass Krankheit uns zum Beispiel auf etwas aufmerksam machen könnte, so aktivieren wir unsere Neugierde, setzen Energie frei und sind bereit, uns mit der Situation auseinanderzusetzen. Wir richten unseren Fokus dann auf Lösungen und finden Wege, wie wir das Problem wirklich lösen können. Diese Haltung setzt aber wiederum voraus, dass wir bereit sind, die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und unsere Opferrolle aufzugeben. Ich begegne manchmal Menschen, die denken, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen bedeute, schuldig zu sein für das, was einem geschieht. Andere denken wiederum, „wenn ich die Verantwortung für mein Leben übernehme und etwas nicht klappt, habe ich versagt!“. Beide Ansichten lösen aber das unangenehme Gefühl der Scham aus, was dazu führt, dass man lieber die Opferrolle wählt. Das ist eine Falle, in die wir gerne tappen. Verantwortung hat mit Kausalität, das heisst mit Ursache und Wirkung, und nichts mit Schuld zu tun. Schuld und Scham sind frühkindliche Erfahrungen. Sie hängen mit Glaubenssätzen zusammen wie: „Siehst du! Selbst schuld!“ oder „Versager!“. Diese haben sich in der Kindheit im Unterbewusstsein als mentales Abbild einer Prägung oder Konditionierung verankert. Erst wenn solche Glaubenssätze unwirksam gemacht werden, ist es möglich, einen guten Selbstwert zu bekommen und Selbstverantwortung zu übernehmen.

Niederlagen, Probleme und Schicksalsschläge als Chancen zu betrachten, heisst, Verantwortung übernehmen für das, was wir tun, was wir lassen, was wir denken und fühlen. Jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse besagen, dass die aktuell erlebte Wirklichkeit die Folge dessen ist, was wir in den letzten acht Monaten gefühlt, gedacht und getan haben. Das sollte uns anspornen, bewusster zu denken, zu fühlen und zu handeln.

Die Opferhaltung ist nur ein Beispiel, welches uns hindert, eigenverantwortlich Probleme zu lösen.

Glaubenssätze wie beispielsweise: „ich bin nicht schön, ich kann das nicht, niemand mag mich“ oder noch Geld ist schmutzig“, „Männer wollen nur das eine“, sind in der Regel übernommene Werte oder Schlussfolgerungen aus bestimmte Erfahrungen und Konditionierungen. Wir sind irgendwann mal zum Schluss gekommen das das dies wohl so ist und es als Mass festgelegt.

Wir halten eine Menge andere Glaubenssätze, Meinungen und Werte für wahr und sind darin gefangen. Wir haben diese zu einem bestimmten Zeitpunkt, meist als Folge einer Konditionierung, unbewusst übernommen und haben sie später nicht aufgedeckt und überprüft. Diese mentalen Strukturen wirken

wie Programme, welche vollautomatisch abgespielt werden und sind in der Lage, den Weg zur Lösung solange zu versperren, bis wir sie aufdecken.

## Emotionale Verletzungen und emotionale Traumata

„Ein erlittenes Trauma, das nicht geheilt wurde, lebt im Körper weiter und äussert sich durch Schmerzen, Entzündungen oder Krankheiten. In jedem Körpersymptom steckt also ein Stück Lebensgeschichte.“ (Dr. Franz Ruppert)

Unser limbisches System vermeidet systematisch Wege, welche uns mit dem Schmerz alter emotionaler Verletzungen in Kontakt kommen lassen. Solche Erfahrungen haben wir in der Psyche abgespalten und irgendwohin weggedrängt, weil die damit verbundenen Gefühle kaum aushaltbar und sehr schmerzlich sind.

Das heisst, jeder Reiz, der einen Bezug zur damaligen Verletzung aufweist, wird automatisch verdrängt, bekämpft oder vermieden.

