

Pete Walker

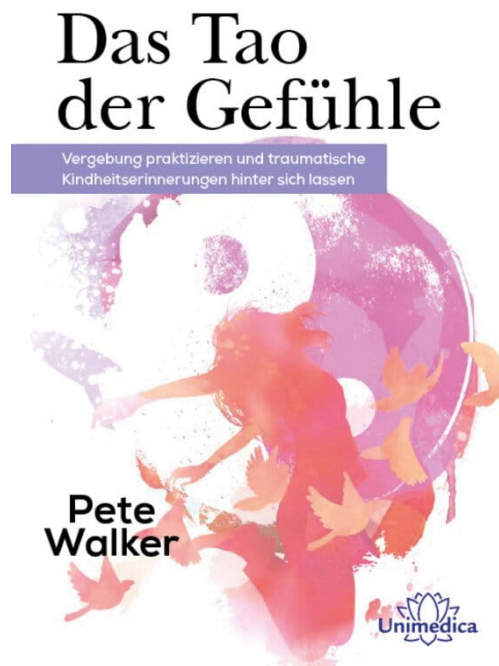
Das Tao der Gefühle

Leseprobe

[Das Tao der Gefühle](#)

von [Pete Walker](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Begriffe	xii
Einleitung.....	xv
Kapitel 1 – Die Bedeutung der Wiedererlangung des ganzen Spektrums der Gefühle	1
Schluss mit der Flucht vor den Gefühlen.....	5
Wie Schuldzuweisungen zur Vergebung führen	9
Trauer geht der Erlösung voraus.....	11
Wie kann ich dir verzeihen, wenn du keine Schuld hast?	13
Vergeben, aber nicht vergessen.....	16
Der Lohn der emotionalen Genesung	18
Kapitel 2 – Vergebung als Verleugnung.....	20
Verleugnung verschleiert Selbstschädigung.....	24
Vorschnelle Vergebung und Schuld	26
Vorschnelle Vergebung und der Verlust der fundamentalen Menschenrechte	28
Falsche Vergebung und Perfektionismus	29
Verleugnung des Perfektionismus	32
Perfektionismus tötet das Selbstwertgefühl, so wie Falschheit die Liebe tötet	34
<i>Es gibt nicht den perfekten Menschen</i>	<i>38</i>
<i>Wunderliche Vorstellungen von Perfektionismus</i>	<i>40</i>
Inselbegabte der emotionalen Art	41
Kapitel 3 – Das Tao der Gefühle	43
Grundlegende Dynamik der emotionalen Natur.....	45
Ganzheitlichkeit.....	47
Polarität	48
<i>Polarität zu verstehen hilft uns mit normaler Einsamkeit umzugehen.....</i>	<i>51</i>
Ambivalenz	52
<i>Ambivalenz und Spaltung.....</i>	<i>55</i>
<i>Ambivalenz und Spiritualität.....</i>	<i>60</i>
Im Fluss	61

Kapitel 4 – Die Gaben des Trauerns	64
Die Verluste der Kindheit betrauern und zurückfordern	65
Die durchs Trauern zurückgewonnenen Emotionen bereichern die	
Lebenserfahrung	67
<i>Mögliche Ziele der Genesung</i>	70
Trauern weckt das Selbstmitgefühl.....	71
Trauern aktiviert den Selbstschutzzinstinkt	73
Trauern mildert emotionale Flashbacks.....	74
<i>Die dysfunktionale Familie als Kriegsgebiet</i>	75
Trauern verringert Somatisierung	80
Trauern öffnet die Tür zu Frieden und Entlastung	82
Trauern befähigt das Herz, wieder zu lieben	84
<i>Umschiffung meiner Einsamkeit</i>	85
<i>Geführte Meditation</i>	88
Trauern vermindert die Verleugnung und Verharmlosung	89
Trauern lindert Furcht und Scham	93
 Kapitel 5 – Die vier wesentlichen Trauerprozesse	 98
Weinen	99
<i>Selbstmitleid in Selbstmitgefühl umwandeln</i>	100
<i>Weinen heilt Katastrophisieren und Dramatisieren</i>	103
<i>Weinen und positive Nostalgie</i>	105
Wütend sein.....	106
<i>Techniken, um seiner Wut Ausdruck zu verleihen</i>	109
<i>Wut ablassen schafft Vertrauen</i>	113
<i>Vorübergehende Abspaltung der Wut hilft bei der Genesung</i>	116
Verbale Entlastung.....	117
Gefühle ganzheitlich zum Ausdruck bringen.....	120
Fühlen.....	122
<i>Technik zur Verbesserung des Fühlens</i>	125
<i>Fühlen als spirituelle Praxis</i>	125
Wie die Vernunft das Trauern umgeht	128
Trauern ist nicht immer eine schnelle Lösung	133
Die Dunkle Nacht der Seele	136
Unvorhersehbare Stürme der Trauer.....	140
Wenn Trauern keine Erleichterung bringt	142

Kapitel 6 – Trauern fördert die Lebenskraft, indem selbstzerstörerisches Verhalten abgebaut wird.....	147
Dissoziation.....	148
<i>Alles in Maßen, einschließlich der Abwehrhaltung.....</i>	<i>152</i>
Hypervigilanz.....	154
<i>Nach außen schauen, um nicht nach innen schauen zu müssen.....</i>	<i>156</i>
<i>Gesunde Hypervigilanz.....</i>	<i>158</i>
<i>Schwanken zwischen Hypervigilanz und Dissoziation.....</i>	<i>159</i>
Zwangsgedanken.....	159
<i>Gesunde Zwangsgedanken.....</i>	<i>162</i>
<i>Die therapeutische Sackgasse der Überanalyse von Zwangsgedanken.....</i>	<i>163</i>
Verhaltenszwänge.....	165
<i>Zwänge zehren unseren Körper aus.....</i>	<i>167</i>
<i>Zwangsgedanken und Verhaltenszwänge.....</i>	<i>169</i>
<i>Busyholismus.....</i>	<i>173</i>
<i>Busyholismus und Co-Abhängigkeit.....</i>	<i>174</i>
<i>Gesunde Verhaltenszwänge.....</i>	<i>178</i>
Der gesunde Einsatz von Abwehrmechanismen beim Rückzug von der Trauer.....	179
Wenn Genesung zwanghaft wird.....	181

Kapitel 7 – Schuld und Vergebung	
Schuldzuweisungen sind nicht verwerflich.....	183
Erlernte Hilflosigkeit und toxische Schuldzuweisungen.....	185
Schuldzuweisung als gesunder Selbstschutz.....	187
Keine Genesung vs. Wiederherstellung des »Nein-Sagens«.....	188
Zu beschämt, um Vorwürfe zu machen.....	190
Schuldzuweisungen emotional ausagieren.....	192
Wiederholungszwang, Schuldzuweisung und vorzeitige Vergebung.....	196
Die heilende Ambivalenz von Vergebung und Schuldzuweisung.....	203
Schuldzuweisung als fortlaufender Prozess.....	205
Schuldzuweisungen und Scham.....	206
<i>Der innere Kritiker.....</i>	<i>208</i>
<i>Kriegserklärung an den inneren Kritiker.....</i>	<i>209</i>
<i>Sich gegen die toxische Scham wehren.....</i>	<i>212</i>
Das Zusammenspiel von Schuldzuweisung und Vergebung.....	215

Kapitel 8 – Ganzheitliches Fühlen nicht ohne vollständiges Erinnern..... 219

Rekonstruktion eines detaillierten Bildes der Misshandlung und der

Vernachlässigung in der Kindheit	220
Verbale Gewalt	223
Emotionale Gewalt	225
Das tödliche Duo von verbaler und emotionaler Gewalt	226
Sarkasmus und Spott: Versteckte Gewalt	228
<i>Merkmale des destruktiven Sarkasmus</i>	229
Verletzender Sarkasmus.....	233
<i>Sarkasmus: Das Ventil für unterdrückte Wut</i>	236
<i>Fernsehen und Sarkasmus</i>	237
<i>Sarkasmus macht den Mann zur Insel</i>	238
<i>Sarkasmus zerstört Beziehungen</i>	240
<i>Gesunde Grenzen bei Sarkasmus und Hänseleien</i>	242
<i>Konstruktives Feedback entschärft Sarkasmus</i>	243
Vernachlässigung: Unsichtbares Vergehen	245
Verbale Vernachlässigung	246
<i>Verbale Zuwendung</i>	247
<i>Genesung von verbaler Vernachlässigung</i>	249
<i>Wiederbelebung des Selbstausdrucks durch Psychotherapie</i>	250
Emotionale Vernachlässigung.....	253
<i>Spiegelung</i>	254
<i>Gedeihstörung</i>	255
<i>Genesung von emotionaler Vernachlässigung</i>	256
Seelischer Missbrauch.....	259
Seelische Vernachlässigung.....	261
<i>Genesung von seelischer Vernachlässigung</i>	262
Trauern als spirituelle Praxis	264

Kapitel 9 – Selbstmitfühlendes Reparenting 267

Reparenting beginnt mit der Vergebung gegenüber dem inneren Kind.....	270
Gespräche mit und im Sinne des inneren Kindes	271
Selbstbemutterung	275
Selbstbevaterung	277

Kapitel 10 – Vergebung und mildernde Umstände.....	280
Wie sich die ungeweinten Tränen unserer Eltern in Wut verwandelten.....	281
Unseren Eltern vergeben	282
Das emotionale und seelische Massaker der industriellen Revolution.....	285
Die imaginative Rekonstruktion der Kindheit unserer Eltern.....	289
Gott: Der ultimative mildernde Umstand	290
Das Verständnis mildernder Umstände lindert die Scham.....	292
 Kapitel 11 – Grenzen der Vergebung,	
Mildernde Umstände sind manchmal irrelevant	294
Der andauernde Tanz zwischen Vergebung und Schuldzuweisung	296
Grade der Vergebung	298
Vergebung aus der Distanz	299
Reale Gefühle der Vergebung können die Verleugnung erneut heraufbeschwören.....	300
Vergebung kann emotionale Ausbeutung verdecken	302
Meine persönliche Geschichte der Vergebung aus der Distanz	304
Einschränkung des Kontakts mit weiterhin dysfunktionalen Eltern	307
Vergebung und Spiritualität.....	308
 Kapitel 12 – Suche nach Vergebung für die eigene dysfunktionale Elternschaft	311
Beispiel für eine ausgewogene Entschuldigung	312
Vergebung, Reparenting und das innere Kind	316
Suche nach Vergebung für unser eigenes schlechtes Reparenting.....	318
Vergebung, Schuldzuweisung und das innere Kind.....	319
 Kapitel 13 – Selbstvergebung	322
Selbstvergebung und Vergebung gegenüber anderen	323
Selbstvergebung für frühere Fehler und eingefahrene Angewohnheiten.....	324
Selbstvergebung und tief verwurzelter Selbsthass	325
Selbstvergebung und existenzielles Leid	326
Selbstvergebung, Vergebung anderen gegenüber und mildernde Umstände	327
Gegenseitige Vergebung.....	330
Entschlüsselung der Vermengung aus vergangenem und gegenwärtigem Leid ...	332

Kapitel 14 – Den Eltern echte Vergebung entgegenbringen	334
Dynamische Vergebung.....	335
Vergebung als Teil der Liebe.....	337
 Anhang A – Eine Übersicht zur Bewertung von elterlicher Misshandlung und Vernachlässigung	 344
Misshandlung.....	344
Vernachlässigung.....	344
Überblick über gesunde elterliche Erziehungspraktiken und -fähigkeiten.....	346
 Anhang B – Die Menschheitscharta des Rechts auf Selbstausdruck	 347
 Anhang C – Affirmationen für das Reparenting des inneren Kindes	 349
Baby	349
Kleinkind.....	349
Vorschulkind.....	350
Schulkind	350
 Danksagung.....	 351
 Bibliografie	 352
 Index.....	 355

Einleitung

weil fühlen zuerst kommt
wer sich kümmert
um die syntax der dinge
wird nie voll dich küssen;

— E. E. Cummings

Die Industriegesellschaften werden so seelenlos wie ihre maschinellen Idole, die sie über die Menschlichkeit stellen. Industriegesellschaften behandeln Gefühle, als wären sie veraltete Teile. *Das Tao der Gefühle* ist eine Anleitung zur Rückgewinnung des emotionalen Reichtums, dessen wir in der Kindheit beraubt wurden, so wie in unserem Land Holz und Kohle abgeschafft wurden.

Das Tao der Gefühle entstand aus meinem persönlichen Kampf und dem meiner Klienten und Freunde, unsere Gefühle zurückzugewinnen. Das Buch ist eine Einladung, zu erfahren, wie Fühlen und das Zeigen von Gefühlen unsere Werte auf natürliche Weise beeinflussen, sodass Liebe und Vertrautheit wieder über materielle Güter und Konsum gestellt werden.

Das Tao der Gefühle konzentriert sich stark auf die dysfunktionale Familie, denn dort wird das gesellschaftliche Diktum gegen das Fühlen am strengsten durchgesetzt. Ich stimme mit John Bradshaw überein, dass unsere Kultur von einer Epidemie des Versagens elterlicher Erziehung befallen ist.

