ANNE HEINTZE

AUCH KLEINE STICHE MACHEN SEELEN WUNDEN

Mikroverletzungen heilen, neue Lebensfreude gewinnen

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Reinhard Brendli

Lektorat: Daniela Weise

Covergestaltung: ki36, München

eBook-Herstellung: Christina Bodner

ISBN 978-3-8338-8091-9

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty
Fotos: Autorenfoto: privat
Syndication: www.seasons.agency
GuU 8-8091 07_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE UND UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.
Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de

Im Text wurde nicht durchgängig die weibliche und die männliche Sprachform verwendet, sondern vorwiegend das generische Maskulinum. Dies ist allein der besseren Lesbarkeit geschuldet und keinesfalls als mangelnde Wertschätzung der Leserinnen zu verstehen.

LASS NICHT ZU, DASS AUS VIELEN KLEINEN STICHEN EINE SCHLEICHENDE VERGIFTUNG WIRD

Mit diesen bewährten Selbstcoaching-Methoden kannst du deine Seelenwunden rechtzeitig heilen:

- Zeige Verletzlichkeit – sie ist eine Stärke.
- Resilienz – die Fähigkeit, Krisen ohne Schaden zu überwinden – kannst du lernen.
- Radikale Vergebung ist ein Lebenselixier.
- Du lernst die Phasen der Gefühlsachterbahn kennen – und wie du positiv damit umgehen kannst (»Roller-Coaster-Modell«).
- Mach dir das Gesetz der Anziehung (Resonanzprinzip) bewusst und setz es zu deinem Besten ein.
- Auch die sich selbst erfüllende Prophezeiung kannst du in diesem Sinn für dich nutzen.
- Gib mit »Reframing« den Dingen eine neue Bedeutung und erkenne so die Chance in der Krise.
- Sieh hinter die Gesetzmäßigkeiten der Kommunikation.
- Nutze die gewaltfreie Kommunikation – die Königsdisziplin des Miteinanders.
- Werde Teamplayer mit dir selbst.

- Wenn du auch mal gegen den Strom schwimmst (antizyklisches Verhalten), eröffnen sich dir ganz neue Möglichkeiten.
- Lass mit dem skandinavischen Hygge und Friluftsliv neue Lebensfreude bei dir einkehren.
- Wende die Geheimmethode aus der Yogaphilosophie an: Zieh die Sinne zurück und konzentriere dich auf dein Inneres.

Ein Wort zuvor

»Seelenleiden, in die wir durch Unglück oder eigne Fehler geraten, sie zu heilen vermag der Verstand nichts, die Vernunft wenig, die Zeit viel, entschlossene Tätigkeit hingegen alles.«

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Wenn wir uns verletzen, kümmern wir uns gut um die Wunde, damit sie heilt. Während des Heilungsprozesses schonen wir unseren Körper in der verletzten Region. Aber was ist mit unseren inneren, den seelischen Verletzungen?

Wir können lernen, unsere Seelenwunden genauso gut zu versorgen wie unsere körperlichen Wunden. Wenn wir verstehen, dass wir auch einen emotionalen Körper haben, der Beachtung und Fürsorge braucht, wird es uns leichter gelingen, mehr Widerstandskraft gegenüber seelischen Verletzungen zu entwickeln, und wir können dauerhaft mehr Lebensfreude gewinnen.

Seelische Mikroverletzungen führen besonders oft bei sehr feinfühligen und hochsensiblen Menschen zu stechenden Schmerzen. Diese zartbesaiteten Menschen neigen dazu, einen seelischen Schmerz noch zu verstärken durch Selbstkritik und Selbstzweifel. Damit wühlen sie wie mit einem Messer noch in der Wunde herum. Das muss nicht sein. Es gibt für hochsensible wie für normalempfindliche Menschen wirksame Strategien für ein Erste-Hilfe-Programm bei Seelenwunden. Diese stelle ich dir in diesem Buch vor.

Was dir immer guttun wird: Schenke dir selbst seelische Wärme! So wie Wärme deinem physischen Körper ein Wohlgefühl verleiht, werden Selbstfürsorge und Geborgenheit heilsam für deine Seele wirken. Sei es dir

wert, dich um deine Seele genauso liebevoll zu kümmern wie um deinen Körper. Sie wird es dir danken.

