

NICOLE LEPERA

Heile. Dich. Selbst.

**Warum auch kleinste seelische
Verletzungen große Folgen
haben – und wie du dich
davon befreien kannst**

**TRAUMA-
HEILUNG MIT
THE HOLISTIC
PSYCHOLOGIST**



arkana

Zum Buch

Mit ihrer Plattform »The Holistic Psychologist« hat die US-amerikanische Psychologin Nicole LePera nicht weniger als eine Revolution auf dem Psychologie-Sektor begründet. Ihr Ansatz: Fast jeder von uns hat in der Kindheit Traumata und seelische Verletzungen erlitten, die unser Leben nachhaltig beeinflussen. Und wir selbst haben es in der Hand, uns davon zu befreien - wenn wir die richtigen Tools kennen, uns die Erkenntnisse der Mind-Body-Medizin zunutze machen und unsere Selbstheilung auf allen Ebenen anstoßen.

Mit LePeras ganzheitlicher, einzigartiger Anleitung zur mentalen Selbstheilung gelingt es, die tieferen Ursachen von seelischen wie psychosomatischen Problemen zu erkennen, sich von selbstsabotierenden Mustern zu lösen und emotionale Wunden nachhaltig zu heilen.

Zur Autorin

Nicole LePera studierte in New York an der Cornell University und an The New School Psychologie. In dem von ihr gegründeten Mindful Healing Center in Philadelphia behandelt sie Patienten mit Angststörungen, Depressionen, Burn-out und Bindungsängsten. Durch eine tiefe persönliche Krise kam sie zu der Überzeugung, dass seelische Probleme nur mit integrativen Methoden und selbstverantwortlich kuriert werden können. Im Jahr 2019 brachte sie die Instagram-Plattform »The Holistic Psychologist« an den Start, die sich zu einer weltweiten Bewegung mit über drei Millionen Followern entwickelt hat.

Weitere Informationen unter [@the.holistic.psychologist](https://www.instagram.com/theholisticpsychologist) und www.theholisticpsychologist.com

NICOLE LEPERA

Heile. Dich. Selbst.

**Warum auch kleinste seelische Verletzungen große
Folgen haben – und wie du dich davon befreien
kannst**

**TRAUMA-
HEILUNG MIT
THE HOLISTIC
PSYCHOLOGIST**

Aus dem amerikanischen Englisch von Elisabeth Liebl



arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel »How to Do the Work: Recognize Your Patterns, Heal From Your Past, and Create Your Self« bei Harper Wave, New York, USA. Published by Arrangement with Juniortine Productions LLC. Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Deutsche Erstausgabe

© 2021 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2021 Nicole LePera

Lektorat: Diane Zilliges

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Covermotiv: © Daniela Hofner

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN 978-3-641-27448-1

V004

www.arkana-verlag.de

*Für Lolly, die mich gesehen hat,
noch bevor ich mich selbst sehen konnte.
Und für euch alle: Ich sehe euch.*

»Das, was unten ist, ist wie das, was oben ist.
Und das, was oben ist, ist wie das, was unten ist.
Ein ewig dauerndes Wunder des Einen.«

Hermes Trismegistos, *Das große Werk*

»Die Entwicklung des Menschen ist die Entwicklung seines Bewusstseins. Mit einem objektiven Bewusstsein kann man die Einheit von allem sehen und fühlen. Alle Versuche, diese Erscheinungen in ein geordnetes wissenschaftliches oder philosophisches System zu bringen, laufen jedoch ins Leere, denn der Mensch kann die Idee des Ganzen nicht aus isolierten Tatsachen rekonstruieren.«

George Gurdjieff, *The Fourth Way*

»Man kann nicht alle Umstände ändern,
denen man sich stellt. Aber nichts wird sich je ändern,
wenn du dich ihnen nicht stellst.«

James Baldwin, *Remember This House*
(überliefertes Manuskript, das als Grundlage für den
Dokumentarfilm »I Am Not Your Negro« diente)

Inhalt

Ein Wort zur Selbstheilung

Vorwort: Die dunkle Nacht der Seele

Einführung: Was ist Holistische Psychologie?

1 Dein bester Heiler bist du selbst

Mein Weg

Das Band zwischen Geist, Körper und Seele

Die Kraft zum Wandel

Der Placeboeffekt

Holistische Psychologie

Tu dein Werk: Steckst du fest?

Tagebuch für mein künftiges Selbst

2 Das bewusste Selbst: Seiner gewahr werden

Du bist nicht deine Gedanken

Das bewusste Selbst und das unbewusste Selbst

Der homöostatische Impuls

Wie du aus diesen Mustern ausbrichst

Die Macht des Glaubens

Tu dein Werk: Bau Gewahrsein auf

TKS: Aufbau des Gewahrseins

3 Eine neue Traumatheorie

Trauma: Ein missverstandener Begriff

Ausweitung des Traumabegriffes

Konditionierung in der Kindheit

Archetypen kindlicher Traumata

Wie wir traumatische Erfahrungen bewältigen können

Die Möglichkeit zur Veränderung

Tu dein Werk: Wie sehen deine Kindheitsverletzungen aus?