Meine Aussagen über familiäre Dysfunktionalität stimmen mit einer Reihe aktueller Bücher überein, deren Titel allein schon den Zusammenbruch der Institution der Elternschaft in unserer Kultur widerspiegeln: *Das Drama des begabten Kindes*; *Betrayal of Innocence* [Verrat der Unschuld]; *The Secret Everyone Knows* [Das Geheimnis, das jeder kennt]; *Hearts That We Broke A Long Time Ago* [Herzen, die wir vor langer Zeit gebrochen haben]; *Soul Murder: Persecution in the Family* [Seelenmord: Schikane in der Familie]; *After The Tears: Reclaiming the Personal Losses*

of Childhood [Nach den Tränen: Die persönlichen Verluste der Kindheit zurückgewinnen]; *Getting Divorced From Mother And Dad* [Trennung von Mutter und Vater]; *Wenn Scham krank macht*; *My Name Is Chellis, I'm in Recovery from Western Civilization* [Mein Name ist Chellis, Ich befinde mich im Genesungsprozess von der westlichen Zivilisation]. Familiäre Dysfunktionalität ist in unserer Gesellschaft so alltäglich und normal, dass sie nicht leicht zu erkennen ist. Paradoxerweise ignorieren diejenigen, die in ihrer Kindheit nicht unter massiver körperlicher Gewalt gelitten haben, am ehesten die schädlichen Auswirkungen ihrer Kindheit. Dennoch wurzeln die meisten Leiden von Erwachsenen, die mir als Psychotherapeut begegnet sind, auf nicht-physischen Formen von Kindesmisshandlung und -vernachlässigung.

Die häufigste Form des Leids von Erwachsenen ist Selbsthass, und der Gegenstand dieses Hasses sind in der Regel unsere Gefühle. Die meisten von uns wurden in sehr jungen Jahren attackiert, beschämt oder abgelehnt, weil sie Emotionen gezeigt haben. Vor der Zeit unserer Erinnerung waren die meisten von uns schon gezwungen, auf unsere Gefühle zu verzichten und uns dafür zu hassen, dass sie hatten. Dieses Buch bietet praktische Ratschläge, um diese unbewusste, selbstzerstörerische Angewohnheit zu durchbrechen.

Die Perspektiven und Ratschläge, die ich hier anbiete, basieren auf vielfältigen Lebenserfahrungen und Studien. Mein persönlicher Weg der emotionalen Genesung ist damit verwoben. An den Anfang möchte ich eine irritierende Beobachtung stellen, nämlich dass die US-Armee auf dem Höhepunkt des Vietnamkrieges für mich ein wärmeres, fürsorglicheres Zuhause war als mein Elternhaus.

Diese überraschende Erkenntnis gewann ich durch eine Reihe von wiederkehrenden Träumen, in denen ich mich wiederholt freiwillig zur Armee gemeldet habe und in denen ich glücklicher und erfüllter war als jemals im echten Leben.

Diese Träume verwirrten mich all die zehn Jahre, in denen sie auftraten. Wenn sie Albträume gewesen wären, hätten sie vollkommen Sinn für mich gemacht, denn ich wollte nie in die Armee. Jegliche Vorstellung, dass die Armee für mich von irgendeinem Nutzen sein könnte, war undenkbar. In der Zeit, als ich dort festsass, sehnte ich mich unendlich nach dem Ende meiner Dienstzeit.

Diese Träume haben mich so konfus gemacht, dass ich gelegentlich betete: »Bitte, Gott, sag mir, dass es nicht bedeutet, dass ich mich wieder verpflichten soll!«

Schließlich begann ich diese Träume zu verstehen, indem ich meine Erfahrungen in der Armee mit dem Leben in meiner Familie verglich. Die

Ausbilder und Offiziere, die mich zu einem Kampfzugführer schulten, waren verbal und emotional auf gleiche Weise missbräuchlich wie meine Eltern. Auch die drohende Gefahr von körperlicher Gewalt war mir bekannt, wenngleich mein Kriegsdienst entlang der koreanischen entmilitarisierten Zone (EMZ) wesentlich weniger gefährlich war als in Vietnam.

In der Armee war es jedoch anders als in meiner Familie, denn ich bin nie wirklich körperlich angegriffen wurde, wohingegen körperliche Misshandlungen bis zu meinem Teenageralter zu Hause andauernd vorkamen.

Während ich über diese Differenzierung nachdachte, entdeckte ich weitere wichtige Unterschiede zwischen der Armee und meiner Familie. Sobald die relativ kurze erniedrigende Anfangsphase der Ausbildung abgeschlossen war, erwies sich die Armee als deutlich angenehmer als meine Familie. Im Gegensatz zu meiner Familie boten mir klar definierte Regeln die Möglichkeit, »es richtig zu machen«, mich einzufügen sowie Wertschätzung und Respekt zu erlangen.

Das Leben in der Armee war kein ständiger Irrgarten von Doppelbotschaften und No-win-Situationen. Und obwohl es im Dienst zahlreiche unangenehme und gefährliche Situationen gab, erlebte ich viele Phasen, die sicher und frei von drohenden Angriffen waren. Selbst die berüchtigte stressige Grundausbildung bot für mich insgesamt mehr Sicherheit als meine Familie! Welch glückliche und erleichternde Erfahrung war es, in der Messe zu essen, ohne von der Person neben mir plötzlich angeschrien oder geschlagen zu werden, wie es so oft bei Mahlzeiten in meiner Familie geschehen war! Ich entspannte mich so weit, dass ich mein Essen besser verwerten konnte, und ich nahm in den ersten sechs Monaten gesunde dreißig Pfund zu.

Ich habe dort auch viele Freunde gefunden, die mich schätzten. Ich glänzte bei der Erfüllung von Aufgaben, die mir zugewiesen wurden, und wurde für meine Leistung belohnt. Mein Selbstvertrauen und meine Durchsetzungskraft wuchsen sprunghaft an und ich begann zu glauben, dass ich vielleicht doch noch ein bisschen Wert habe. (Das bedeutet nicht, dass ich sofort von dem Glauben geheilt wurde, der bei vielen erwachsenen Kindern verbreitet ist, dass mein Erfolg nur ein Zufall war. Die meiste Zeit dachte ich, ich würde meine Vorgesetzten nur täuschen und dass sie, wenn sie mein wahres Ich entdeckten – das fehlerbehaftete, das meine Eltern ohne große Schwierigkeiten erkannt hatten –, mich schnell in eine niedrigere Position degradieren würden. Ich war immer noch mit dem berüchtigten »Hochstapler-Syndrom« behaftet, das die Erfolge vieler erwachsener Kinder verdirbt.)

Als ich diese Träume verstand, hörten sie auf. Ihre Funktion war erfüllt, sobald sie den allmählichen Zerfall meiner »idyllischen Kindheit«-Illusion einleiteten.

Zu dieser Zeit studierte ich Psychologie, Soziologie und Anthropologie an der Universität. Meine Studien beschleunigten die Auflösung meiner Illusion von meiner »perfekten« Familie. Ich entdeckte eklatante Beweise dafür, dass westliche Erziehungspraktiken seit der Industriellen Revolution kontinuierlich weitergegeben wurden. Schließlich kam ich zu der Überzeugung, dass die meisten amerikanischen Familien das Ideal der perfekten Familie aus der beliebten Fernsehserie *The Brady Bunch* Lügen strafen.

Meine Ansicht, dass wir unter einer Erziehungskrise leiden, gründet auch auf den Erfahrungen der sechs Jahre, die ich mit oder in der Nähe von Menschen aus nicht industrialisierten Gesellschaften verbracht habe: drei Jahre in Afrika und Asien sowie drei Jahre in der Nähe eines Aborigines-Reservats im Norden Australiens.

Beim Vergleich der vor- und nachindustriellen elterlichen Erziehungspraktiken scheint es offensichtlich, dass westliche Eltern den Kontakt zu ihren emotional geprägten elterlichen Instinkten verloren haben. Allein dieser Faktor verursacht bei den meisten unserer Kinder eine Menge unnötiger und unbeabsichtigter Verletzungen und Entbehrungen. Diese Beobachtung zeigt sich deutlich in der Reaktion der kalifornischen Ureinwohner auf die ersten westlichen Siedler. Sie waren vom mangelnden Mitgefühl der Europäer ihren Kindern gegenüber so sehr betroffen, dass Sie sie verächtlich als »die Leute, die ihre Kinder schlagen« bezeichneten.

Unzählige Erlebnisse machten mich neidisch auf die Beziehungen der Eltern und Kinder in »primitiven« Kulturen. Eltern dieser Kulturen leiten ihre Kinder an und betreuen sie nach dem gesunden Menschenverstand, den wir schon lange aufgegeben haben, so wie viele unserer Gefühle und Instinkte. Alice Miller beschreibt den Erziehungsprozess, der uns unserer Gefühle beraubt, bevor wir uns ihrer bewusst sind und sie zu schätzen wissen:

... (Wir) haben alle die Kunst entwickelt, keine Gefühle zu empfinden, denn ein Kind kann seine Gefühle nur dann erleben, wenn es jemanden gibt, der es voll akzeptiert, versteht und unterstützt. Wenn das nicht gegeben ist und das Kind riskieren muss, die Liebe der Mutter oder ihres Stellvertreters zu verlieren, dann kann es diese Gefühle nicht heimlich »nur für sich selbst« empfinden, sondern überhaupt nicht.

Als ich eines Tages über die Betrachtung von Alice Miller nachdachte, kam mir dieses Gedicht in den Sinn:

Sie stumpfen meine Gefühle ab
Um die Blutung meiner Tränen zu stoppen
Und nun ertrinke ich allein in
Einem Pool, der seit Jahren verblutet ist.

Eltern in nichtindustrialisierten Gesellschaften lieben ihre Kinder auf eine Art und Weise, die jenseits der Fähigkeit der meisten westlichen Eltern liegt. So sehr wir uns auch aufrichtig bemühen, unsere Kinder zu lieben, wir scheitern gewöhnlich kläglich, weil wir von unserer emotionalen Natur getrennt sind. Ängstlich und beschämt über unsere Gefühle und unsere inneren Erfahrungen, haben wir keinen Zugang zu dem Teil unseres Selbst, wo liebevolle Gefühle entstehen.

Es gibt eine Geschichte der amerikanischen Ureinwohner, die den Mangel an Liebe in unserer Kultur hervorhebt. Ein westlicher Anthropologe, der bei den Hopi-Indianern lebte und sie studierte, bemerkte im Laufe der Zeit, dass die meisten Hopi-Lieder vom Wasser handelten. Eines Tages fragte er den Schamanen:

Wie kommt es, dass ihr so viel über Wasser singt? In meiner Kultur ist die Liebe das Thema, das am häufigsten in unseren Liedern zum Ausdruck kommt. Schätzt dein Volk die Liebe nicht?

Der Schamane dieser Wüstenkultur antwortete:

In meiner Kultur sind die Lieder häufig Gebete, und wir singen und beten für die wertvollen Dinge im Leben, von denen wir nicht genug haben. Liebe gehört nicht dazu.

Das Tao der Gefühle skizziert eine Reise zurück zu den Gefühlen und zurück zu authentischen, gefühlsbasierten Liebeserfahrungen. Wenn wir jemals wieder unsere natürliche Fähigkeit, unsere Kinder wirklich zu lieben, wiedererlangen wollen, müssen wir zuerst lernen, uns in all unseren emotionalen Zuständen selbst zu lieben. Wir beginnen damit, so absurd es auch erscheinen mag, indem wir uns selbst und anderen verzeihen, Gefühle zu haben! Wir erreichen dies, indem wir uns weigern, unseren Eltern nachzueifern – und zwar indem

wir mit der von ihnen übernommenen Angewohnheit brechen, uns schuldig zu fühlen und uns für die meisten unserer Gefühle, mit denen wir dem Leben begegnen, zu schämen.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch helfen wird zu verstehen, dass Sie in der Kindheit schwere Verluste erlitten haben, falls auch Ihre Eltern sich an die Normen und Praktiken der modernen Erziehung gehalten und diese befolgt haben. Ich möchte Sie auf Anhang A hinweisen, der Ihnen helfen soll, eine sachkundigere Bewertung dieser Behauptung vorzunehmen.

Bei meinen Versuchen, mit meinen Emotionen zurechtzukommen, bin ich in vielen Sackgassen gelandet. Ich habe sie verdrängt, runtergeschluckt, in Alkohol ertränkt, bin abgehoben in Hanf-Schwaden, hungerte sie aus, begrub sie unter Nahrung, transzendierte sie in der Meditation, bin ihnen davon-gelaufen, überlistete sie durch Rationalisierung, exorzierte sie, übergab sie an höhere Wesen, verwandelte sie in etwas, das man nicht ernst zu nehmen hatte, und spürte sie sogar kurz, bevor ich sie in einer dramatischen Katharsis löschte, damit sie endgültig verschwanden.

Ich wurde bei meinen Bemühungen, dauerhafte Linderung von dem mich erdrückenden emotionalen Schmerz zu erreichen, durch eine Fülle von Selbsthilfebüchern, Workshops, praktischen Kuren, psychologischen Lehren und spirituellen Praktiken in die Irre geführt. Die meisten Sackgassen, die ich auf der Flucht vor meinen Gefühlen erforscht habe, hatten eine gemeinsame Eigenschaft: das Versprechen einer ewigen Transzendenz normaler emotionaler Zustände wie Wut, Trauer, und Angst.