Du bekommst von mir jedoch nicht nur Heilungsmöglichkeiten für deine seelischen Verletzungen aufgezeigt. Ich stelle dir auch zahlreiche wirksame Strategien zur Prävention von Seelenwunden vor, sodass du deine seelische Widerstandskraft nachhaltig stärken kannst. Du wirst lernen, dass du dich gut schützen kannst und nicht hilflos ausgeliefert bist. Je mehr Aufmerksamkeit und Beachtung du deinem emotionalen Körper schenkst, umso leichter wird es dir zukünftig gelingen, alte Seelenwunden zu heilen und neue Verletzungen zu vermeiden.

Das Zitat von Goethe beschreibt einen meiner Lebensgrundsätze: Ich handle und werde tätig, wenn etwas schmerzt. Das möchte ich auch dir mit diesem Buch vermitteln. Lass uns also gemeinsam entschlossen den Weg der Seelenheilung gehen. Wir können Mikroverletzungen, kleine Seelenwunden, überwinden. Das habe ich am eigenen Leib und an meiner Seele erfahren.

Viele weise Menschen haben ihre Erkenntnisse in prägnante Worte gefasst und ich erinnere dich mit den Zitaten zu Beginn der Kapitel daran: Wir dürfen uns von dem Wissen der Meister, Weisen, Philosophen und Gelehrten inspirieren lassen, um die Dinge im Kern zu verstehen. Um mehr Lebensfreude zu erfahren. Denn auch wenn es nicht leicht ist: Es ist möglich zu heilen. Wie wir mit seelischen Verletzungen umgehen, wie wir sie in unserer Biografie einordnen und was wir aus ihnen machen, das haben wir letztlich selbst in der Hand.

In meinem Leben gab es zahlreiche emotionale Verletzungen. Vielleicht hast auch du schwierige Erfahrungen gemacht. Jede Seele wird durch kleine Stiche verwundet, so wie jeder Körper im Laufe des Lebens Verletzungen erfährt, denn niemand kommt ganz heil durchs Leben. Körper und Seele bekommen Narben: empfindliche Stellen, die sehr sensibel sind, sich bei leichter Berührung

irritiert anfühlen und bei Druck richtig wehtun. Kein Mensch ist davor gefeit.

Doch diese Erfahrungen gehören zu einem wirklich lebendigen Leben dazu. Aber niemand muss diese seelischen Kränkungen weiter ertragen, ohne Abwehrmaßnahmen zu ergreifen. Jeder Mensch darf sich abgrenzen und Selbstachtsamkeit walten lassen. Jeder kann etwas dafür tun, dass diese Stiche in die Seele seltener ihr Ziel erreichen und vor allem auch, dass sie im Alltag nicht mehr wirksam sind und nach und nach heilen.

Manchmal sind Seelenwunden so intensiv, dass richtige seelische Traumatisierungen entstehen und das Urvertrauen zutiefst verletzt ist. Diese tiefen Traumata habe ich in meinem Buch »Urvertrauen« ausführlich beschrieben. Hier fokussiere ich mich jedoch auf die kleinen, fiesen Stiche in den Kern deines Selbstvertrauens, die dir deine Lebensfreude zu entziehen versuchen.

Wie schön wäre die Welt, wenn jeder Mensch lernen würde, sich selbst ebenso zu respektieren, zu schützen und für sich zu sorgen, wie er es für seine Liebsten tut.

Eine Zeit lang habe ich überlegt, ob ich dir einige persönliche Beispiele meiner Seelenwunden schildern soll, damit du siehst, dass ich hier keinen theoretischen Ratgeber schreibe. Dann habe ich mich aber dagegen entschieden. Wozu auch? Ich würde mich dann wieder einem Teil meiner schmerzhaften Vergangenheit zuwenden. Viel mehr werden dir meine Worte über meine Heilungswege nützen, also habe ich mich darauf konzentriert. Für dich.

Jetzt, sofort und heute kannst du damit beginnen, Respekt, Sicherheit und Selbstfürsorge in deine eigene Welt zu bringen. Fang gleich damit an.