Mit Eltern, die deine Wirklichkeit verleugnet haben

Mit Eltern, die dich nicht sahen oder hörten

Mit Eltern, die durch dich ein Stellvertreterdasein führen oder dich formen wollten

Mit Eltern, die keine Grenzen setzen konnten

Mit Eltern, denen Äußerlichkeiten übermäßig wichtig waren

Mit Eltern, die ihre Gefühle nicht im Griff hatten

4 Der Traumakörper

Was bedeutet »Traumakörper«?

Die Polyvagaltheorie

Soziales Engagement

Kampf oder Flucht

Das Erstarren

Die soziale Welt

Co-Regulation

Emotionale Sucht

Der Kreis schließt sich

Tu dein Werk: Bestimme das Ausmaß der Fehlregulierung in deinem Nervensystem

Schritt 1: Beobachte dich selbst

Schritt 2: Gib deinem Nervensystem die Balance zurück

TKS: Wieder ins Gleichgewicht

5 Wie du Geist und Körper heilst

Top down, Bottom up

Die Heilung des Darms

Den Schlaf heilen

Mit dem Atem heilen

Heilung durch Bewegung

Heilen durch Spiel

Emotionale Aktivierung in Echtzeit kontrollieren

TKS: Atemübungen

6 Die Macht der Überzeugungen

Der Ursprung der Überzeugungen

Fürs Überleben eingerichtet

Unterbrochene Kindheit

Tu dein Werk: Eine Bestandsaufnahme deiner Grundüberzeugungen

TKS: Neue Überzeugungen schaffen

7 Lerne dein inneres Kind kennen

Bindungstheorie

Das innere Kind kurz vorgestellt

Kindheitsfantasien

Sag Hallo zu deinem inneren Kind

Anthony's inneres Kind

Tu dein Werk: Schreib einen Brief an dein inneres Kind

Der fürsorgliche Typ

Der Hochleister-Typ

Der Leistungsverweigerer-Typ

Der Retter und Beschützer

Der Typ Partylöwe

Der Jasager-Typ

Der Heldenverehrer-Typ

Geführte Meditation über das innere Kind

8 Ego-Geschichten

Lerne dein Ego kennen

Die Aktivierung des Egos

Ego-Projektionen

Wie arbeitet man mit dem Ego?

Unsere ureigenste Wahrheit

Das Ego-Bewusstsein

Tu dein Werk: Lerne deinen Schatten kennen

TKS: Das Ego-Bewusstsein in ein Bewusstsein für deine Möglichkeiten
umwandeln

9 Die Traumabindung

Bindungstheorie im Erwachsenenalter

Scham, Sucht und Traumabindungen

Traumabindungs-Archetypen

Die Traumabindungs-Falle

Authentische Liebe

Tu dein Werk: Wo hast du Traumabindungen?

Mit Eltern, die deine Wirklichkeit verleugnet haben

Mit Eltern, die dich nicht sahen oder hörten

Mit Eltern, die durch dich ein Stellvertreterdasein führen oder dich formen
wollten

Mit Eltern, die keine Grenzen setzen konnten

Mit Eltern, denen Äußerlichkeiten übermäßig wichtig waren

Mit Eltern, die ihre Gefühle nicht im Griff hatten

10 Grenzen setzen

Vermaschung

Grenzen. Eine Einführung

Welche Arten von Grenzen gibt es?

Die emotionale Müllkippe oder Über-Intimität

Wie du Grenzen setzt

Erwartungen und Mitgefühl

Die letztendliche Grenze

Tu dein Werk: Grenzen neu setzen

Schritt 1: Welche Grenze brauchst du?

Schritt 2: Setz deine Grenze

Schritt 3: Wahre deine Grenzen

11 Reparenting

Einführung ins Reparenting

Die vier Pfeiler des Reparenting

Wie du mit Einsamkeit, Enttäuschung und Ärger umgehst

Höret die Signale

Tu dein Werk: Stell dein Reparenting-Menü zusammen

Emotionale Regulierung

Liebevolle Disziplin

Selbstfürsorge

Kindliches Staunen und eine spielerische Einstellung

12 Emotionale Reife

Die Neunzig-Sekunden-Regel

Der Umgang mit emotionaler Reife

Eine Anmerkung für Eltern

Meditation und Reife

[Innere Reife strahlt aus](#)

[Tu dein Werk: Entwickle emotionale Reife und Resilienz](#)

[Schritt 1: Entdecke deine Gefühle neu](#)

[Schritt 2: Wie du deinen Körper ins Gleichgewicht zurückbringst](#)

[13 Gegenseitige Verbundenheit](#)

[Wie ich die SelfHealer Community fand](#)

[Die Kraft der Gemeinschaft](#)

[Authentische Freundschaften](#)

[Das kollektive »Wir«](#)

[Tu dein Werk: Wie du Beziehungen voller Verbundenheit herstellst](#)