Die schädlichsten waren jene, die versprachen, man könne dauerhaft »wünschenswerte« emotionale Zustände wie Glück, Liebe und Frieden erreichen. Ich erinnere mich lebhaft an die klägliche Enttäuschung, die ich erlebte, wenn die kurzlebigen positiven Wirkungen des einen oder anderen Ansatzes so hinfällig wurden, dass ich nicht mehr so tun konnte, als würde ich sie tatsächlich erleben. Immer wieder wurden Versprechungen von dauerhafter Zufriedenheit gebrochen, denn die negativen Emotionen, die eigentlich dauerhaft beseitigt werden sollten, kehrten unweigerlich zurück. Da es mir wieder einmal nicht gelungen war, mein Leiden zu überwinden (wie es anderen zu gelingen schien), begab ich mich – überwältigt von toxischer Scham –, unweigerlich auf eine weitere verzweifelte Suche nach einem neuen Allheilmittel für meine Gefühle.

Wie ungewöhnlich und überraschend, dass ich jetzt meine Gefühle nur noch akzeptieren muss! Manchmal kann ich kaum glauben, wie leicht es ist, sie einfach wahrzunehmen oder ihnen einen liebevollen Ausdruck zu verleihen.

Bin ich wirklich die gleiche Person, die vor zwanzig Jahren zu diesen unzähligen Männern gehörte, die keine Ahnung von Gefühlen haben?

Ich möchte nicht behaupten, dass alle oben genannten Ansätze völlig wertlos sind. Einige davon sind nützliche Werkzeuge, sofern sie nicht dazu benutzt werden, Gefühle zu verbannen, und sie werden auch in mein vielschichtiges Konzept der emotionalen Genesung mit einbezogen.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch hilft, sich nicht zu schaden, wie ich es getan habe, indem ich mich naiv Lehren und Praktiken verschrieben habe, die dauerhaftes Glück garantierten. Es ist eine Sisyphusarbeit, wenn man auf diese Weise versucht »oben« zu bleiben, und man wird unweigerlich und unnötig unzufrieden mit sich selbst, egal, wie gut gemeint diese Ansätze sind oder wie hilfreich sie für den Moment sein mögen.

Thomas Moore bezeichnet in seinem Buch *Der Seele Raum geben: Wie Leben gelingen kann* das Streben nach dem Glück als »Erlösungsfantasie«. Sie ist ein verführerischer, nutzloser Umweg in unserer persönlichen Entwicklung. Sheldon Kopp betitelte sein Buch *Triffst du Buddha unterwegs*, um uns zu ermutigen, diesen Umweg zu vermeiden und uns vor der unnötigen Selbstsabotage des emotionalen Perfektionismus zu retten.

Die motivierenden, emotionalen Auswirkungen jeder Technik oder Lehre im Hinblick auf die persönliche Entwicklung, ganz gleich, wie gesund und gut gemeint sie sind, weichen zwangsläufig normalen, ebenso gesunden Erfahrungen von weniger erhabenen Gefühlen. In solchen Momenten kann es geschehen, dass sich diejenigen, die glauben, sie sollten unerschütterlich fröhlich und transzendent sein, für diese normale Fluktuation der Empfindungen von Glück und Gelassenheit schuldig fühlen, da sie vermeintlich von Natur aus fehlerhaft sind.

Der Mensch wurde nicht geschaffen, um sich im Dauerzustand einer bestimmten Empfindung zu befinden. Niemand wird uns weiter auf die Folterbank des emotionalen Perfektionismus binden. Wir können heruntersteigen und stattdessen realistischere emotionale Ziele anstreben. Ein unerschütterliches Selbstvertrauen, das nicht durch emotionale Schwankungen beeinträchtigt wird, ist etwas, das wir alle auf gesunde Weise anstreben und nach und nach erreichen können.

Es gibt viel zu viele spirituelle Führer und kognitive Verhaltenspsychologen, die uns den Weg in die falsche Richtung weisen, indem sie darauf bestehen, dass wir unangenehme Gefühle beseitigen können und sollten. Viele New-Age-Führer kredenzen fälschlicherweise das Konzept der Erleuchtung, als ob es ein dauerhaft erreichbarer schmerzfreier Zustand wäre. Während meiner fünfundzwanzigjährigen spirituellen Praxis und der zwanzig Jahre, die ich mit psychologischen

Studien verbrachte habe, ist mir jedoch noch kein Guru, Therapeut, Lehrer oder Anhänger begegnet, der sich in einem dauerhaft glückseligen Zustand befand und der nicht gelegentlich emotionalen Schmerzen ausgesetzt war. Wie traurig, dass so viele immer noch dieser illusorischen Verheißung nachjagen, und sich weiterhin dafür verachten, dass sie sie nicht erreichen.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch, ich möchte in keiner Weise die wunderbaren Möglichkeiten einer effektiven spirituellen Praktik abwerten. Vielmehr versuche ich den Trugschluss deutlich zu machen, eine spirituelle Praktik könne die Notwendigkeiten einer »emotionalen Praktik« aufheben. Wenn wir nicht die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle akzeptieren und erleben, können wir keine gesunden Menschen sein.

Vielleicht bin ich schlecht informiert und vielleicht gibt es einige seltene Seelen, die wirklich permanente Erleuchtung oder unerschütterliches Glück verkörpern. Vielleicht hat der neueste Avatar eines Abkömmlings des EST-Trainings eine Formel entwickelt, um eine wirklich vollständige Beherrschung der emotionalen Natur zu erreichen. Vielleicht beweist das Gehen auf heißen Kohlen ohne Schmerzempfindung, wie es die Teilnehmer in den aktuell populären Wochenendseminaren tun, dass wir in der Lage sein »sollten«, andere, weniger intensive, emotionale Formen des Schmerzes zu transzendieren. Da ich jedoch diejenigen, die für sich behaupten, den Himmel hier auf Erden gefunden zu haben, bisher nur als anmaßend erlebt habe, scheint es mir, dass die Chancen, unerschütterliche Glückseligkeit zu erlangen, extrem gering sind.

Daher bin ich so dankbar, dass ich R. D. Laings weise Äußerung schließlich verstanden habe: »Der einzige Schmerz, der vermieden werden kann, ist der Schmerz, der entsteht, wenn unvermeidlicher Schmerz vermieden wird.« Ich weiß jetzt, dass der Löwenanteil meiner bisherigen emotionalen Schmerzen, über neunzig Prozent, daher rührte, dass ich gelernt hatte, meine Gefühle zu hassen, zu betäuben und vor ihnen wegzulaufen.

Der größte Wendepunkt in meinem Leben geschah, als ich mein Streben nach dauerhaftem Glück und Transzendenz mit der unbeugsamen Bereitschaft ersetzte, für mich selbst in jedem Gefühlszustand da zu sein. Die Belohnung dafür war wundersam. Manchmal sind meine Tränen wie Juwelen, die durch Brechung strahlende Farbigkeit in mein Leben lenken. Meine Wut erlebe ich jetzt als eine sanfte Flamme, die mich mit einer immer größer werdenden Leidenschaft für das Leben wärmt. Meine Angst ist manchmal ein Leuchtfeuer, das mir neue Wege aufzeigt, um eine größere Wertschätzung des Lebens zu erlangen. Mein Neid zeigt mir, was ich in mir noch entwickeln möchte.

Ich habe sogar in Phasen der Depression Wunderbares erlebt. Depressionen führen mich manchmal in die Stille, die mich vom Joch der Zeit befreit; sie laden mich ein zu einem zunehmend intensiver erlebten Ort des Friedens in mir selbst und sie erlauben mir, mich in meinem Körper wohlzufühlen, als wäre er der luxuriöseste Sessel, den man sich vorstellen kann.

Außerdem versetzt mich das Trauern, besonders wenn es intensiv ist, in einen so tiefen Schlaf, dass ich mich wie ein ruhender Samen fühle, der sicher im fruchtbaren Lehm von Mutter Erde geborgen ist und nichts anderes zu tun hat, als darauf zu warten, dass die Sonnenstrahlen ihn wecken.

Die Bereitschaft, ganzheitlich zu fühlen, verleiht uns eine befreiende emotionale Flexibilität. Ich staune immer wieder darüber, wie das Zulassen unangenehmer Gefühle diese Wirkung auslöst und mir viel schneller wieder ein gutes Gefühl verleiht, als es eine Abwehr jemals getan hat.

Unsere Gefühle beleben und bereichern uns in dem Maße, wie wir sie in ihrer Vielfalt zulassen. Jetzt ist es an der Zeit, uns von der lähmenden Treue zu den TV-Helden zu befreien, die uns einzelne monotone Melodien von Härte, Coolness, Nettigkeit oder gekünstelter Leichtsinnigkeit summen lassen. Unsere Emotionen sind unsere eigene Musik, und kein monotones oder Drei-Noten-Liedchen kann in uns die Leidenschaft für das Leben erzeugen. Wir werden zu Sinfonien, wenn wir uns alle Töne der emotionalen Skala zurückerobern.

Ich selbst war auf einer langen Reise zurück zu meinen Gefühlen, ohne die Orientierung einer Karte, und ich hoffe, dass die Karte, die ich Ihnen hier anbiete, Ihnen eine Abkürzung zu Ihrer emotionalen Genesung ermöglicht. Ich hoffe, dass Sie einige der hier beschriebenen Schätze entdecken werden und dass Sie durch eine umfangreichere emotionale Erfahrung des Lebens beseelt werden. Ich bete, dass Sie das Gefühl der Zugehörigkeit und Erfüllung erleben, das durch die emotionale Freiheit Ihrer selbst und mit Ihren Vertrauten entsteht.

Kapitel 6

Trauern fördert die Lebenskraft, indem selbstzerstörerisches Verhalten abgebaut wird

Die Neurose ist immer ein Ersatz für legitimes Leiden

— Carl Jung

Aber vor sich selbst kann man nicht fliehen, gegen die innere Gefahr hilft keine Flucht, und daher sind die Abwehrmechanismen des Ichs dazu verurteilt, die innere Wahrnehmung zu verfälschen ... Manchmal stellt es sich heraus, dass das Ich für die Dienste, die sie ihm leisten, einen zu hohen Preis gezahlt hat.

— Sigmund Freud

Es gibt vier wichtige Methoden, wie Kinder sich davor schützen, von den seelischen Schmerzen anhaltender Misshandlung und Vernachlässigung überwältigt zu werden. Es sind die Abwehrstrategien und Haltungen der *Dissoziation*, der *Hypervigilanz*, der *Zwangsgedanken* und der *Verhaltenszwänge*.

Kinder aus dysfunktionalen Familien werden instinktiv übertrieben wachsam, dissoziieren sich und nehmen Zwangsgedanken oder -verhalten an, um die unerträgliche Härte des Familienlebens zu verdrängen, ihr Gefühl von Angst und Scham zu betäuben und ihren schmerzhaften Hunger nach Liebe und Wertschätzung zu dämpfen. Kinder können nicht den rohen, andauernden Schmerz der elterlichen Ablehnung erleben und gleichzeitig ihren

Überlebenswunsch aufrechterhalten. In der dysfunktionalen Familie ist das Bestehen in einem Zustand, gegen den man sich permanent wehren muss, das kleinere von zwei Übeln.

Wenn wir gezwungen sind, uns während unserer gesamten Kindheit auf Abwehrmechanismen zu verlassen, verfestigen sie sich als permanente Seinszustände und Lebensstrategien. Diese Abwehrmechanismen und ihre destruktiven Nebenwirkungen wirken verletzend auf unser ganzes Leben, wenn wir sie nicht aufgeben. Das Leben in einer übermäßigen Verteidigungshaltung ist ein schmerzhaftes Relikt der Vergangenheit, das uns einen großen Verlust an Lebensfreude und eine enorme Anhäufung neuer, unnötiger Schmerzen beschert.

Während unsere Abwehrmechanismen in der Kindheit wie Rettungsleinen waren, haben wir jetzt als Erwachsene die Möglichkeit, uns nicht länger zu schaden, indem wir uns nicht mehr übermäßig auf sie verlassen. Die Gewöhnung an unsere Abwehrmechanismen führt dazu, dass wir sie als normale Art des Seins akzeptieren und ihre schädlichen Auswirkungen nicht mehr wahrnehmen. In diesem Kapitel werden die Merkmale der übermäßigen Dissoziation, der Hypervigilanz, der Zwangsgedanken und der Verhaltenszwänge aufgezeigt, die uns helfen sollen, unnötige Abwehrhaltungen zu erkennen und aufzugeben.

Das Ziel der Genesung ist jedoch nicht die vollständige Beseitigung unserer Abwehrmechanismen. Es wird immer Situationen geben, in denen unsere defensive Haltung uns auf gute Weise dient, wie wir später sehen werden. Die Genesung zielt vielmehr darauf ab, uns die Möglichkeit zu geben, in sicheren Situationen ohne Abwehrhaltung auszukommen, damit wir nicht von der emotionalen Liebe isoliert sind, die jetzt in echter Intimität erlebt werden kann.

Ein Genesungsfortschritt spiegelt sich also im Allgemeinen darin wider, dass wir weniger Zeit distanziert, übertrieben wachsam oder gedanklich bzw. verhaltensmäßig zwanghaft sind und uns häufiger entspannt und spontan ins Leben einbringen.

Dissoziation

Wenn ein Mensch ständig einer Gefahr ausgesetzt ist, die er nicht bewältigen kann, besteht seine letzte Verteidigungslinie schließlich darin, zu vermeiden, dass er die Gefahr überhaupt spürt.