Die perforierte Seele

Alles, was kränkt, macht dauerhaft krank und erzeugt Krisen. Jede Kränkung hat eine destruktive Kraft und schwächt das Selbstwertgefühl. Und das Fiese ist: Diese Mikroverletzungen lauern überall. Es kann eine gemeine Bemerkung sein oder ein herablassender Blick. Es kann auch sein, dass du übergangen und lieblos behandelt wurdest oder dass dein Selbstvertrauen auf andere Art verletzt wurde. Solche Mikroverletzungen wirken wie Stiche. Nein, eine verletzte Seele blutet nicht, sie leidet unsichtbar.

Wie seelische Wunden entstehen

»Schreibe Kränkungen in den Staub, Wohltaten in Marmor.«
BENJAMIN FRANKLIN

Das Leben ist für uns Menschen nicht immer leicht und wir müssen so manche seelische Verletzung verkraften. Es sind Seelenwunden aufgrund der Gedankenlosigkeit und des Egoismus anderer oder Verletzungen durch Menschen, die uns wirklich böse wollen.

Wie sehr auch kleine Verletzungen über die Jahre unserer Seele schaden können, ist von außen nicht sichtbar. Doch jede einzelne psychische Verletzung hinterlässt Wunden in unserer Seele. Auch kleinste Verletzungen – ich nenne sie Mikroverletzungen – schmerzen wie feine Stachel und wirken wie eine schleichende Perforierung. Die Seele wird dadurch irgendwie immer löchriger, instabiler und weniger belastbar. Die vielen kleinen Stiche wirken auf Dauer wie eine schleichende Vergiftung. Wenn man immer wieder eine geringe Menge toxischer Substanzen zu sich nimmt, kann man auf Dauer ebenso krank werden wie durch eine einmalige massive Vergiftung.

Es gibt Menschen, die uns das Leben schwer machen. Das kann in ungesunden Beziehungen und Partnerschaften geschehen, in denen von Liebe keine Spur mehr ist. Oder durch die Tätigkeit in einem Unternehmen, in dem das Betriebsklima schlecht ist und zu einem destruktiven Arbeitsumfeld führt.

Es gibt aber auch eine andere Art von Seelenwunden: Scham, Neid und andere Gefühle, die aufgrund von früheren seelischen Mikroverletzungen langsam in uns

heranwachsen. Hier können zwischen den ursprünglichen Verletzungen und der Entstehung von Selbstvergiftung oft Jahre oder Jahrzehnte vergehen.

Vom Rückzug zur Heilung

Das kennst du sicher: Du hörst eine kleine Bemerkung, die dich sticht. Dir sagt ein Mensch nebenbei etwas, was dir in die Magengrube fährt. Oder es fällt ein Satz, über den du lange nachdenken musst, weil du einfach nicht verstehst, wie jemand so etwas zu dir sagen kann. Vielleicht hast du aber auch erlebt, dass dir jemand seine Unterstützung entzogen hat, für den du immer da warst. Möglicherweise hast du rein zufällig erfahren, dass jemand aus deiner Familie oder ein Kollege hinter deinem Rücken Unwahrheiten über dich verbreitet. All das kann verletzend wirken, auch wenn es keine tiefen traumatischen Erfahrungen sind.

Du musst das nicht hinnehmen – du kannst dich wehren. Und du kannst auch alte Verletzungen, die zu seelischen Narben geführt haben, wirksam heilen, sodass sie nicht länger deine Lebensfreude schmälern.

Was machen all diese Stiche in der Summe mit uns? Die seelische Belastbarkeit wird von Mal zu Mal geringer und lässt mit der Zeit eine immer schmerzhaftere Empfindlichkeit entstehen. Das schadet der Lebensfreude und vermindert die Energie, die wir zur Bewältigung des Alltags brauchen. Weil die Verletzungen tief im Innern wirksam sind, kommen wir nicht so leicht an sie dran – das ist jedoch entscheidend für die Heilung.