[Schritt 1: Wo lebst du diese Verbundenheit bereits \(oder auch nicht\)?](#)

[Schritt 2: Lass dich auf die wechselseitige Verbundenheit ein](#)

[TKS: Wechselseitige Verbundenheit schaffen](#)

[Ein Tag mit dem Werk der Heilung](#)

[Nachwort: Die Pizzaschachtel](#)

[Danksagung](#)

[Glossar der Holistischen Psychologie](#)

[Tipps zum Weiterlesen](#)

[Anmerkungen](#)

[Stichwortverzeichnis](#)

[Personenregister](#)

Ein Wort zur Selbstheilung

»Das Werk« – die Arbeit daran, über unsere menschliche Erfahrung hinauszuwachsen – geht auf eine lange und reiche Tradition zurück, die von den unterschiedlichsten Sprachrohren verkündet wurde. Die alten hermetischen Traditionen nennen es »Alchemie«, moderne Mystiker wie George Gurdjieff rät all jenen, die tiefer in die Welt eintauchen wollen, sich auf höhere Bewusstseins Ebenen zu begeben. Und wir sehen, dass im Antirassismus-Training, in der Suchtmedizin und im Kampf gegen systemische Unterdrückung eine ähnliche Sprache verwendet wird, so wie sie sich beispielsweise in den Zwölf-Schritte-Programmen zeigt. All diesen Ausprägungen des *Werkes* ist gemeinsam, dass sie sich um Einsichten in das Selbst und unseren Platz innerhalb der Gemeinschaft bemühen. Eben darum geht es auch in diesem Buch. Das Ziel meines Werks ist es, dir jene Instrumente zu vermitteln, die dir helfen, das enge Band zu verstehen und zu nutzen, das Körper, Seele und Geist verknüpft. Dies schenkt dir eine tiefere, authentischere und innigere Beziehung zu dir selbst, zu anderen Menschen und zur Gesellschaft als Ganzes. Im Folgenden werde ich dir von meiner Reise berichten, und ich hoffe sehr, dass sie dich inspiriert, deine eigene Version des *Werks* anzupacken.

Vorwort: Die dunkle Nacht der Seele

Das Erwachen von Dichtern und Mystikern scheint sich stets an Orten zuzutragen, die vom Göttlichen erfüllt sind – auf einem Berggipfel, am Meeresufer, das den Blick fesselt, an einem murmelnden Bächlein oder im Angesicht eines brennenden Dornbusches. Meines allerdings geschah in einer Blockhütte mitten im Wald, als ich über einer Schüssel Haferbrei in hemmungsloses Schluchzen ausbrach.

Ich wollte mir mit meiner Partnerin Lolly im ländlichen Norden des Bundesstaates New York eine Auszeit vom stressgeplagten Stadtleben in Philadelphia gönnen.

Ich löffelte also gerade mein gesundes, aber fad schmeckendes Frühstück in mich hinein und vertiefte mich dabei wieder mal in ein psychologisches Fachbuch, meine Form der »Strandlektüre«. Thema? Emotional nicht verfügbare Mütter. Als ich darin herumblätterte – zur beruflichen Weiterbildung, so dachte ich jedenfalls –, lösten die Worte in mir eine emotionale Reaktion aus, die ebenso heftig wie unerwartet war.

»Du bist eben ausgebrannt«, schlug Lolly als Erklärung vor. »Du musst unbedingt kürzertreten. Versuch doch, dich mal zu entspannen.«

Ich tat das als Unfug ab. Ich glaubte nicht, dass meine Gefühle und Erfahrungen anders ausfielen als bei anderen Menschen. Ich kannte diese Symptome schließlich von meinen Patientinnen und Freunden. *Wem graut es nicht vor dem neuen Tag, wenn er morgens aufsteht? Wer ist während der Arbeit nicht ständig mit seinen Gedanken woanders? Wer in aller Welt kann ehrlich von sich behaupten, dass er nicht Tag für Tag dem nächsten Urlaub entgegenfiebert? Ist das nicht einfach ganz normal, wenn man älter wird?*

Erst vor Kurzem hatte ich meinen dreißigsten Geburtstag »gefeiert« und mich insgeheim gefragt: *Und? War's das jetzt?* Ich hatte so viel von dem erreicht, was ich mir als Mädchen erträumt hatte – in einer Stadt wohnen, die ich mir selbst ausgesucht hatte; meine eigene psychotherapeutische Privatpraxis; eine liebevolle Partnerin. Und doch nagte an mir immer noch das Gefühl, dass etwas Wesentliches in meinem Leben verloren gegangen war, ausgeknipst oder vielleicht auch gar nicht erst da gewesen. Nachdem ich mich jahrelang immer wieder in Partnerschaften wiedergefunden hatte, in denen ich mich emotional verlassen fühlte, war ich endlich jemandem begegnet, bei dem ich spürte, dass es *die Richtige* war, weil sie so ganz anders war als ich. Wo ich zögerlich und gleichgültig war, war Lolly leidenschaftlich und eigensinnig. Mehr als einmal hatte sie mich auf eine Art und Weise aus der Reserve gelockt, die ich extrem aufregend fand. Eigentlich hätte ich also glücklich oder zumindest zufrieden sein sollen. Stattdessen hatte ich ständig das Gefühl, neben mir zu stehen, isoliert und gefühllos zu sein. Ich fühlte schlicht *nichts*.