— Rollo May

Index

A

- Abwehrhaltung 148, 152-154, 159, 179, 192, 275
- Affirmationen 212, 276, 349
- Alles-oder-Nichts-Denken 96
- Ambivalenz 45, 52-62, 306, 338
 - heilende* 203
 - Intoleranz gegenüber* 57
 - Spaltung und* 55
 - Spiritualität und* 60
- Amnesie 150
- Angst 2, 23, 30, 32, 41, 53, 66, 86, 113-115, 123, 141, 145, 157, 192, 216, 225, 232, 273, 304-305, 317
 - Eltern, vor* 114
 - geschlagen zu werden* 114
 - Intimität, vor* 85-86
 - Kritik zu äußern* 14
 - Leistungsangst* 26, 156-158
 - Reden in der Öffentlichkeit, vor* 113
 - Scham und* 94-95, 121, 143, 147, 205, 278, 304, 331-332
 - Tod, vor dem* 53
 - verbal angegriffen zu werden* 114
 - Verringerung durch Trauern* 75
 - verspottet zu werden* 234
- Angststörung, soziale Siehe Phobie, soziale; Siehe Phobie, soziale
- Antidepressiva 3, 145-146
- Authentizität 8, 40, 49, 84, 177-178, 231, 274

B

- Begeisterung 9, 19, 36, 53, 64, 67, 94, 139, 242, 246-247, 253
 - Leben, für das* 9, 64, 94, 139
- Bestrafungen 135, 193, 345
- Busyholismus 173-174

C

- Co-Abhängigkeit 174-175, 199

D

- Depressionen xxiii, 3, 38, 167, 246, 289, 309
- Dissoziation 147-153, 155, 159, 192, 299, 309, 314, 331, 345
 - vorübergehende* 152
- Dramatisieren 103
- Dysfunktionalität xvi, 296, 301
 - familiäre* xv, 22

E

- Einsamkeit 34-36, 39, 49-51, 61, 78, 83, 86, 126, 137, 141, 153, 156, 160, 171-172, 193, 230, 233, 239, 252, 264, 274, 281, 326
 - normale* 51
 - Schmerz der* 20
 - tiefe* 8
 - Umschiffung der* 85
- Entlastung 82, 98, 144
 - verbale* 117-119
- Entschuldigung 120, 156, 313, 316-319, 323, 327, 345
 - ausgewogene* 312
 - detaillierte* 314

Erinnern, vollständiges 219
 Erinnerungen 12, 26, 74, 77, 91, 93,
 95, 105-106, 117, 119, 125, 130-
 131, 134, 189-190, 192, 197,
 233, 271, 277, 315, 317

F

Familie 14, 30, 223, 232
dysfunktionale xii, xiii, 24, 34, 75,
 147-148, 185, 207-208, 219,
 224, 250, 298, 303, 315, 351
Konflikte in der 11
liebevoller Beziehung zur 29
misshandelnde 155
perfekte xviii
 Flashbacks, emotionale 74, 77, 79, 92,
 94, 135, 215, 298
 Flucht, Gefühlen, vor den 5
 Förderung 310, 346
emotionale 346
körperliche 346
seelische 346
verbale 249, 346
 Fühlen xv, 3, 43, 45-46, 122-123, 225
spirituelle Praxis, als 125
Technik zur Verbesserung, des 125

G

Ganzheitlichkeit 45, 47
 Gedeihstörung 255-256
 Genesung 68, 181
emotionale xvi, xxi, xxiii, 17, 116
Genesungs-Tagebuch 119
Prozess der xii, 90, 256
Vernachlässigung
emotionaler von 256
seelischer von 262
Vernachlässigung, verbaler von 249
Ziel der 70

Gewalt 14, 28, 107-109, 151, 198,
 206, 224-228, 237, 281, 300
emotionale 225-227, 245
körperliche xvi, xvii
verbale 198, 223, 226
versteckte 228

H

Hänseleien 228, 230-231, 233, 235,
 237, 239, 241-243, 330-331, 344
 Hilflosigkeit 185-186, 188, 209
erlernte 185
 Hypervigilanz 147-148, 154-159,
 192, 299, 345
gesunde 158

I

Im Fluss 61-62
 Intimität 20, 29, 34-36, 58, 84, 86,
 148, 169-172, 176, 194, 220,
 252, 254, 299, 305-307, 315-
 316, 327, 330-331
 Inzest, emotionaler 225, 345

K

Katastrophisieren 103
 Kind xii, xviii, 5, 30-31, 34, 50, 62, 65,
 67-68, 75-78, 89, 102, 107, 111,
 120-121, 128, 143, 155, 164,
 175-177, 179, 184-185, 189-
 190, 192-193, 199, 211-212,
 217, 223-227, 236, 240, 246-
 249, 253-255, 258, 265-273,
 275-277, 279, 282-283, 297,
 302, 304, 306, 312-316, 318,
 321, 328, 331-332, 338, 341,
 344-346
biblisches 143

erwachsenes *xii, xiii, 16, 32, 78, 143, 159, 226, 241, 295, 312-315*
 geschlagenes *21*
 hilfloses *284*
 inneres *xii, 6, 28, 72-74, 102, 114, 119, 158, 188, 214, 216, 269-271, 273, 275-278, 316-322, 325, 327, 334*
 katholisches *259*
 Kleinkind *24, 66, 107, 134, 136, 155, 190, 197, 222, 254, 268, 349*
 misshandeltes *190*
 Schulkind *350*
 verängstigtes *289*
 verletztes *124*
 Vorschulkind *259, 268, 350*
 Kritiker, innerer *208-214, 305*

M

Medikamente *3, 145-146, 153, 166*
 Meditation *xx, 83, 113, 119, 151, 210, 212, 264, 308-309, 319, 324, 342, 344*
 geführte 88
 Missbrauch *78, 131, 154, 187-188, 196, 260, 292, 294, 296, 311, 316, 333, 345*
 seelischer 259-261
 Misshandlung *16, 133-134, 155*
 elterliche 344
 emotionale 345
 Kindesmisshandlung xii, xvi, 286
 physische 345
 seelische 344
 verbale 344

N

Nostalgie *105, 119*
 positive 105

P

Perfektionismus *xxi, 29-30, 32-37, 39, 42, 80, 156, 181, 232, 273, 286, 335*
 emotionaler xxi
 Selbstwertgefühl und 35
 Vorstellungen von 40
 Polarität *45, 48, 51*
 Dynamik der 49
 Prinzip der 49
 Posttraumatische Belastungsstörung *76-77*
 Psychotherapie *51, 59, 104, 145, 250-251, 258, 326, 337*

R

Reenactment *Siehe Wiederholungs-
zwang ; Siehe Wiederholungszwang*
 Rekonstruktion, imaginative *289-290*
 Reparenting *210, 266-267, 269-271, 274, 276, 279, 296, 316, 318, 321-322, 349*
 selbstmitfühlendes 267-268

S

Sarkasmus *2, 39, 91, 108, 114, 198, 223, 228-232, 234-242, 244, 295, 344, 347*
 Beziehungen, Zerstörung von 240
 destruktiver 229-230, 237
 Feedback, konstruktiver und 243
 Fernsehen und 237
 verletzender 233, 240
 Schmerz *v, xxii, 2, 4-5, 10-13, 17, 20, 22, 26, 29, 36, 44, 54, 65-66, 69, 71, 79, 82, 86-87, 89-90, 92-93, 99-102, 104, 108, 117, 120-125, 127-128, 133-134, 136, 138, 141-144, 147, 152-153, 161, 169, 171, 175-176, 179, 194,*

- 196, 199, 201, 212-213, 216-218, 229, 233-234, 242, 246, 253-254, 259, 264-265, 280-281, 283-284, 286, 289-290, 293, 298, 300, 303, 313, 317-318, 322-323, 330, 334-335, 337, 343
alter 93, 329
emotionaler xx, 2, 4, 82-83, 87, 93, 95-96, 137-138, 161, 163, 281, 295
gegenwärtiger 15
körperlicher 43
überwältigender 22, 152
unbewusster 23
ungelöster 82
unvermeidlicher xxii
Verlust und 9
- Schuldzuweisung xiii, 13-15, 17, 48, 92, 183-189, 191-193, 196-197, 202-203, 206, 210, 212-218, 270, 277, 291, 295, 297-298, 305, 319
Ausagieren von 192
Prozess, als fortlaufender 205
Scham und 206
Selbstschutz, als gesunder 187
toxische 186
Vergebung und 215
- Schwarz-Weiß-Denken 55, 314
- Selbstbemutterung 269-270, 275-277
- Selbstbevaterung 269, 271, 277-278
- Selbsthass xiii, xvi, 33, 52, 71, 74, 79, 88, 102, 107, 180, 189, 207, 232, 271, 275, 323, 325-326
brennender 109
permanenter 15
tiefer 38, 51
ungelöster 181
verwurzelter 325
- Selbstmitgefühl 79, 100-102, 136, 143, 201, 233, 258, 281, 314, 335
- Selbstschutzzinstinkt 187, 269
- Selbstwertgefühl xii, 8, 27, 35-36, 39, 41, 60, 94, 108, 172, 177, 199, 218-219, 223-224, 229, 246-247, 250, 272, 283, 317, 330
Perfektionismus und 34
- Sinngebung 68, 264, 266, 285
- Somatisierung 80-82, 168
Mechanismen der 81
- Sozialphobie Siehe Phobie, soziale; Siehe Phobie, soziale
- Spiegelung 254-255
- Spiritualität 262-263, 266
Vergebung und 308
- Sündenbock-Syndrom 14-15
- T**
- Tagebuchtherapie 119
- Trauern xxiii, 2-3, 10-12, 26, 63-69, 71-75, 78, 80, 82-87, 89, 92, 94, 124, 128, 133, 139-144, 147, 152, 156, 159, 164, 177, 179, 182, 264-266, 291, 297, 300, 306, 334-337, 340-341
effektives xiii
Flashbacks, emotionale 74
Gabe des 64
Lebenskraft 147
Selbstmitgefühl und 71
Selbstschutzzinstinkt, Aktivierung des 73
Somatisierung, Verringerung der 80
spirituelle Praxis, als 264
- Trauerprozess 66, 98
Weinen 99
- Traumata xii, 15-16, 74, 105, 136, 150, 285, 315, 328, 330
Kindheitstraumata 28, 83, 134, 294, 297
ungelöste 18
unterdrückte 134

U

Umstände 36, 280
 mildernde 280, 290, 292, 294,
 329-330

Urschrei-Therapie 124

V

Vergebung 9-10, 13, 16-17, 19-21,
 26, 29, 50, 63, 191-192, 197,
 201, 203, 205, 215-218, 270,
 277, 279-281, 283-284, 289-
 290, 294-302, 304, 306-311,
 314-316, 318-325, 327, 329,
 332-337, 339
 aufrichtige 205
 authentische 297, 308
 dauerhafte 296, 315
 Distanz, aus der 299, 301, 304, 307
 dynamische 335
 echte 11, 13
 Eltern, den 282
 Eltern gegenüber 10
 Erfahrung der 308
 falsche 10, 23, 26, 29, 197, 201,
 215-216
 Gefühle der 17, 215, 218, 280, 294,
 296-297, 299-300, 316, 334
 gegenseitige 330
 Gegenteil von 13
 Geschichte, persönliche, meine 304
 Grade der 298
 Grenzen der 294
 inneren Kindes, des 270
 Konzept der 20
 Liebe, als Teil der 337
 mildernde Umstände und 280
 Schuldzuweisung, ohne 48
 Schuldzuweisung und 203, 215,
 296, 321
 Selbstvergebung 17, 38, 180, 218,
 270, 279, 316, 322-327, 329,
 335

Spiritualität und 308
Streben nach 294
Suche nach 311, 316, 318
transpersonale 309
Umgang mit 10
Verleugnung als 20
versteinerte 296, 301
vorschnelle 26-29
vorzeitige 196
wirkliche 10, 16, 334

Vergehen 224

unsichtbares 245

Verhaltenstherapie 94

Verhaltenszwänge 147-148, 165,
 169, 173, 178

Verharmlosung 89-91, 134, 217-218,
 220, 223, 227, 250, 314

Verleugnung 89-90

Perfektionismus des 32

Selbstschädigung, verschleiert 24

Verlust 4, 9, 11-12, 16, 28, 63, 65-
 67, 87, 93, 97-98, 107, 140, 144,
 148, 152, 160, 202, 254, 261,
 265, 306, 319, 326, 337
 Kindheit der xvi, 65, 335
 Menschenrechte, der fundamenta-
 len 28

Vernachlässigung xii, 16, 78, 91, 133-
 134, 140, 147, 196, 199, 207,
 218, 220, 222, 245, 247-250,
 266-267, 277, 283, 285, 287,
 294, 298, 311, 316, 344-345
 emotionale 22, 253, 256, 345
 Reaktion auf 30
 seelische 261, 344
 Selbstmisshandlung und 24
 verbale 246, 344

Vernunft 56, 128

Vitalität 12, 18, 45, 266, 287
 emotionale 6, 50, 335

W

- Weinen xiii, 2, 54, 67, 83, 98-103,
105, 107, 112, 118, 120, 141,
144, 214, 222, 229, 273, 281,
289, 320
- Wiederholungszwang 82, 158, 196,
198-200, 204, 303, 318, 324,
329
- Workaholismus 37, 165-166
- Wut 15, 70, 106-107, 109, 116-117,
121, 131-132, 216, 284, 291,
315, 324, 333
- Ausdrücken von* 113, 229
- Ausdruck verleihen* 109
- Eltern, auf die* 116
- unterdrückte* 108, 236
- Unterdrückung der* 110

Z

- Zuwendung 37, 141, 226, 249, 257,
276, 306
- verbale* 247
- Zwangsgedanken 147-148, 159, 162-
164, 167, 169
- Überanalyse der* 163