Primär haben emotionale Verletzungs- und Schmerzmuster mit unerfüllten Grundbedürfnissen zu tun, auf deren Erfüllung wir für ein ungehindertes körperliches, seelisches und geistiges Wachstum angewiesen gewesen wären. Bei diesen Grundbedürfnissen geht es nicht nur um Nahrung, Luft, Wärme und Schutz, sondern auch um die emotionalen Grundbedürfnisse wie das Gefühl, angenommen, gesehen und geliebt zu werden oder eine Bedeutung zu haben und etwas zu können, auch um die Gewissheit, dass das Leben etwas Gutes mit uns vorhat. Werden Kinder emotional verletzt, wird diese Verletzung als existenzielle Bedrohung empfunden und im System abgespeichert. Im Moment der Verletzung kann ein Kind nicht so reagieren, wie es das später als erwachsene Person tun könnte. Das Schwierige ist: Selbst wenn diese oder eine ähnliche Situation als Erwachsene oder Erwachsener gemeistert werden könnte, reagiert das vegetative Nervensystem dennoch aus der Sicht der oder des damals Verletzten und meldet Alarm.

Wenn ich von Verletzungen spreche, dann impliziere ich nicht, dass es einen bösen Täter oder eine böse Täterin gibt. Meist geschieht diese Art von Verletzungen durch Unwissen. Und niemand ist je davor gefeit, aufgrund von eigenem Unwissen andere zu verletzen.

Werden Verletzungen später verarbeitet, entpuppen sie sich nicht selten als Geschenk. Das mag erstmal zynisch klingen, aber dennoch: Verletzungen sind Erfahrungen, die uns zu der Person machen, die wir sind – mit all den ganz besonderen, individuellen Eigenschaften. Im geglückten Fall machen uns Verletzungen nicht seelisch hart, sondern weich.

## Die Verbindung zu unserer Essenz ist uns abhandengekommen

Der fünfte Grund, weshalb wir wichtige Entwicklungsschritte nicht machen, hat mit unserer Identität zu tun: Wer bin ich wirklich? Wer glaube ich zu sein?

Ist die Person, die wir zu sein glauben, unser wahres Ich? Oder gibt es noch etwas, das dahinter steht? Was ich mit dem Begriff „Essenz“ meine, ist der Lebensfunke, den wir alle in uns tragen und der jenseits von allen Identifikationen existiert. Das Ich, womit wir uns identifizieren, ist im Grunde genommen ein bedingtes Ich, die Frucht unserer Entwicklung und Erfahrungen durch die Materie. Wir identifizieren uns mit dem Ergebnis unserer bisherigen Entwicklung. Dazu gehören auch die in der DNA abgespeicherten kollektiven Erfahrungen der menschlichen Entwicklung, die persönlichen Erfahrungen und Muster unserer

Vorfahren und alles, was wir selbst bisher erlebt haben. Genau mit diesem Ich identifizieren wir uns. Was aber belebt dieses Ich? Was ist diese Kraft jenseits dieser Identifikation? Hierzu gibt es ganz viele Konzepte und Modelle. Man kann sich sehr intensiv damit auseinandersetzen und sich darüber streiten, welche die richtigen sind. Die Frage, die sich mir stellt, befasst sich nicht mit der Ansicht, welches Konzept das richtige ist, sondern sie lautet vielmehr: Welches Konzept dient dem glücklichen Leben, welches erlaubt eine bereichernde Entwicklung und hilft uns weiter?

Mit der Wahl unserer Annahme, bestimmen wir unsere Wirklichkeit. Gelangen wir zur Annahme, dass wir nicht ausschliesslich dieses bedingte Ich sind, sondern dass es in uns eine Kraft gibt, welche diese menschliche Struktur, dieses menschliche Ich belebt, welche jedem Lebewesen und überhaupt aller Materie innewohnt, so haben wir sicher die besseren Karten in der Hand, als wenn wir uns ausschliesslich mit dem bedingten Ich identifizieren. Wenn wir uns für unsere Essenz und für die Intelligenz des Lebens interessieren, öffnen sich neue Welten. Meist finden wir zum Urvertrauen zur Quelle alles Seins zurück und damit eröffnen sich Lösungsansätze für Probleme.

**Sichere dir ein Exemplar!**

[Über diesen Link kannst du dich eintragen](#)