Abwärtsspirale: Kränkung und Rückzug

Seelische Verletzungen führen zu innerem Rückzug. In kleinen Schritten, die im Laufe der Zeit immer größer werden. Unterbewusst sind sie wirksam und tauchen von Zeit zu Zeit aus der Versenkung auf: als Gefühle von Depression, Aggression oder Sinnlosigkeit. Was bei vielen Menschen dazu führt, dass sie den Kontakt zur Umwelt weiter reduzieren.

Aufwärtsspirale: Heilung und Bewusstsein

Doch es gibt Wege der Heilung: Die seelischen Verletzungen und ihre Speicherorte im Unterbewusstsein werden aufgespürt, gereinigt und geheilt. Die auftauchenden Erinnerungen und Verkrampfungen werden in einen größeren Zusammenhang eingeordnet, die bisher nicht ausgesprochenen Gefühle benannt. Auf einmal entstehen Einsichten, die neue Möglichkeiten eröffnen. Der Kontakt zu sich selbst verbessert sich und es gelingt leichter, mit anderen Menschen umzugehen.

Wir wollen uns in diesem Buch sowohl der Vorsorge und Abwehr als auch der ganzheitlichen Heilung auf allen Ebenen des menschlichen Seins zuwenden.

Warum ziehen wir uns zurück?

Wir alle sind im Leben manchmal Täter, manchmal Opfer, manchmal Zuschauer und manchmal Richter. Das lässt uns gedanklich und gefühlsmäßig verwirrt zurück. Im schlimmsten Fall entsteht dann eine Verletzung, die zu einer emotionalen Sackgasse oder zu destruktiven Emotionen – zu einer Seelenwunde – führen kann. Ja, auch ein Täter verletzt sich immer selbst, denn wir leben in Resonanz mit unserer Umwelt. Diese Seelenwunde kann kurz und heftig oder lang anhaltend und quälend sein. Oft verliert man das Vertrauen in die Menschen allgemein, in Beziehungen oder zu sich

selbst. Der Entschluss, sich aus Selbstschutz immer mehr zurückzuziehen, ruft aber noch mehr Schmerz und Einsamkeit hervor, scheint allerdings sogar logisch zu sein, denn dann sind weitere schmerzhafte Stiche weniger wahrscheinlich.
Dennoch: Auch der Rückzug ist keine Lösung oder Heilung. Wäre es nicht besser, die Mikroverletzungen zu heilen und sich wieder mit neuem Mut und Zuversicht dem Leben und den Mitmenschen zuzuwenden?

Kennst du diese Mikroverletzungen?

Die kleinen seelischen Stiche haben viele Gesichter. Wenn du dir diese Liste durchliest, wirst du vielleicht bemerken, dass zahlreiche davon auf den ersten Blick überhaupt nicht den Eindruck von Verletzungen erwecken. Bei genauer Betrachtung und vor allem im Zusammenwirken mit anderen seelischen Stichen jedoch schon.

- ◇ Verbale Kränkungen und herabsetzende Bemerkungen
- ◇ Sexistische oder diskriminierende Witze
- ◇ Faule Komplimente bis zu Beschimpfungen und Beleidigungen
- ◇ Respektloser Umgang
- ◇ Drohung von Liebesentzug und Liebesverlust
- ◇ Ausgelacht werden
- ◇ Übergangen werden
- ◇ Ungesunde Beziehungen und destruktive Partnerschaften
- ◇ In dir entstehende Seelenschmerzen
- ◇ Selbstzweifel und verinnerlichte negative Zuschreibungen und Glaubenssätze
- ◇ Nicht gelebte Wesenszüge und innere Anliegen, verpasste Chancen und unerfüllte Lebensträume
- ◇ Ohnmachtsgefühle und Ich-Schwäche
- ◇ Fehlender Mut
- ◇ Harmoniesucht

◇ Abgrenzungsprobleme
◇ Falsche Rücksichtnahme
◇ Vorschussstress (obwohl noch nichts geschehen ist, befürchtest du Schlimmes)
◇ Selbstbestrafung

So können sich seelische Verletzungen äußern

◇ Selbstkritik und Selbstzweifel
◇ Traurigkeit und Melancholie
◇ Erstarrung und Körperpanzer, Gefühllosigkeit
◇ Vermeiden von engen Beziehungen
◇ Sucht nach Menschen, Ablenkung, Essen, Trinken, Spielen, Glück, Sex und so weiter
◇ Flucht in Arbeit, Spiritualität und so weiter
◇ Unangemessene Hemmungen

Wann ist professionelle Hilfe erforderlich?