Inhalt

Begriffe	xii
Einleitung.....	xv
Kapitel 1 – Die Bedeutung der Wiedererlangung des ganzen Spektrums der Gefühle	1
Schluss mit der Flucht vor den Gefühlen.....	5
Wie Schuldzuweisungen zur Vergebung führen	9
Trauer geht der Erlösung voraus.....	11
Wie kann ich dir verzeihen, wenn du keine Schuld hast?	13
Vergeben, aber nicht vergessen.....	16
Der Lohn der emotionalen Genesung	18
Kapitel 2 – Vergebung als Verleugnung.....	20
Verleugnung verschleiert Selbstschädigung.....	24
Vorschnelle Vergebung und Schuld	26
Vorschnelle Vergebung und der Verlust der fundamentalen Menschenrechte	28
Falsche Vergebung und Perfektionismus	29
Verleugnung des Perfektionismus	32
Perfektionismus tötet das Selbstwertgefühl, so wie Falschheit die Liebe tötet	34
<i>Es gibt nicht den perfekten Menschen</i>	<i>38</i>
<i>Wunderliche Vorstellungen von Perfektionismus</i>	<i>40</i>
Inselbegabte der emotionalen Art	41
Kapitel 3 – Das Tao der Gefühle	43
Grundlegende Dynamik der emotionalen Natur.....	45
Ganzheitlichkeit.....	47
Polarität	48
<i>Polarität zu verstehen hilft uns mit normaler Einsamkeit umzugehen.....</i>	<i>51</i>
Ambivalenz	52
<i>Ambivalenz und Spaltung.....</i>	<i>55</i>
<i>Ambivalenz und Spiritualität.....</i>	<i>60</i>
Im Fluss	61

Kapitel 4 – Die Gaben des Trauerns	64
Die Verluste der Kindheit betrauern und zurückfordern	65
Die durchs Trauern zurückgewonnenen Emotionen bereichern die	
Lebenserfahrung	67
<i>Mögliche Ziele der Genesung</i>	70
Trauern weckt das Selbstmitgefühl.....	71
Trauern aktiviert den Selbstschutzzinstinkt	73
Trauern mildert emotionale Flashbacks.....	74
<i>Die dysfunktionale Familie als Kriegsgebiet</i>	75
Trauern verringert Somatisierung	80
Trauern öffnet die Tür zu Frieden und Entlastung	82
Trauern befähigt das Herz, wieder zu lieben	84
<i>Umschiffung meiner Einsamkeit</i>	85
<i>Geführte Meditation</i>	88
Trauern vermindert die Verleugnung und Verharmlosung	89
Trauern lindert Furcht und Scham	93
 Kapitel 5 – Die vier wesentlichen Trauerprozesse	 98
Weinen	99
<i>Selbstmitleid in Selbstmitgefühl umwandeln</i>	100
<i>Weinen heilt Katastrophisieren und Dramatisieren</i>	103
<i>Weinen und positive Nostalgie</i>	105
Wütend sein.....	106
<i>Techniken, um seiner Wut Ausdruck zu verleihen</i>	109
<i>Wut ablassen schafft Vertrauen</i>	113
<i>Vorübergehende Abspaltung der Wut hilft bei der Genesung</i>	116
Verbale Entlastung.....	117
Gefühle ganzheitlich zum Ausdruck bringen.....	120
Fühlen.....	122
<i>Technik zur Verbesserung des Fühlens</i>	125
<i>Fühlen als spirituelle Praxis</i>	125
Wie die Vernunft das Trauern umgeht	128
Trauern ist nicht immer eine schnelle Lösung	133
Die Dunkle Nacht der Seele	136
Unvorhersehbare Stürme der Trauer.....	140
Wenn Trauern keine Erleichterung bringt	142

Kapitel 6 – Trauern fördert die Lebenskraft, indem selbstzerstörerisches Verhalten abgebaut wird.....	147
Dissoziation.....	148
<i>Alles in Maßen, einschließlich der Abwehrhaltung.....</i>	<i>152</i>
Hypervigilanz.....	154
<i>Nach außen schauen, um nicht nach innen schauen zu müssen.....</i>	<i>156</i>
<i>Gesunde Hypervigilanz.....</i>	<i>158</i>
<i>Schwanken zwischen Hypervigilanz und Dissoziation.....</i>	<i>159</i>
Zwangsgedanken.....	159
<i>Gesunde Zwangsgedanken.....</i>	<i>162</i>
<i>Die therapeutische Sackgasse der Überanalyse von Zwangsgedanken.....</i>	<i>163</i>
Verhaltenszwänge.....	165
<i>Zwänge zehren unseren Körper aus.....</i>	<i>167</i>
<i>Zwangsgedanken und Verhaltenszwänge.....</i>	<i>169</i>
<i>Busyholismus.....</i>	<i>173</i>
<i>Busyholismus und Co-Abhängigkeit.....</i>	<i>174</i>
<i>Gesunde Verhaltenszwänge.....</i>	<i>178</i>
Der gesunde Einsatz von Abwehrmechanismen beim Rückzug von der Trauer.....	179
Wenn Genesung zwanghaft wird.....	181

Kapitel 7 – Schuld und Vergebung	
Schuldzuweisungen sind nicht verwerflich.....	183
Erlernte Hilflosigkeit und toxische Schuldzuweisungen.....	185
Schuldzuweisung als gesunder Selbstschutz.....	187
Keine Genesung vs. Wiederherstellung des »Nein-Sagens«.....	188
Zu beschämt, um Vorwürfe zu machen.....	190
Schuldzuweisungen emotional ausagieren.....	192
Wiederholungszwang, Schuldzuweisung und vorzeitige Vergebung.....	196
Die heilende Ambivalenz von Vergebung und Schuldzuweisung.....	203
Schuldzuweisung als fortlaufender Prozess.....	205
Schuldzuweisungen und Scham.....	206
<i>Der innere Kritiker.....</i>	<i>208</i>
<i>Kriegserklärung an den inneren Kritiker.....</i>	<i>209</i>
<i>Sich gegen die toxische Scham wehren.....</i>	<i>212</i>
Das Zusammenspiel von Schuldzuweisung und Vergebung.....	215

Kapitel 8 – Ganzheitliches Fühlen nicht ohne vollständiges Erinnern..... 219

Rekonstruktion eines detaillierten Bildes der Misshandlung und der

Vernachlässigung in der Kindheit	220
Verbale Gewalt	223
Emotionale Gewalt	225
Das tödliche Duo von verbaler und emotionaler Gewalt	226
Sarkasmus und Spott: Versteckte Gewalt	228
<i>Merkmale des destruktiven Sarkasmus</i>	229
Verletzender Sarkasmus.....	233
<i>Sarkasmus: Das Ventil für unterdrückte Wut</i>	236
<i>Fernsehen und Sarkasmus</i>	237
<i>Sarkasmus macht den Mann zur Insel</i>	238
<i>Sarkasmus zerstört Beziehungen</i>	240
<i>Gesunde Grenzen bei Sarkasmus und Hänseleien</i>	242
<i>Konstruktives Feedback entschärft Sarkasmus</i>	243
Vernachlässigung: Unsichtbares Vergehen	245
Verbale Vernachlässigung	246
<i>Verbale Zuwendung</i>	247
<i>Genesung von verbaler Vernachlässigung</i>	249
<i>Wiederbelebung des Selbstausdrucks durch Psychotherapie</i>	250
Emotionale Vernachlässigung.....	253
<i>Spiegelung</i>	254
<i>Gedeihstörung</i>	255
<i>Genesung von emotionaler Vernachlässigung</i>	256
Seelischer Missbrauch.....	259
Seelische Vernachlässigung.....	261
<i>Genesung von seelischer Vernachlässigung</i>	262
Trauern als spirituelle Praxis	264

Kapitel 9 – Selbstmitfühlendes Reparenting 267

Reparenting beginnt mit der Vergebung gegenüber dem inneren Kind.....	270
Gespräche mit und im Sinne des inneren Kindes	271
Selbstbemutterung	275
Selbstbevaterung	277

Kapitel 10 – Vergebung und mildernde Umstände.....	280
Wie sich die ungeweinten Tränen unserer Eltern in Wut verwandelten.....	281
Unseren Eltern vergeben	282
Das emotionale und seelische Massaker der industriellen Revolution.....	285
Die imaginative Rekonstruktion der Kindheit unserer Eltern.....	289
Gott: Der ultimative mildernde Umstand	290
Das Verständnis mildernder Umstände lindert die Scham.....	292
 Kapitel 11 – Grenzen der Vergebung,	
Mildernde Umstände sind manchmal irrelevant	294
Der andauernde Tanz zwischen Vergebung und Schuldzuweisung	296
Grade der Vergebung	298
Vergebung aus der Distanz	299
Reale Gefühle der Vergebung können die Verleugnung erneut heraufbeschwören.....	300
Vergebung kann emotionale Ausbeutung verdecken	302
Meine persönliche Geschichte der Vergebung aus der Distanz	304
Einschränkung des Kontakts mit weiterhin dysfunktionalen Eltern	307
Vergebung und Spiritualität.....	308
 Kapitel 12 – Suche nach Vergebung für die eigene dysfunktionale Elternschaft	311
Beispiel für eine ausgewogene Entschuldigung	312
Vergebung, Reparenting und das innere Kind	316
Suche nach Vergebung für unser eigenes schlechtes Reparenting.....	318
Vergebung, Schuldzuweisung und das innere Kind.....	319
 Kapitel 13 – Selbstvergebung	322
Selbstvergebung und Vergebung gegenüber anderen	323
Selbstvergebung für frühere Fehler und eingefahrene Angewohnheiten.....	324
Selbstvergebung und tief verwurzelter Selbsthass	325
Selbstvergebung und existenzielles Leid	326
Selbstvergebung, Vergebung anderen gegenüber und mildernde Umstände	327
Gegenseitige Vergebung.....	330
Entschlüsselung der Vermengung aus vergangenem und gegenwärtigem Leid ...	332

Kapitel 14 – Den Eltern echte Vergebung entgegenbringen	334
Dynamische Vergebung.....	335
Vergebung als Teil der Liebe.....	337
 Anhang A – Eine Übersicht zur Bewertung von elterlicher Misshandlung und Vernachlässigung	 344
Misshandlung	344
Vernachlässigung	344
Überblick über gesunde elterliche Erziehungspraktiken und -fähigkeiten.....	346
 Anhang B – Die Menschheitscharta des Rechts auf Selbstausdruck	 347
 Anhang C – Affirmationen für das Reparenting des inneren Kindes	 349
Baby	349
Kleinkind	349
Vorschulkind	350
Schulkind	350
 Danksagung	 351
 Bibliografie	 352
 Index.....	 355

Einleitung

weil fühlen zuerst kommt
wer sich kümmert
um die syntax der dinge
wird nie voll dich küssen;

— E. E. Cummings

Die Industriegesellschaften werden so seelenlos wie ihre maschinellen Idole, die sie über die Menschlichkeit stellen. Industriegesellschaften behandeln Gefühle, als wären sie veraltete Teile. *Das Tao der Gefühle* ist eine Anleitung zur Rückgewinnung des emotionalen Reichtums, dessen wir in der Kindheit beraubt wurden, so wie in unserem Land Holz und Kohle abgeschafft wurden.

Das Tao der Gefühle entstand aus meinem persönlichen Kampf und dem meiner Klienten und Freunde, unsere Gefühle zurückzugewinnen. Das Buch ist eine Einladung, zu erfahren, wie Fühlen und das Zeigen von Gefühlen unsere Werte auf natürliche Weise beeinflussen, sodass Liebe und Vertrautheit wieder über materielle Güter und Konsum gestellt werden.

Das Tao der Gefühle konzentriert sich stark auf die dysfunktionale Familie, denn dort wird das gesellschaftliche Diktum gegen das Fühlen am strengsten durchgesetzt. Ich stimme mit John Bradshaw überein, dass unsere Kultur von einer Epidemie des Versagens elterlicher Erziehung befallen ist.

Meine Aussagen über familiäre Dysfunktionalität stimmen mit einer Reihe aktueller Bücher überein, deren Titel allein schon den Zusammenbruch der Institution der Elternschaft in unserer Kultur widerspiegeln: *Das Drama des begabten Kindes*; *Betrayal of Innocence* [Verrat der Unschuld]; *The Secret Everyone Knows* [Das Geheimnis, das jeder kennt]; *Hearts That We Broke A Long Time Ago* [Herzen, die wir vor langer Zeit gebrochen haben]; *Soul Murder: Persecution in the Family* [Seelenmord: Schikane in der Familie]; *After The Tears: Reclaiming the Personal Losses*

of Childhood [Nach den Tränen: Die persönlichen Verluste der Kindheit zurückgewinnen]; *Getting Divorced From Mother And Dad* [Trennung von Mutter und Vater]; *Wenn Scham krank macht*; *My Name Is Chellis, I'm in Recovery from Western Civilization* [Mein Name ist Chellis, Ich befinde mich im Genesungsprozess von der westlichen Zivilisation]. Familiäre Dysfunktionalität ist in unserer Gesellschaft so alltäglich und normal, dass sie nicht leicht zu erkennen ist. Paradoxe Weise ignorieren diejenigen, die in ihrer Kindheit nicht unter massiver körperlicher Gewalt gelitten haben, am ehesten die schädlichen Auswirkungen ihrer Kindheit. Dennoch wurzeln die meisten Leiden von Erwachsenen, die mir als Psychotherapeut begegnet sind, auf nicht-physischen Formen von Kindesmisshandlung und -vernachlässigung.

