

**Pete Walker**

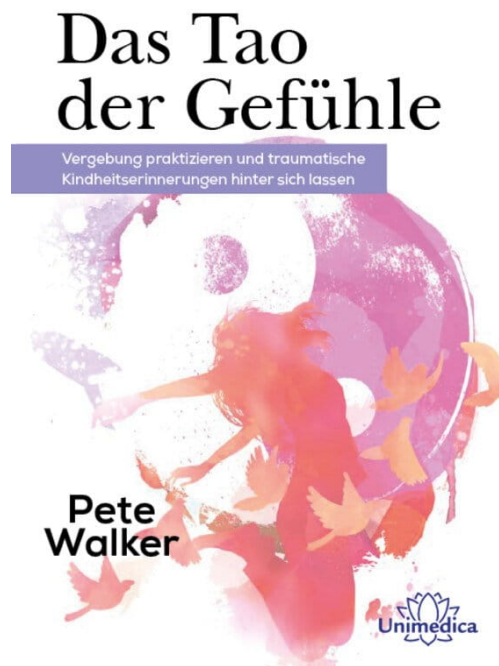
## **Das Tao der Gefühle**

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](mailto: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        |
| <b>Kapitel 1 – Die Bedeutung der Wiedererlangung</b>                               |           |
| 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        |
| <b>Kapitel 2 – Vergebung als Verleugnung .....</b>                                 | <b>20</b> |
| 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> .....                                  | 38        |
| <i>Wunderliche Vorstellungen von Perfektionismus</i> .....                         | 40        |
| Inselbegabte der emotionalen Art .....                                             | 41        |
| <b>Kapitel 3 – Das Tao der Gefühle .....</b>                                       | <b>43</b> |
| Grundlegende Dynamik der emotionalen Natur .....                                   | 45        |
| Ganzheitlichkeit .....                                                             | 47        |
| Polarität .....                                                                    | 48        |
| <i>Polarität zu verstehen hilft uns mit normaler Einsamkeit umzugehen</i> .....    | 51        |
| Ambivalenz .....                                                                   | 52        |
| <i>Ambivalenz und Spaltung</i> .....                                               | 55        |
| <i>Ambivalenz und Spiritualität</i> .....                                          | 60        |
| Im Fluss .....                                                                     | 61        |

|                                                                       |               |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Kapitel 4 – Die Gaben des Trauerns .....</b>                       | <b>64</b>     |
| 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            |
| <br><b>Kapitel 5 – Die vier wesentlichen Trauerprozesse .....</b>     | <br><b>98</b> |
| 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           |

|                                                                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Kapitel 6 – Trauern fördert die Lebenskraft,<br/>indem selbstzerstörerisches Verhalten abgebaut wird.....</b> | <b>147</b> |
| 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**

|                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Schuldzuweisungen sind nicht verwerflich .....</b>              | <b>183</b> |
| 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 Selbstaustausdrucks 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

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

# Einleitung

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

— E. E. Cummings

**D**ie 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 häufig 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 wunderschön. Manchmal sind meine Tränen wie Juwelen, die durch Brechung strahlende Farbigekeit 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.

# 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

**E**s 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  
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  
hilflozes 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

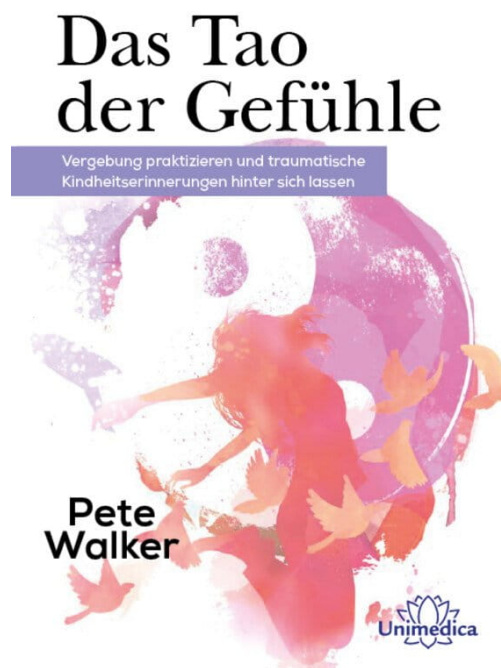
**Pete Walker**

## **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](http://www.narayana-verlag.de)