Es gibt Erfahrungen, die ein Leben enorm prägen. Das Erlebnis ist so schlimm, dass der Mensch in einen seelischen Zustand abgleitet, der in einer ernsthaften Erkrankung enden kann. Falls dein Leidensdruck über einen längeren Zeitraum anhält, dich im Alltag belastet, du dich nur noch unwohl fühlst und die in diesem Buch genannten Schritte nicht weiterhelfen, nimm bitte professionelle Unterstützung in Anspruch. Du musst nicht alles allein schaffen!

Was ist überhaupt die Seele?

Wenn wir von seelischen Verletzungen oder Vergiftungen sprechen, müssen wir uns auch mit der Frage beschäftigen, was denn die Seele eigentlich ist. Darauf gibt es verschiedene Antworten, von denen ich dir hier einige

vorstelle und sage, wie meine Auffassung ist, damit wir uns verstehen.

Denken, fühlen, empfinden

Gemäß Duden bezeichnet das Wort Seele alles, was ein Mensch denkt, fühlt und empfindet. Das entspricht der Bedeutung des Wortes Psyche, des griechischen Worts für Seele. Wenn wir dieses Verständnis um die körperlichen Prozesse erweitern und die Emotionen miteinbeziehen, liegt es nahe, den Begriff Seele mit dem Ich gleichzusetzen. Denn alles, was der Mensch erlebt, geschieht innerhalb des geschlossenen Systems jedes Einzelnen, sprich innerhalb seines Ichs.

Dein unverletzbarer innerer Kern

Nach verschiedenen religiösen, spirituellen und philosophischen Konzepten versteht man unter Seele einen nichtkörperlichen Teil des Menschen, der vom physischen Tod unabhängig ist und weiterexistiert, also unsterblich ist. In diesem Kontext wird Seele als immaterieller Kern eines Wesens und Träger eines zeitlosen Selbst verstanden, bei dem der Tod lediglich das Ende des körperlichen Daseins bezeichnet und die Seele unabhängig davon weiterbesteht. Hier ist die Seele immer vollkommen, sie kann von nichts berührt und somit weder vergiftet noch verletzt werden.

Wenn ich in diesem Buch von Seele spreche, beziehe ich mich immer auf dieses verletzbare Element eines Menschen, das Ich mit all seinen Prägungen, Erfahrungen, Vorlieben und Sehnsüchten.

Das Ich hat nichts mit deiner wahren Natur, deinem Selbst zu tun. Jedoch bestimmt das Ich deine Wirklichkeit und somit führen Verletzungen dazu, dass deine Lebensqualität

beeinträchtigt ist, je nach Intensität oder Dauer der Verletzung.

Test: Wie stark leidest du unter Mikroverletzungen?

Dieser Test hilft dir dabei, herauszufinden, ob und wie weit deine Seele verletzt ist. So kannst du einerseits lernen, Abwehrstrategien zu entwickeln, und andererseits Maßnahmen ergreifen, damit alte kleine, aber stechende Schmerzen mit der Zeit heilen. Notiere jeweils, wie sehr die folgenden Aussagen im Alltag auf dich zutreffen. Die Zahlen bedeuten:

0 trifft nicht oder fast nicht zu

1 trifft teilweise oder selten zu

2 ist oft zutreffend

3 ist besonders ausgeprägt

4 trifft außerordentlich stark zu

Sei in deiner Einschätzung möglichst spontan, vertraue deiner Intuition, denke nicht lange über die Aussagen nach. Kreuze pro Frage nur eine Zahl an und lass keine Aussage aus. Am Ende werden die Punkte zusammengezählt.

◇ Ich kann mit Kränkungen gut umgehen. 0 1 2 3 4

◇ Selten quälen mich Schlafprobleme, etwa weil mich eine Ungerechtigkeit intensiv beschäftigt. 0 1 2 3 4

◇ Ich erkenne, wenn ich mir gerade selbst im Weg stehe, und kann das ändern. 0 1 2 3 4