Die häufigste Form des Leids von Erwachsenen ist Selbsthass, und der Gegenstand dieses Hasses sind in der Regel unsere Gefühle. Die meisten von uns wurden in sehr jungen Jahren attackiert, beschämt oder abgelehnt, weil sie Emotionen gezeigt haben. Vor der Zeit unserer Erinnerung waren die meisten von uns schon gezwungen, auf unsere Gefühle zu verzichten und uns dafür zu hassen, dass sie hatten. Dieses Buch bietet praktische Ratschläge, um diese unbewusste, selbstzerstörerische Angewohnheit zu durchbrechen.

Die Perspektiven und Ratschläge, die ich hier anbiete, basieren auf vielfältigen Lebenserfahrungen und Studien. Mein persönlicher Weg der emotionalen Genesung ist damit verwoben. An den Anfang möchte ich eine irritierende Beobachtung stellen, nämlich dass die US-Armee auf dem Höhepunkt des Vietnamkrieges für mich ein wärmeres, fürsorglicheres Zuhause war als mein Elternhaus.

Diese überraschende Erkenntnis gewann ich durch eine Reihe von wiederkehrenden Träumen, in denen ich mich wiederholt freiwillig zur Armee gemeldet habe und in denen ich glücklicher und erfüllter war als jemals im echten Leben.

Diese Träume verwirrten mich all die zehn Jahre, in denen sie auftraten. Wenn sie Albträume gewesen wären, hätten sie vollkommen Sinn für mich gemacht, denn ich wollte nie in die Armee. Jegliche Vorstellung, dass die Armee für mich von irgendeinem Nutzen sein könnte, war undenkbar. In der Zeit, als ich dort festsass, sehnte ich mich unendlich nach dem Ende meiner Dienstzeit.

Diese Träume haben mich so konfus gemacht, dass ich gelegentlich betete: »Bitte, Gott, sag mir, dass es nicht bedeutet, dass ich mich wieder verpflichten soll!«

Schließlich begann ich diese Träume zu verstehen, indem ich meine Erfahrungen in der Armee mit dem Leben in meiner Familie verglich. Die

Ausbilder und Offiziere, die mich zu einem Kampfzugführer schulten, waren verbal und emotional auf gleiche Weise missbräuchlich wie meine Eltern. Auch die drohende Gefahr von körperlicher Gewalt war mir bekannt, wenngleich mein Kriegsdienst entlang der koreanischen entmilitarisierten Zone (EMZ) wesentlich weniger gefährlich war als in Vietnam.

In der Armee war es jedoch anders als in meiner Familie, denn ich bin nie wirklich körperlich angegriffen wurde, wohingegen körperliche Misshandlungen bis zu meinem Teenageralter zu Hause andauernd vorkamen.

Während ich über diese Differenzierung nachdachte, entdeckte ich weitere wichtige Unterschiede zwischen der Armee und meiner Familie. Sobald die relativ kurze erniedrigende Anfangsphase der Ausbildung abgeschlossen war, erwies sich die Armee als deutlich angenehmer als meine Familie. Im Gegensatz zu meiner Familie boten mir klar definierte Regeln die Möglichkeit, »es richtig zu machen«, mich einzufügen sowie Wertschätzung und Respekt zu erlangen.

Das Leben in der Armee war kein ständiger Irrgarten von Doppelbotschaften und No-win-Situationen. Und obwohl es im Dienst zahlreiche unangenehme und gefährliche Situationen gab, erlebte ich viele Phasen, die sicher und frei von drohenden Angriffen waren. Selbst die berüchtigte stressige Grundausbildung bot für mich insgesamt mehr Sicherheit als meine Familie! Welch glückliche und erleichternde Erfahrung war es, in der Messe zu essen, ohne von der Person neben mir plötzlich angeschrien oder geschlagen zu werden, wie es so oft bei Mahlzeiten in meiner Familie geschehen war! Ich entspannte mich so weit, dass ich mein Essen besser verwerten konnte, und ich nahm in den ersten sechs Monaten gesunde dreißig Pfund zu.

Ich habe dort auch viele Freunde gefunden, die mich schätzten. Ich glänzte bei der Erfüllung von Aufgaben, die mir zugewiesen wurden, und wurde für meine Leistung belohnt. Mein Selbstvertrauen und meine Durchsetzungskraft wuchsen sprunghaft an und ich begann zu glauben, dass ich vielleicht doch noch ein bisschen Wert habe. (Das bedeutet nicht, dass ich sofort von dem Glauben geheilt wurde, der bei vielen erwachsenen Kindern verbreitet ist, dass mein Erfolg nur ein Zufall war. Die meiste Zeit dachte ich, ich würde meine Vorgesetzten nur täuschen und dass sie, wenn sie mein wahres Ich entdeckten – das fehlerbehaftete, das meine Eltern ohne große Schwierigkeiten erkannt hatten –, mich schnell in eine niedrigere Position degradieren würden. Ich war immer noch mit dem berüchtigten »Hochstapler-Syndrom« behaftet, das die Erfolge vieler erwachsener Kinder verdirbt.)

Als ich diese Träume verstand, hörten sie auf. Ihre Funktion war erfüllt, sobald sie den allmählichen Zerfall meiner »idyllischen Kindheit«-Illusion einleiteten.

Zu dieser Zeit studierte ich Psychologie, Soziologie und Anthropologie an der Universität. Meine Studien beschleunigten die Auflösung meiner Illusion von meiner »perfekten« Familie. Ich entdeckte eklatante Beweise dafür, dass westliche Erziehungspraktiken seit der Industriellen Revolution kontinuierlich weitergegeben wurden. Schließlich kam ich zu der Überzeugung, dass die meisten amerikanischen Familien das Ideal der perfekten Familie aus der beliebten Fernsehserie *The Brady Bunch* Lügen strafen.

Meine Ansicht, dass wir unter einer Erziehungskrise leiden, gründet auch auf den Erfahrungen der sechs Jahre, die ich mit oder in der Nähe von Menschen aus nicht industrialisierten Gesellschaften verbracht habe: drei Jahre in Afrika und Asien sowie drei Jahre in der Nähe eines Aborigines-Reservats im Norden Australiens.

Beim Vergleich der vor- und nachindustriellen elterlichen Erziehungspraktiken scheint es offensichtlich, dass westliche Eltern den Kontakt zu ihren emotional geprägten elterlichen Instinkten verloren haben. Allein dieser Faktor verursacht bei den meisten unserer Kinder eine Menge unnötiger und unbeabsichtigter Verletzungen und Entbehrungen. Diese Beobachtung zeigt sich deutlich in der Reaktion der kalifornischen Ureinwohner auf die ersten westlichen Siedler. Sie waren vom mangelnden Mitgefühl der Europäer ihren Kindern gegenüber so sehr betroffen, dass Sie sie verächtlich als »die Leute, die ihre Kinder schlagen« bezeichneten.

Unzählige Erlebnisse machten mich neidisch auf die Beziehungen der Eltern und Kinder in »primitiven« Kulturen. Eltern dieser Kulturen leiten ihre Kinder an und betreuen sie nach dem gesunden Menschenverstand, den wir schon lange aufgegeben haben, so wie viele unserer Gefühle und Instinkte. Alice Miller beschreibt den Erziehungsprozess, der uns unserer Gefühle beraubt, bevor wir uns ihrer bewusst sind und sie zu schätzen wissen:

... (Wir) haben alle die Kunst entwickelt, keine Gefühle zu empfinden, denn ein Kind kann seine Gefühle nur dann erleben, wenn es jemanden gibt, der es voll akzeptiert, versteht und unterstützt. Wenn das nicht gegeben ist und das Kind riskieren muss, die Liebe der Mutter oder ihres Stellvertreters zu verlieren, dann kann es diese Gefühle nicht heimlich »nur für sich selbst« empfinden, sondern überhaupt nicht.

Als ich eines Tages über die Betrachtung von Alice Miller nachdachte, kam mir dieses Gedicht in den Sinn:

Sie stumpfen meine Gefühle ab
Um die Blutung meiner Tränen zu stoppen
Und nun ertrinke ich allein in
Einem Pool, der seit Jahren verblutet ist.

Eltern in nichtindustrialisierten Gesellschaften lieben ihre Kinder auf eine Art und Weise, die jenseits der Fähigkeit der meisten westlichen Eltern liegt. So sehr wir uns auch aufrichtig bemühen, unsere Kinder zu lieben, wir scheitern gewöhnlich kläglich, weil wir von unserer emotionalen Natur getrennt sind. Ängstlich und beschämt über unsere Gefühle und unsere inneren Erfahrungen, haben wir keinen Zugang zu dem Teil unseres Selbst, wo liebevolle Gefühle entstehen.

Es gibt eine Geschichte der amerikanischen Ureinwohner, die den Mangel an Liebe in unserer Kultur hervorhebt. Ein westlicher Anthropologe, der bei den Hopi-Indianern lebte und sie studierte, bemerkte im Laufe der Zeit, dass die meisten Hopi-Lieder vom Wasser handelten. Eines Tages fragte er den Schamanen:

Wie kommt es, dass ihr so viel über Wasser singt? In meiner Kultur ist die Liebe das Thema, das am häufigsten in unseren Liedern zum Ausdruck kommt. Schätzt dein Volk die Liebe nicht?

Der Schamane dieser Wüstenkultur antwortete:

In meiner Kultur sind die Lieder häufig Gebete, und wir singen und beten für die wertvollen Dinge im Leben, von denen wir nicht genug haben. Liebe gehört nicht dazu.

Das Tao der Gefühle skizziert eine Reise zurück zu den Gefühlen und zurück zu authentischen, gefühlsbasierten Liebeserfahrungen. Wenn wir jemals wieder unsere natürliche Fähigkeit, unsere Kinder wirklich zu lieben, wiedererlangen wollen, müssen wir zuerst lernen, uns in all unseren emotionalen Zuständen selbst zu lieben. Wir beginnen damit, so absurd es auch erscheinen mag, indem wir uns selbst und anderen verzeihen, Gefühle zu haben! Wir erreichen dies, indem wir uns weigern, unseren Eltern nachzueifern – und zwar indem

wir mit der von ihnen übernommenen Angewohnheit brechen, uns schuldig zu fühlen und uns für die meisten unserer Gefühle, mit denen wir dem Leben begegnen, zu schämen.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch helfen wird zu verstehen, dass Sie in der Kindheit schwere Verluste erlitten haben, falls auch Ihre Eltern sich an die Normen und Praktiken der modernen Erziehung gehalten und diese befolgt haben. Ich möchte Sie auf Anhang A hinweisen, der Ihnen helfen soll, eine sachkundigere Bewertung dieser Behauptung vorzunehmen.

Bei meinen Versuchen, mit meinen Emotionen zurechtzukommen, bin ich in vielen Sackgassen gelandet. Ich habe sie verdrängt, runtergeschluckt, in Alkohol ertränkt, bin abgehoben in Hanf-Schwaden, hungerte sie aus, begrub sie unter Nahrung, transzendierte sie in der Meditation, bin ihnen davon-gelaufen, überlistete sie durch Rationalisierung, exorzierte sie, übergab sie an höhere Wesen, verwandelte sie in etwas, das man nicht ernst zu nehmen hatte, und spürte sie sogar kurz, bevor ich sie in einer dramatischen Katharsis löschte, damit sie endgültig verschwanden.

Ich wurde bei meinen Bemühungen, dauerhafte Linderung von dem mich erdrückenden emotionalen Schmerz zu erreichen, durch eine Fülle von Selbsthilfebüchern, Workshops, praktischen Kuren, psychologischen Lehren und spirituellen Praktiken in die Irre geführt. Die meisten Sackgassen, die ich auf der Flucht vor meinen Gefühlen erforscht habe, hatten eine gemeinsame Eigenschaft: das Versprechen einer ewigen Transzendenz normaler emotionaler Zustände wie Wut, Trauer, und Angst.

Die schädlichsten waren jene, die versprachen, man könne dauerhaft »wünschenswerte« emotionale Zustände wie Glück, Liebe und Frieden erreichen. Ich erinnere mich lebhaft an die klägliche Enttäuschung, die ich erlebte, wenn die kurzlebigen positiven Wirkungen des einen oder anderen Ansatzes so hinfällig wurden, dass ich nicht mehr so tun konnte, als würde ich sie tatsächlich erleben. Immer wieder wurden Versprechungen von dauerhafter Zufriedenheit gebrochen, denn die negativen Emotionen, die eigentlich dauerhaft beseitigt werden sollten, kehrten unweigerlich zurück. Da es mir wieder einmal nicht gelungen war, mein Leiden zu überwinden (wie es anderen zu gelingen schien), begab ich mich – überwältigt von toxischer Scham –, unweigerlich auf eine weitere verzweifelte Suche nach einem neuen Allheilmittel für meine Gefühle.

Wie ungewöhnlich und überraschend, dass ich jetzt meine Gefühle nur noch akzeptieren muss! Manchmal kann ich kaum glauben, wie leicht es ist, sie einfach wahrzunehmen oder ihnen einen liebevollen Ausdruck zu verleihen.

Bin ich wirklich die gleiche Person, die vor zwanzig Jahren zu diesen unzähligen Männern gehörte, die keine Ahnung von Gefühlen haben?