Zu alledem gesellten sich noch körperliche Probleme, die mittlerweile so massiv geworden waren, dass ich sie nicht mehr ignorieren konnte. Da war dieser Nebel im Hirn, der mich immer so benommen machte, dass ich manchmal nicht nur einzelne Wörter oder Sätze vergaß, sondern total wegdriftete. Dieser Zustand war reichlich verstörend, vor allem wenn er, wie vereinzelt geschehen, während einer Therapiesitzung auftrat. Hartnäckige Darmprobleme, die mir schon seit Jahren zusetzten, führten dazu, dass ich mich ständig schwer und niedergedrückt fühlte. Und dann eines Tages kippte ich aus heiterem Himmel um – ich verlor komplett das Bewusstsein, als ich bei Freunden zu Besuch war, was allen einen gehörigen Schrecken einjagte.

Als ich nun so dasaß, im Schaukelstuhl, mit meiner Schüssel Haferbrei, in dieser bildschönen Umgebung, spürte ich plötzlich, wie inhaltsleer mein Leben geworden war. Meine Kräfte waren erschöpft, die Verzweiflung an meiner Existenz hatte mich fest in ihren Klauen. Ich war frustriert, weil meine Patientinnen und Patienten einfach keine Fortschritte machten. Ich ärgerte mich über meine eigene Unzulänglichkeit, die mich daran hinderte, besser für ihr und für mein Wohl zu sorgen. Zudem bremste mich diese frei flottierende Stumpfheit aus und ließ mich an der Sinnhaftigkeit des ganzen Lebens zweifeln. Zu Hause im geschäftigen Treiben des Stadtlebens konnte ich diese verstörenden Gefühle überdecken, indem ich diese Energien in Aktionismus übersetzte: Küche putzen, mit dem Hund rausgehen, endlos Pläne schmieden. Immer auf Trab, Trab, Trab. Wer nicht allzu genau hinsah, hätte dabei vielleicht meine Typ-A-Effizienz bewundert. Aber hätte man nur ein wenig an der Oberfläche gekratzt, hätte man festgestellt, dass ich meinen Körper auf Trab hielt, um mich von meinen tiefsitzenden emotionalen Problemen abzulenken. Dort aber, tief in den Wäldern, wo es für mich keine andere Beschäftigung gab, als ein Buch über die langfristigen Auswirkungen von Kindheitstraumata zu lesen, konnte ich nicht länger vor mir weglaufen. Dieses Buch legte die Gefühle bloß, die ich meiner Mutter und meiner Familie gegenüber empfunden und so lange unterdrückt hatte. Es war, als würde ich in einen Spiegel schauen. Da stand ich nun, nackt, ohne jede Möglichkeit, mich abzulenken, und was ich sah, gefiel mir ganz und gar nicht.

Als ich mich nun insgesamt mit ehrlicherem Blick betrachtete, war kaum zu übersehen, dass viele meiner Schwierigkeiten sehr genau jene Probleme widerspiegeln, die ich an meiner Mutter wahrgenommen hatte. Da war vor allem die Einstellung, die meine Mutter ihrem Körper und ihren Gefühlen entgegengebracht hatte. Ich war Zeugin

gewesen, wie sie mit anhaltenden Schmerzen in den Knien und im Rücken kämpfte, dazu noch die ständigen Sorgen und Ängste. Als ich größer wurde, unterschied ich mich in vielerlei Hinsicht von meiner Mutter. Ich war körperlich sehr aktiv. Es war mir wichtig, auf meinen Körper zu achten, indem ich Sport trieb und mich gesund ernährte. Ich wurde sogar Vegetarierin, nachdem ich auf einem Gnadenhof Freundschaft mit einer Kuh geschlossen hatte, was es mir unmöglich machte, je wieder Fleisch zu essen. Zugegeben: Von da an machten massiv verarbeiteter Fleischersatz und veganes Junkfood (allem voran vegane Philly Steaks) den Löwenanteil meiner Ernährung aus. Aber zumindest machte ich mir Gedanken über das, was ich meinem Körper zuführte (abgesehen vom Alkohol, dem ich nach wie vor reichlich zusprach). Dieses »Gedankenmachen« nahm bisweilen extreme Formen an. Dann legte ich mir so harte Beschränkungen auf, dass die Nahrungsaufnahme zur komplett freud- und genussfreien Angelegenheit verkam.

Ich hatte immer geglaubt, *dass ich überhaupt nicht so wäre wie meine Mutter*. Doch als all diese emotionalen und mittlerweile auch körperlichen Probleme aufbrachen und jeden Winkel meines Daseins überfluteten, wurde mir klar, dass es an der Zeit war, einiges zu hinterfragen. Und diese Einsicht ließ nun heiße Tränen in meine lauwarne Haferpampe tropfen. Und doch lag in diesem traurigen, einigermaßen armseligen Bild auch eine Botschaft für mich. Mein emotionaler Ausbruch war derart ungewöhnlich, lag so weit außerhalb meiner typischen Persönlichkeitsmuster, dass ich dieses seelische Signal nicht einfach übersehen konnte. Irgendetwas in mir schrie nach Aufmerksamkeit, und hier inmitten der Wälder gab es keine Möglichkeit, mich davor zu verstecken. Es war an der Zeit, mich meinem Leid, meinem Schmerz, meinem Trauma und meinem wahren Selbst zu stellen.

Heute nenne ich diese Geschichte meine »dunkle Nacht der Seele«, meinen Tiefpunkt. Seinen Tiefpunkt zu erreichen ist wie Sterben. Diese Erfahrung kann uns buchstäblich dem Tode nahe bringen. Doch der Tod ermöglicht auch unsere Wiedergeburt – und ich tauchte aus diesem finsternen Schlund mit dem festen Entschluss auf herauszufinden, was da nicht stimmte. Dieser Tiefpunkt ließ endlich Licht herein. Er offenbarte mir so viel über mich selbst, das ich bisher immer weggeschoben hatte. Auf einmal überkam es mich mit aller Klarheit: *Ich muss eine Möglichkeit zur Veränderung finden.* Dass diese Einsicht zu einem physischen, psychischen und spirituellen Erwachen führen und schließlich sogar eine internationale Bewegung begründen würde, ahnte ich damals noch nicht.

Anfangs konzentrierte ich mich auf das meiner Ansicht nach vordringlichste Problem: meinen Körper. Ich machte eine Bestandsaufnahme meiner Physis: Worin bestand meine Krankheit, und wie äußerte sie sich? Intuitiv wusste ich, dass sich mein Weg zur Heilung auf eine Veränderung meiner Ernährungsgewohnheiten und mehr Bewegung gründen musste. Also engagierte ich Lolly als Motivationstrainerin in Sachen Selbststärkung. Sie sollte mir helfen herauszufinden, wie ich meinen kostbaren Körper misshandelte, und dabei nicht vom Pfad der Ehrlichkeit abweichen. Sie warf mich morgens aus dem Bett, drückte mir Hanteln in die Hand und trieb uns auch darüber hinaus mehrmals täglich zu bewusster Bewegung an. Wir vertieften uns in Nährwerttabellen und stellten fest, dass viele unserer Vorstellungen über »gesunde« Ernährung eher zweifelhaft waren. Wir fingen an, ein tägliches Morgenritual aus Atemtechniken und Meditation zu praktizieren. Auch wenn ich all das anfangs nur zähneknirschend über mich ergehen und gern mal einen Tag sausen ließ, auch wenn es Tränen, Muskelkater und jede Menge Kummer gab, auch wenn ich täglich mit Trennung drohte: Nach vielen

Monaten kristallisierte sich eine gewisse Routine heraus. Ich wurde schließlich sogar süchtig danach und fühlte mich körperlich und geistig stärker als je zuvor in meinem Leben.

Während mein Körper zu heilen begann, fing ich an, viele andere Wahrheiten, die ich einst für selbstverständlich gehalten hatte, zu hinterfragen. Mein Denken über geistige Gesundheit wandelte sich. Ich erkannte, dass sich eine schwache Verbindung zwischen Geist, Körper und Seele in Krankheiten niederschlug und zu emotionaler Fehlregulierung führte. Ich entdeckte, dass unsere Gene nicht unser Schicksal sind. Doch um uns zu ändern, müssen wir uns jene Verhaltens- und Denkmuster bewusst machen, die von den Menschen geprägt wurden, die uns am wichtigsten waren oder sind. Ich stieß auf eine neue, umfassendere Definition von »Trauma«, die auch die tiefgehenden spirituellen Auswirkungen berücksichtigt, welche Stress und negative Erfahrungen in der Kindheit auf unser Nervensystem haben.

Ich erkannte, dass ich ungelöste Kindheitstraumata mit mir herumschleppte, die mich immer noch jeden Tag meines Lebens beeinträchtigten. Je mehr ich diese Zusammenhänge durchschaute, desto besser konnte ich meine neu gewonnenen Erkenntnisse in Entscheidungen umsetzen, die ich täglich neu und konsequent traf. Und so wurden diese Veränderungen mit der Zeit ein Teil von mir, und ich begann, mich grundlegend zu wandeln. Sobald ich körperlich wieder gesund war, ging ich eine Ebene tiefer. Ich brachte das Wissen aus meiner klinischen Arbeit in die neuen Kenntnisse ein, die ich mir aneignete, Kenntnisse über die Integration unseres körperlichen, seelischen und spirituellen Selbst, über die Ganzwerdung des Menschen. Ich begegnete meinem inneren Kind und nahm es an. Ich untersuchte die traumatischen Bindungen, in denen ich feststeckte, und lernte, Grenzen zu setzen. Und ich begegnete der Welt mit jener

emotionalen Reife, die ich zuvor nicht für möglich gehalten hatte, weil ich sie nicht hatte kennenlernen dürfen. Bald merkte ich, dass sich diese Arbeit nicht auf mein Inneres beschränkte, sondern ganz im Gegenteil weit über mich hinausging, in jede einzelne meiner Beziehungen hinein und in das Universum. Diese Offenbarung, diese Einsicht in die Bedeutung der Integration von Geist, Körper und Seele für unser Wohlbefinden, ist das Kernthema dieses Buches, mit dem ich dich in die Grundprinzipien der Holistischen Psychologie einführen möchte.