Ich möchte nicht behaupten, dass alle oben genannten Ansätze völlig wertlos sind. Einige davon sind nützliche Werkzeuge, sofern sie nicht dazu benutzt werden, Gefühle zu verbannen, und sie werden auch in mein vielschichtiges Konzept der emotionalen Genesung mit einbezogen.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch hilft, sich nicht zu schaden, wie ich es getan habe, indem ich mich naiv Lehren und Praktiken verschrieben habe, die dauerhaftes Glück garantierten. Es ist eine Sisyphusarbeit, wenn man auf diese Weise versucht »oben« zu bleiben, und man wird unweigerlich und unnötig unzufrieden mit sich selbst, egal, wie gut gemeint diese Ansätze sind oder wie hilfreich sie für den Moment sein mögen.

Thomas Moore bezeichnet in seinem Buch *Der Seele Raum geben: Wie Leben gelingen kann* das Streben nach dem Glück als »Erlösungsfantasie«. Sie ist ein verführerischer, nutzloser Umweg in unserer persönlichen Entwicklung. Sheldon Kopp betitelte sein Buch *Triffst du Buddha unterwegs*, um uns zu ermutigen, diesen Umweg zu vermeiden und uns vor der unnötigen Selbstsabotage des emotionalen Perfektionismus zu retten.

Die motivierenden, emotionalen Auswirkungen jeder Technik oder Lehre im Hinblick auf die persönliche Entwicklung, ganz gleich, wie gesund und gut gemeint sie sind, weichen zwangsläufig normalen, ebenso gesunden Erfahrungen von weniger erhabenen Gefühlen. In solchen Momenten kann es geschehen, dass sich diejenigen, die glauben, sie sollten unerschütterlich fröhlich und transzendent sein, für diese normale Fluktuation der Empfindungen von Glück und Gelassenheit schuldig fühlen, da sie vermeintlich von Natur aus fehlerhaft sind.

Der Mensch wurde nicht geschaffen, um sich im Dauerzustand einer bestimmten Empfindung zu befinden. Niemand wird uns weiter auf die Folterbank des emotionalen Perfektionismus binden. Wir können heruntersteigen und stattdessen realistischere emotionale Ziele anstreben. Ein unerschütterliches Selbstvertrauen, das nicht durch emotionale Schwankungen beeinträchtigt wird, ist etwas, das wir alle auf gesunde Weise anstreben und nach und nach erreichen können.

Es gibt viel zu viele spirituelle Führer und kognitive Verhaltenspsychologen, die uns den Weg in die falsche Richtung weisen, indem sie darauf bestehen, dass wir unangenehme Gefühle beseitigen können und sollten. Viele New-Age-Führer kredenzen fälschlicherweise das Konzept der Erleuchtung, als ob es ein dauerhaft erreichbarer schmerzfreier Zustand wäre. Während meiner fünfundzwanzigjährigen spirituellen Praxis und der zwanzig Jahre, die ich mit psychologischen

Studien verbrachte habe, ist mir jedoch noch kein Guru, Therapeut, Lehrer oder Anhänger begegnet, der sich in einem dauerhaft glückseligen Zustand befand und der nicht gelegentlich emotionalen Schmerzen ausgesetzt war. Wie traurig, dass so viele immer noch dieser illusorischen Verheißung nachjagen, und sich weiterhin dafür verachten, dass sie sie nicht erreichen.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch, ich möchte in keiner Weise die wunderbaren Möglichkeiten einer effektiven spirituellen Praktik abwerten. Vielmehr versuche ich den Trugschluss deutlich zu machen, eine spirituelle Praktik könne die Notwendigkeiten einer »emotionalen Praktik« aufheben. Wenn wir nicht die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle akzeptieren und erleben, können wir keine gesunden Menschen sein.

Vielleicht bin ich schlecht informiert und vielleicht gibt es einige seltene Seelen, die wirklich permanente Erleuchtung oder unerschütterliches Glück verkörpern. Vielleicht hat der neueste Avatar eines Abkömmlings des EST-Trainings eine Formel entwickelt, um eine wirklich vollständige Beherrschung der emotionalen Natur zu erreichen. Vielleicht beweist das Gehen auf heißen Kohlen ohne Schmerzempfindung, wie es die Teilnehmer in den aktuell populären Wochenendseminaren tun, dass wir in der Lage sein »sollten«, andere, weniger intensive, emotionale Formen des Schmerzes zu transzendieren. Da ich jedoch diejenigen, die für sich behaupten, den Himmel hier auf Erden gefunden zu haben, bisher nur als anmaßend erlebt habe, scheint es mir, dass die Chancen, unerschütterliche Glückseligkeit zu erlangen, extrem gering sind.

Daher bin ich so dankbar, dass ich R. D. Laings weise Äußerung schließlich verstanden habe: »Der einzige Schmerz, der vermieden werden kann, ist der Schmerz, der entsteht, wenn unvermeidlicher Schmerz vermieden wird.« Ich weiß jetzt, dass der Löwenanteil meiner bisherigen emotionalen Schmerzen, über neunzig Prozent, daher rührte, dass ich gelernt hatte, meine Gefühle zu hassen, zu betäuben und vor ihnen wegzulaufen.

Der größte Wendepunkt in meinem Leben geschah, als ich mein Streben nach dauerhaftem Glück und Transzendenz mit der unbeugsamen Bereitschaft ersetzte, für mich selbst in jedem Gefühlszustand da zu sein. Die Belohnung dafür war wundersam. Manchmal sind meine Tränen wie Juwelen, die durch Brechung strahlende Farbigkeit in mein Leben lenken. Meine Wut erlebe ich jetzt als eine sanfte Flamme, die mich mit einer immer größer werdenden Leidenschaft für das Leben wärmt. Meine Angst ist manchmal ein Leuchtfeuer, das mir neue Wege aufzeigt, um eine größere Wertschätzung des Lebens zu erlangen. Mein Neid zeigt mir, was ich in mir noch entwickeln möchte.

Ich habe sogar in Phasen der Depression Wunderbares erlebt. Depressionen führen mich manchmal in die Stille, die mich vom Joch der Zeit befreit; sie laden mich ein zu einem zunehmend intensiver erlebten Ort des Friedens in mir selbst und sie erlauben mir, mich in meinem Körper wohlzufühlen, als wäre er der luxuriöseste Sessel, den man sich vorstellen kann.

Außerdem versetzt mich das Trauern, besonders wenn es intensiv ist, in einen so tiefen Schlaf, dass ich mich wie ein ruhender Samen fühle, der sicher im fruchtbaren Lehm von Mutter Erde geborgen ist und nichts anderes zu tun hat, als darauf zu warten, dass die Sonnenstrahlen ihn wecken.

Die Bereitschaft, ganzheitlich zu fühlen, verleiht uns eine befreiende emotionale Flexibilität. Ich staune immer wieder darüber, wie das Zulassen unangenehmer Gefühle diese Wirkung auslöst und mir viel schneller wieder ein gutes Gefühl verleiht, als es eine Abwehr jemals getan hat.

Unsere Gefühle beleben und bereichern uns in dem Maße, wie wir sie in ihrer Vielfalt zulassen. Jetzt ist es an der Zeit, uns von der lähmenden Treue zu den TV-Helden zu befreien, die uns einzelne monotone Melodien von Härte, Coolness, Nettigkeit oder gekünstelter Leichtsinnigkeit summen lassen. Unsere Emotionen sind unsere eigene Musik, und kein monotones oder Drei-Noten-Liedchen kann in uns die Leidenschaft für das Leben erzeugen. Wir werden zu Sinfonien, wenn wir uns alle Töne der emotionalen Skala zurückerobern.

Ich selbst war auf einer langen Reise zurück zu meinen Gefühlen, ohne die Orientierung einer Karte, und ich hoffe, dass die Karte, die ich Ihnen hier anbiete, Ihnen eine Abkürzung zu Ihrer emotionalen Genesung ermöglicht. Ich hoffe, dass Sie einige der hier beschriebenen Schätze entdecken werden und dass Sie durch eine umfangreichere emotionale Erfahrung des Lebens beseelt werden. Ich bete, dass Sie das Gefühl der Zugehörigkeit und Erfüllung erleben, das durch die emotionale Freiheit Ihrer selbst und mit Ihren Vertrauten entsteht.

Kapitel 6

Trauern fördert die Lebenskraft, indem selbstzerstörerisches Verhalten abgebaut wird

Die Neurose ist immer ein Ersatz für legitimes Leiden

— Carl Jung

Aber vor sich selbst kann man nicht fliehen, gegen die innere Gefahr hilft keine Flucht, und daher sind die Abwehrmechanismen des Ichs dazu verurteilt, die innere Wahrnehmung zu verfälschen ... Manchmal stellt es sich heraus, dass das Ich für die Dienste, die sie ihm leisten, einen zu hohen Preis gezahlt hat.

— Sigmund Freud

Es gibt vier wichtige Methoden, wie Kinder sich davor schützen, von den seelischen Schmerzen anhaltender Misshandlung und Vernachlässigung überwältigt zu werden. Es sind die Abwehrstrategien und Haltungen der *Dissoziation*, der *Hypervigilanz*, der *Zwangsgedanken* und der *Verhaltenszwänge*.

Kinder aus dysfunktionalen Familien werden instinktiv übertrieben wachsam, dissoziieren sich und nehmen Zwangsgedanken oder -verhalten an, um die unerträgliche Härte des Familienlebens zu verdrängen, ihr Gefühl von Angst und Scham zu betäuben und ihren schmerzhaften Hunger nach Liebe und Wertschätzung zu dämpfen. Kinder können nicht den rohen, andauernden Schmerz der elterlichen Ablehnung erleben und gleichzeitig ihren

Überlebenswunsch aufrechterhalten. In der dysfunktionalen Familie ist das Bestehen in einem Zustand, gegen den man sich permanent wehren muss, das kleinere von zwei Übeln.

Wenn wir gezwungen sind, uns während unserer gesamten Kindheit auf Abwehrmechanismen zu verlassen, verfestigen sie sich als permanente Seinszustände und Lebensstrategien. Diese Abwehrmechanismen und ihre destruktiven Nebenwirkungen wirken verletzend auf unser ganzes Leben, wenn wir sie nicht aufgeben. Das Leben in einer übermäßigen Verteidigungshaltung ist ein schmerzhaftes Relikt der Vergangenheit, das uns einen großen Verlust an Lebensfreude und eine enorme Anhäufung neuer, unnötiger Schmerzen beschert.

Während unsere Abwehrmechanismen in der Kindheit wie Rettungsleinen waren, haben wir jetzt als Erwachsene die Möglichkeit, uns nicht länger zu schaden, indem wir uns nicht mehr übermäßig auf sie verlassen. Die Gewöhnung an unsere Abwehrmechanismen führt dazu, dass wir sie als normale Art des Seins akzeptieren und ihre schädlichen Auswirkungen nicht mehr wahrnehmen. In diesem Kapitel werden die Merkmale der übermäßigen Dissoziation, der Hypervigilanz, der Zwangsgedanken und der Verhaltenszwänge aufgezeigt, die uns helfen sollen, unnötige Abwehrhaltungen zu erkennen und aufzugeben.

Das Ziel der Genesung ist jedoch nicht die vollständige Beseitigung unserer Abwehrmechanismen. Es wird immer Situationen geben, in denen unsere defensive Haltung uns auf gute Weise dient, wie wir später sehen werden. Die Genesung zielt vielmehr darauf ab, uns die Möglichkeit zu geben, in sicheren Situationen ohne Abwehrhaltung auszukommen, damit wir nicht von der emotionalen Liebe isoliert sind, die jetzt in echter Intimität erlebt werden kann.

Ein Genesungsfortschritt spiegelt sich also im Allgemeinen darin wider, dass wir weniger Zeit distanziert, übertrieben wachsam oder gedanklich bzw. verhaltensmäßig zwanghaft sind und uns häufiger entspannt und spontan ins Leben einbringen.

Dissoziation

Wenn ein Mensch ständig einer Gefahr ausgesetzt ist, die er nicht bewältigen kann, besteht seine letzte Verteidigungslinie schließlich darin, zu vermeiden, dass er die Gefahr überhaupt spürt.