Wenn ich mich heute auf diesen Seiten an dich wende, dann tue ich das aus einem Zustand fortgesetzter Heilung heraus. Meine Symptome (wie Panikzustände und »Sorgsucht«) sind größtenteils Vergangenheit. Meine Beziehung zur Welt ist keine bloße Reaktion mehr, ich bin zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl fähig. Ich fühle mich den Menschen, die ich liebe, nun stärker verbunden und bin in diesen Beziehungen wacher. Umgekehrt kann ich mich jenen Menschen gegenüber abgrenzen, die meinen Weg nicht aktiv mitgehen. Zum ersten Mal in meinem Erwachsenenleben lebe ich wirklich bewusst. Als ich an meinem Tiefpunkt war, konnte ich das nicht sehen. Auch ein Jahr später war es mir noch nicht klar. Heute aber weiß ich, dass ich nicht hier sitzen und dieses Buch schreiben würde, wenn ich mich nicht den Untiefen meiner Verzweiflung gestellt hätte.

Als ich 2018 mit meiner Website *The Holistic Psychologist* online ging, stand dahinter der Wunsch, die Methoden, die ich für mich entdeckt hatte, mit anderen zu teilen. Ich *musste* meine Erfahrungen einfach weitergeben. Sobald ich damit anfang, meine Geschichte auf Instagram zu erzählen, quoll mein Postfach über von Zuschriften, die von Traumata, Heilungen und emotionaler Widerstandskraft erzählten. Was ich über ganzheitliches Heilen schrieb, fand, über sämtliche Alters- und kulturellen Grenzen hinweg, Wiederhall im

kollektiven Bewusstsein. Heute habe ich drei Millionen Follower, die sich unter dem Hashtag #SelfHealers zusammengefunden haben – und sich aktiv um ihr geistiges, körperliches und spirituelles Wohlergehen kümmern. Diese Community zu unterstützen ist zu meiner Lebensaufgabe geworden.

Den ersten Geburtstag von *The Holistic Psychologist* beging ich mit einer Meditation über unser inneres Kind. Diese Meditation, die ich an der Westküste der USA geben wollte, sollte zum einen ein Dankeschön an meine Community sein und ihr zum anderen die Möglichkeit bieten, dass wir uns im realen Leben treffen und unsere gemeinsame Reise feiern. Ein paar Tage zuvor googelte ich »Veranstaltungsorte Venice Beach« und wählte aufs Geratewohl einen der Treffer aus. Über Instagram bot ich kostenlose Tickets für die Veranstaltung an und drückte mir die Daumen, dass sich auch ein paar Interessenten finden würden. Innerhalb weniger Stunden hatte ich dreitausend Anmeldungen. Ich konnte es kaum fassen.

Als ich schließlich so dasaß, mitten in den grenzenlosen Weiten des Venice Beach, wuselten Jogger an mir vorüber und alles, was sich sonst so unter der Sonne Südkaliforniens tummelt. Ich richtete meinen Blick auf die Wellen, die an den Strand schlugen. Der raue Sand unter meinen Füßen, die Kühle meiner vom Meerwasser feuchten Haare brachten mir die Präsenz meines Körpers in Raum und Zeit eindringlich zu Bewusstsein. Ich fühlte mich so unglaublich präsent, so lebendig, als ich meine Hände zum Gebet erhob und mir die vielen verschiedenen Lebenswege bewusst machte, die jeden einzelnen dieser bemerkenswerten Menschen um mich herum hierher an diesen Strand geführt hatten. Ich ließ meinen Blick über die Menge schweifen und war einen Augenblick lang überwältigt von der Vielzahl der Augen, die sich da auf mich richteten – auf mich, die es immer gehasst hatte,

im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen. Dann fing ich an zu sprechen:

»Etwas hat euch alle hierhergeführt. Etwas tief in euch ist hierhergekommen mit der leidenschaftlichen Sehnsucht nach Heilung. Der Sehnsucht nach der besten Version eures Selbst. Das ist ein Grund zur Freude. Bei jedem Menschen prägt die Kindheit die Wirklichkeit, die er im Augenblick erlebt. Und heute haben wir uns entschlossen, unsere Vergangenheit zu heilen und die Zukunft neu zu gestalten.

Jener Teil von euch, der weiß, dass das stimmt, ist eure Intuition. Sie war immer da. Wir haben uns nur angewöhnt, ihre Stimme zu überhören oder ihren Worten zu misstrauen. Dass wir heute hier sitzen, ist ein erster Schritt, das verlorene Vertrauen in uns selbst zurückzugewinnen.«

Während ich diese Worte sprach, begegnete ich in der Menge dem Blick einer mir unbekanntem Frau. Sie lächelte mir zu und legte ihre Hand aufs Herz, als wollte sie »Danke« sagen.

Da traten mir plötzlich Tränen in die Augen. Ich weinte – aber es waren andere Tränen als jene, die ich Jahre zuvor über meinem Haferbrei vergossen hatte. Es waren Tränen der Liebe, der Akzeptanz, der Freude. Es waren Tränen der Heilung.

Ich bin der lebende Beweis dieser Wahrheit: Das Erwachen ist keine mystische Erfahrung, die Mönchen, Mystikern oder Dichtern vorbehalten ist. Es ist nicht nur »spirituell« veranlagten Menschen möglich, sondern allen und jedem, der den Wunsch hat, sich zu wandeln – der sich nach Heilung sehnt, nach Gedeihen, danach, sein Licht endlich erstrahlen zu lassen.

Ist dein Gewahrsein erst erwacht, ist alles möglich.

Einführung: Was ist Holistische Psychologie?

Heile. Dich. Selbst. ist die Essenz einer revolutionären Methode zur Heilung von Geist, Körper und Seele, die man als Holistische Psychologie bezeichnet. Dahinter steht eine ganze Bewegung: Menschen, die sich auf eine tägliche Praxis einlassen, um selbst für ihr Wohlbefinden zu sorgen, für Heilung von der Vergangenheit und die Formung ihres bewussten Selbst.

Die Holistische Psychologie konzentriert sich auf Geist, Körper und Seele, um den Körper und das Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen und ungelöste emotionale Verletzungen zu heilen. Dieses *Werk* schenkt dir die Kraft, dich in den Menschen zu verwandeln, der du im Grunde immer schon warst. Es erzählt dir eine aufregende, neue Geschichte, in der körperliche und seelische Symptome *Botschaften* sind, keine festgezimmerte Diagnose, mit der man leben muss. Diese Geschichte dringt bis zu den Wurzeln von chronischen Schmerzen vor, von Stress, Erschöpfung, Angst, Darmproblemen und Ungleichgewichten im Nervensystem, die von der westlichen Medizin lange Zeit übersehen oder schlicht ignoriert wurden. Sie erklärt, warum so viele Menschen nicht vorankommen, sich abkapseln oder sich verloren fühlen. Sie bietet praktikable Methoden, mit denen du für dich neue Gewohnheiten entwickeln kannst, das Verhalten anderer besser verstehst und dich von der Vorstellung lösen kannst, dass dein Wert von anderen Menschen oder Dingen abhängt. Wenn du dich diesem deinem *Werk* tatsächlich jeden Tag widmest, wird die Zeit kommen, da du in den Spiegel blickst und dem Menschen, der dich ansieht, voller Begeisterung begegnest.

Diese ganzheitlichen Methoden bestehen aus Techniken, die den Körper ansprechen (durch Atemübungen und Körperarbeit), die

Psyche (durch eine veränderte Beziehung zu deinen Gedanken und früheren Erfahrungen) sowie den spirituellen Teil deiner selbst (durch die Verbindung zu deinem authentischen Selbst und dem großen Ganzen). Und diese Methoden funktionieren, weil Körper, Geist und Seele eng *verknüpft* sind. Sie wirken, weil sie sowohl auf der Wissenschaft der Epigenetik gründen als auch auf der Tatsache, dass wir viel mehr Macht über unser geistiges Wohlbefinden haben, als wir meinen. Heilung ist ein bewusster Prozess, der Tag für Tag erlebt werden kann, wenn wir unsere Denkgewohnheiten und Verhaltensmuster ändern.

Viele von uns leben im Zustand der Unbewusstheit. Wir taumeln auf Autopilot durch die Welt und führen ständig automatisierte Gewohnheiten aus, die uns nichts bringen und kein bisschen widerspiegeln, wer wir im Innersten sind und was wir uns wahrhaft wünschen. Die Praxis der Holistischen Psychologie hilft uns, jene innere Führung wiederzufinden, die wir aufgrund unserer, in der Kindheit verinnerlichten, Gewohnheitsmuster aufgegeben haben. Mithilfe der Holistischen Psychologie findest du zurück zur Stimme deiner Intuition, lernst, ihr zu vertrauen und dich von jener »Persönlichkeit« zu lösen, die von Elternfiguren, Freunden, Lehrern und der Gemeinschaft im Großen und Ganzen geprägt wurde. Wir richten also das Licht des Bewusstseins auf die unbewussten Anteile unseres Selbst.