— Rollo May

Index

A

- Abwehrhaltung 148, 152-154, 159, 179, 192, 275
- Affirmationen 212, 276, 349
- Alles-oder-Nichts-Denken 96
- Ambivalenz 45, 52-62, 306, 338
 - heilende* 203
 - Intoleranz gegenüber* 57
 - Spaltung und* 55
 - Spiritualität und* 60
- Amnesie 150
- Angst 2, 23, 30, 32, 41, 53, 66, 86, 113-115, 123, 141, 145, 157, 192, 216, 225, 232, 273, 304-305, 317
 - Eltern, vor* 114
 - geschlagen zu werden* 114
 - Intimität, vor* 85-86
 - Kritik zu äußern* 14
 - Leistungsangst* 26, 156-158
 - Reden in der Öffentlichkeit, vor* 113
 - Scham und* 94-95, 121, 143, 147, 205, 278, 304, 331-332
 - Tod, vor dem* 53
 - verbal angegriffen zu werden* 114
 - Verringerung durch Trauern* 75
 - verspottet zu werden* 234
- Angststörung, soziale Siehe Phobie, soziale; Siehe Phobie, soziale
- Antidepressiva 3, 145-146
- Authentizität 8, 40, 49, 84, 177-178, 231, 274

B

- Begeisterung 9, 19, 36, 53, 64, 67, 94, 139, 242, 246-247, 253
 - Leben, für das* 9, 64, 94, 139
- Bestrafungen 135, 193, 345
- Busyholismus 173-174

C

- Co-Abhängigkeit 174-175, 199

D

- Depressionen xxiii, 3, 38, 167, 246, 289, 309
- Dissoziation 147-153, 155, 159, 192, 299, 309, 314, 331, 345
 - vorübergehende* 152
- Dramatisieren 103
- Dysfunktionalität xvi, 296, 301
 - familiäre* xv, 22

E

- Einsamkeit 34-36, 39, 49-51, 61, 78, 83, 86, 126, 137, 141, 153, 156, 160, 171-172, 193, 230, 233, 239, 252, 264, 274, 281, 326
 - normale* 51
 - Schmerz der* 20
 - tiefe* 8
 - Umschiffung der* 85
- Entlastung 82, 98, 144
 - verbale* 117-119
- Entschuldigung 120, 156, 313, 316-319, 323, 327, 345
 - ausgewogene* 312
 - detaillierte* 314

Erinnern, vollständiges 219
 Erinnerungen 12, 26, 74, 77, 91, 93,
 95, 105-106, 117, 119, 125, 130-
 131, 134, 189-190, 192, 197,
 233, 271, 277, 315, 317

F

Familie 14, 30, 223, 232
 dysfunktionale xii, xiii, 24, 34, 75,
 147-148, 185, 207-208, 219,
 224, 250, 298, 303, 315, 351
 Konflikte in der 11
 liebevolle Beziehung zur 29
 misshandelnde 155
 perfekte xviii
 Flashbacks, emotionale 74, 77, 79, 92,
 94, 135, 215, 298
 Flucht, Gefühlen, vor den 5
 Förderung 310, 346
 emotionale 346
 körperliche 346
 seelische 346
 verbale 249, 346
 Fühlen xv, 3, 43, 45-46, 122-123, 225
 spirituelle Praxis, als 125
 Technik zur Verbesserung, des 125

G

Ganzheitlichkeit 45, 47
 Gedeihstörung 255-256
 Genesung 68, 181
 emotionale xvi, xxi, xxiii, 17, 116
 Genesungs-Tagebuch 119
 Prozess der xii, 90, 256
 Vernachlässigung
 emotionaler von 256
 seelischer von 262
 Vernachlässigung, verbaler von 249
 Ziel der 70

Gewalt 14, 28, 107-109, 151, 198,
 206, 224-228, 237, 281, 300
 emotionale 225-227, 245
 körperliche xvi, xvii
 verbale 198, 223, 226
 versteckte 228

H

Hänseleien 228, 230-231, 233, 235,
 237, 239, 241-243, 330-331, 344
 Hilflosigkeit 185-186, 188, 209
 erlernte 185
 Hypervigilanz 147-148, 154-159,
 192, 299, 345
 gesunde 158

I

Im Fluss 61-62
 Intimität 20, 29, 34-36, 58, 84, 86,
 148, 169-172, 176, 194, 220,
 252, 254, 299, 305-307, 315-
 316, 327, 330-331
 Inzest, emotionaler 225, 345

K

Katastrophisieren 103
 Kind xii, xviii, 5, 30-31, 34, 50, 62, 65,
 67-68, 75-78, 89, 102, 107, 111,
 120-121, 128, 143, 155, 164,
 175-177, 179, 184-185, 189-
 190, 192-193, 199, 211-212,
 217, 223-227, 236, 240, 246-
 249, 253-255, 258, 265-273,
 275-277, 279, 282-283, 297,
 302, 304, 306, 312-316, 318,
 321, 328, 331-332, 338, 341,
 344-346
 biblisches 143

erwachsenes *xii, xiii, 16, 32, 78, 143, 159, 226, 241, 295, 312-315*
 geschlagenes *21*
 hilfloses *284*
 inneres *xii, 6, 28, 72-74, 102, 114, 119, 158, 188, 214, 216, 269-271, 273, 275-278, 316-322, 325, 327, 334*
 katholisches *259*
 Kleinkind *24, 66, 107, 134, 136, 155, 190, 197, 222, 254, 268, 349*
 misshandeltes *190*
 Schulkind *350*
 verängstigtes *289*
 verletztes *124*
 Vorschulkind *259, 268, 350*
 Kritiker, innerer *208-214, 305*

M

Medikamente *3, 145-146, 153, 166*
 Meditation *xx, 83, 113, 119, 151, 210, 212, 264, 308-309, 319, 324, 342, 344*
 geführte 88
 Missbrauch *78, 131, 154, 187-188, 196, 260, 292, 294, 296, 311, 316, 333, 345*
 seelischer 259-261
 Misshandlung *16, 133-134, 155*
 elterliche 344
 emotionale 345
 Kindesmisshandlung xii, xvi, 286
 physische 345
 seelische 344
 verbale 344

N

Nostalgie *105, 119*
 positive 105

P

Perfektionismus *xxi, 29-30, 32-37, 39, 42, 80, 156, 181, 232, 273, 286, 335*
 emotionaler xxi
 Selbstwertgefühl und 35
 Vorstellungen von 40
 Polarität *45, 48, 51*
 Dynamik der 49
 Prinzip der 49
 Posttraumatische Belastungsstörung *76-77*
 Psychotherapie *51, 59, 104, 145, 250-251, 258, 326, 337*

R

Reenactment *Siehe Wiederholungs-
zwang ; Siehe Wiederholungszwang*
 Rekonstruktion, imaginative *289-290*
 Reparenting *210, 266-267, 269-271, 274, 276, 279, 296, 316, 318, 321-322, 349*
 selbstmitfühlendes 267-268

S

Sarkasmus *2, 39, 91, 108, 114, 198, 223, 228-232, 234-242, 244, 295, 344, 347*
 Beziehungen, Zerstörung von 240
 destruktiver 229-230, 237
 Feedback, konstruktiver und 243
 Fernsehen und 237
 verletzender 233, 240
 Schmerz *v, xxii, 2, 4-5, 10-13, 17, 20, 22, 26, 29, 36, 44, 54, 65-66, 69, 71, 79, 82, 86-87, 89-90, 92-93, 99-102, 104, 108, 117, 120-125, 127-128, 133-134, 136, 138, 141-144, 147, 152-153, 161, 169, 171, 175-176, 179, 194,*

- 196, 199, 201, 212-213, 216-218, 229, 233-234, 242, 246, 253-254, 259, 264-265, 280-281, 283-284, 286, 289-290, 293, 298, 300, 303, 313, 317-318, 322-323, 330, 334-335, 337, 343
alter 93, 329
emotionaler xx, 2, 4, 82-83, 87, 93, 95-96, 137-138, 161, 163, 281, 295
gegenwärtiger 15
körperlicher 43
überwältigender 22, 152
unbewusster 23
ungelöster 82
unvermeidlicher xxii
Verlust und 9
- Schulduzuweisung xiii, 13-15, 17, 48, 92, 183-189, 191-193, 196-197, 202-203, 206, 210, 212-218, 270, 277, 291, 295, 297-298, 305, 319
Ausagieren von 192
Prozess, als fortlaufender 205
Scham und 206
Selbstschutz, als gesunder 187
toxische 186
Vergebung und 215
- Schwarz-Weiß-Denken 55, 314
- Selbstbemutterung 269-270, 275-277
- Selbstbevaterung 269, 271, 277-278
- Selbsthass xiii, xvi, 33, 52, 71, 74, 79, 88, 102, 107, 180, 189, 207, 232, 271, 275, 323, 325-326
brennender 109
permanenter 15
tiefer 38, 51
ungelöster 181
verwurzelter 325
- Selbstmitgefühl 79, 100-102, 136, 143, 201, 233, 258, 281, 314, 335
- Selbstschutzzinstinkt 187, 269
- Selbstwertgefühl xii, 8, 27, 35-36, 39, 41, 60, 94, 108, 172, 177, 199, 218-219, 223-224, 229, 246-247, 250, 272, 283, 317, 330
Perfektionismus und 34
- Sinngebung 68, 264, 266, 285
- Somatisierung 80-82, 168
Mechanismen der 81
- Sozialphobie Siehe Phobie, soziale; Siehe Phobie, soziale
- Spiegelung 254-255
- Spiritualität 262-263, 266
Vergebung und 308
- Sündenbock-Syndrom 14-15
- ## T
- Tagebuchtherapie 119
- Trauern xxiii, 2-3, 10-12, 26, 63-69, 71-75, 78, 80, 82-87, 89, 92, 94, 124, 128, 133, 139-144, 147, 152, 156, 159, 164, 177, 179, 182, 264-266, 291, 297, 300, 306, 334-337, 340-341
effektives xiii
Flashbacks, emotionale 74
Gabe des 64
Lebenskraft 147
Selbstmitgefühl und 71
Selbstschutzzinstinkt, Aktivierung des 73
Somatisierung, Verringerung der 80
spirituelle Praxis, als 264
- Trauerprozess 66, 98
Weinen 99
- Traumata xii, 15-16, 74, 105, 136, 150, 285, 315, 328, 330
Kindheitstraumata 28, 83, 134, 294, 297
ungelöste 18
unterdrückte 134

U

Umstände 36, 280
 mildernde 280, 290, 292, 294,
 329-330

Urschrei-Therapie 124

V

Vergebung 9-10, 13, 16-17, 19-21,
 26, 29, 50, 63, 191-192, 197,
 201, 203, 205, 215-218, 270,
 277, 279-281, 283-284, 289-
 290, 294-302, 304, 306-311,
 314-316, 318-325, 327, 329,
 332-337, 339
 aufrichtige 205
 authentische 297, 308
 dauerhafte 296, 315
 Distanz, aus der 299, 301, 304, 307
 dynamische 335
 echte 11, 13
 Eltern, den 282
 Eltern gegenüber 10
 Erfahrung der 308
 falsche 10, 23, 26, 29, 197, 201,
 215-216
 Gefühle der 17, 215, 218, 280, 294,
 296-297, 299-300, 316, 334
 gegenseitige 330
 Gegenteil von 13
 Geschichte, persönliche, meine 304
 Grade der 298
 Grenzen der 294
 inneren Kindes, des 270
 Konzept der 20
 Liebe, als Teil der 337
 mildernde Umstände und 280
 Schuldzuweisung, ohne 48
 Schuldzuweisung und 203, 215,
 296, 321
 Selbstvergebung 17, 38, 180, 218,
 270, 279, 316, 322-327, 329,
 335

Spiritualität und 308
Streben nach 294
Suche nach 311, 316, 318
transpersonale 309
Umgang mit 10
Verleugnung als 20
versteinerte 296, 301
vorschnelle 26-29
vorzeitige 196
wirkliche 10, 16, 334

Vergehen 224

unsichtbares 245

Verhaltenstherapie 94

Verhaltenszwänge 147-148, 165,
 169, 173, 178

Verharmlosung 89-91, 134, 217-218,
 220, 223, 227, 250, 314

Verleugnung 89-90

Perfektionismus des 32

Selbstschädigung, verschleiert 24

Verlust 4, 9, 11-12, 16, 28, 63, 65-
 67, 87, 93, 97-98, 107, 140, 144,
 148, 152, 160, 202, 254, 261,
 265, 306, 319, 326, 337
 Kindheit der xvi, 65, 335
 Menschenrechte, der fundamenta-
 len 28

Vernachlässigung xii, 16, 78, 91, 133-
 134, 140, 147, 196, 199, 207,
 218, 220, 222, 245, 247-250,
 266-267, 277, 283, 285, 287,
 294, 298, 311, 316, 344-345
 emotionale 22, 253, 256, 345
 Reaktion auf 30
 seelische 261, 344
 Selbstmisshandlung und 24
 verbale 246, 344

Vernunft 56, 128

Vitalität 12, 18, 45, 266, 287
 emotionale 6, 50, 335

W

- Weinen xiii, 2, 54, 67, 83, 98-103,
105, 107, 112, 118, 120, 141,
144, 214, 222, 229, 273, 281,
289, 320
- Wiederholungszwang 82, 158, 196,
198-200, 204, 303, 318, 324,
329
- Workaholismus 37, 165-166
- Wut 15, 70, 106-107, 109, 116-117,
121, 131-132, 216, 284, 291,
315, 324, 333
- Ausdrücken von* 113, 229
- Ausdruck verleihen* 109
- Eltern, auf die* 116
- unterdrückte* 108, 236
- Unterdrückung der* 110

Z

- Zuwendung 37, 141, 226, 249, 257,
276, 306
- verbale* 247
- Zwangsgedanken 147-148, 159, 162-
164, 167, 169
- Überanalyse der* 163

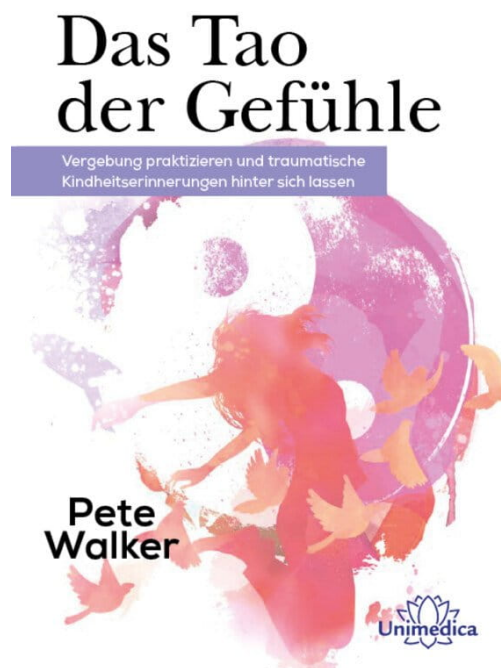
Pete Walker

Das Tao der Gefühle

Vergebung praktizieren und traumatische Kinderheitserinnerungen hinter sich lassen

386 Seiten, kart.
erscheint 2024

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de