In diesem Buch lernst du ein neues Modell einer ganzheitlichen Heilmethode kennen, die Körper, Geist und Seele einbezieht. Eines aber möchte ich noch in aller Deutlichkeit sagen: Ich wende mich hier nicht gegen die klassische Psychologie. Ich bin keinesfalls der Ansicht, dass die Instrumente der hergebrachten Psychotherapie und anderer therapeutischer Modelle nichts taugen. Ich schlage nur einfach einen Ansatz vor, bei dem verschiedene Techniken zum Tragen kommen: die

klassische Psychologie ebenso wie die Neurowissenschaften bis hin zu Achtsamkeitsübungen und verschiedenen spirituellen Ansätzen. Mir geht es vor allem darum, die wirksamsten mir bekannten Techniken für Heilung und Wohlbefinden zusammenzubringen. Daher findest du hier Methoden, die aus einer traditionellen Schule stammen, wie zum Beispiel aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) oder der Psychoanalyse, aber auch ganzheitliche Ansätze, die von der klassischen Psychologie zumindest bislang nicht akzeptiert werden. Es ist wichtig, dass du dir eines klarmachst: Die Praxis der Holistischen Psychologie hat ihre Wurzeln in der Freiheit, in der freien Wahl und der Stärkung unserer Selbstwirksamkeit. Einige Dinge werden dich ansprechen, andere nicht. Das Ziel ist, mit den Techniken zu arbeiten, die für dich am besten funktionieren. Allein die Tatsache, dass du sie gezielt auswählst, wird dir helfen, wieder mehr auf deine Intuition zu hören, auf dein wahres Selbst.

Lernst du, dich selbst zu heilen, dann hast du den Schlüssel in der Hand. Diese Selbstheilung ist nicht nur möglich, sie ist die einzig wahre Wirklichkeit unseres Menschseins, denn wer außer dir sollte wissen, was für dich in deiner Einzigartigkeit richtig ist? Hier aber tut sich ein Problem auf: Für sehr viele von uns ist eine gute gesundheitliche Versorgung – vor allem, wenn es um die geistige Gesundheit geht – einfach nicht verfügbar. Wir leben in einer Welt der Ungleichheit, in der unsere Versorgung davon abhängt, wo wir leben, was wir darstellen und wer wir sind. Selbst jene Menschen, die so privilegiert sind, dass sie Zugang zu einer guten gesundheitlichen Fürsorge haben, müssen häufig feststellen, dass diese Versorgung keineswegs immer gleich gut ist. Und wenn wir dann tatsächlich mal jemanden gefunden haben, dem wir in dieser Hinsicht vertrauen, ist die Zeit, die wir mit dieser Person verbringen dürfen, meist begrenzt. In diesem Buch aber findest du ein Lernmodell, bei dem du selbst

Personenregister

Ainsworth, Mary
Bowlby, John
Bradshaw, John
Brown, Stuart
Carnes, Patrick
Chief Black Elk
Denworth, Lydia
Descartes, René
Folkman, Susan
Gazipura, Aziz
Gibson, Lindsay
Gottman, John
Hazan, Cindy
Hof, Wim
Janet, Pierre
Langer, Ellen
Lazarus, Richard
Lipton, Bruce
Maté, Gabor
Murthy, Vivek
Nestor, James
Pavese, Cesare
Porges, Dr.
Porges, Seth
Scaer, Robert
Shaver, Phillip
Sunseri, Justin
Taylor, Steve
Van der Kolk, Bessel

**Haben Sie Lust gleich
weiterzulesen? Dann
lassen Sie sich von
unseren Lesetipps
inspirieren.**

Michael Kopper

Die Seele ist ein Muskel

Seelischen Schmerz überwinden, die Persönlichkeit entwickeln und das Bewusstsein transformieren - „Das neue ganzheitliche Training“



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

In uns allen gibt es eine treibende Kraft, die uns dazu ermutigt, uns zu entfalten und über uns selbst hinauszuwachsen. Dabei stehen wir allerdings in einem inneren Konflikt: der Zerrissenheit zwischen instinktiven Impulsen und bewussten Entscheidungen. Dieser Widerspruch ist der Grund dafür, dass wir destruktive Verhaltensweisen an den Tag legen und uns immer wieder selbst sabotieren.

Der renommierte Traumatherapeut Michael Kopper zeigt, wie wir uns aus Leid und Unglück befreien können. Auf Basis aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse sowie verschiedener psychologischer und spiritueller Ansätze hat er einen einzigartigen interdisziplinären Ansatz entwickelt, mit dem wir unsere Seele – ähnlich wie einen Muskel – trainieren können: auf emotionaler, geistiger, körperlicher, energetischer und spiritueller Ebene.

Diese fünf Dimensionen sind Tore zu Wachstum, die sich gegenseitig befeuern. Ein effektives Trainingsprogramm aus Übungen, Ritualen und täglichen Routinen unterstützt uns dabei, Emotionen zu regulieren, Blockaden zu überwinden, unser Bewusstsein zu erweitern und unser volles Potenzial auszuschöpfen. So verwandeln wir uns von der Puppe

zum Schmetterling.

Mit 37 sw-Illustrationen

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)