

Anna Klein

Wie meine Wunden  
zu Wundern wurden



&  
wie du deine eigenen Wunder kreierst

# Inhalt

Vorwort

Zurück zu mir

Der wahre Reichtum des Lebens

Die innere Kraft

Die Macht des Geldes

Unsere Berufung(en)

Liebe ist Alles – alles ist Liebe

Liebst du deine Nächsten?

Yin & Yang

Was dich antreibt – und was dich aufhält

Alles kommuniziert mit dir – höre zu!

Karma, Baby!

Die Erziehung unserer Kinder

Wo Farben und Gefühle verschmelzen

Das Glückslevel

Ein Augenblick der Geduld

Die Eins(amkeit)

Kleinigkeiten machen uns groß

Einzig-Artig

(Hoch-)Sensibelchen

Die Anderen

(M)ein kleiner Apfelbaum

Vertraust du dem Leben?

Der Tod

Wie Wunden zu Wundern werden

Ein schöner Ausblick

Danksagung

# Vorwort

Ich glaube fest daran, dass dieses Buch DICH ausgewählt hat und du bereits in den Startlöchern stehst, ein neues Kapitel in deiner eigenen Geschichte aufzuschlagen.

Dies hier ist meine Geschichte. Während des Schreibprozesses habe ich die Erfahrungen, die ich niedergeschrieben habe, erlebt und meine persönlichen Erkenntnisse daraus gezogen. Die Kapitel sind an unterschiedlichen Tagen entstanden. Es sind Tagebucheinträge aus meinem Leben, die ich nur schreiben konnte, nachdem mich gewisse Themen und Erinnerungen eingeholt hatten. Dieses Buch hat mich auf meiner Reise, das Leben besser zu verstehen, begleitet. Es ist sicherlich kein klassischer „So wirst du glücklich“-Ratgeber. Es ist eine ehrliche Reflektion, meine Wahrheit und meine persönliche Sicht auf das Leben. Es wurde nichts dazu erfunden oder verändert, nur damit es sich besser anhört. Dennoch ist es eine Einladung, das Leben aus anderen Blickwinkeln zu betrachten und zu genießen – trotz oder gerade wegen der Schwere mancher Themen.

Es ist mir ein großes Anliegen, dich an die Hand zu nehmen und dir zu zeigen, dass wir uns alle auf derselben Reise befinden. Meine Geschichte ist für all diejenigen, die sich selbst besser verstehen möchten, die mehr von sich und ihrem Leben erwarten und bereit sind, die nötigen Schritte zu gehen. Durch die Hilfe anderer konnte ich meine persönlichen Antworten finden. Dieses Buch soll dich dazu ermutigen, deine persönliche Wahrheit zu finden, und dir

den Weg zu der schönsten Reise, auf der wir uns jemals befinden können, ebnen.

Diese Reise ist die Reise zu dir selbst.

Es ist an der Zeit, an sich selbst zu glauben, sich gut genug zu fühlen und es sich wert zu sein, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Deine Anna

## Zurück zu mir

Am Anfang meiner Reise stand ich mit nicht einmal achtundzwanzig Jahren - zwei verschiedenen Antidepressiva, einer laufenden Therapie, unzähligen Sitzungen bei einer Heilpraktikerin, einem Schmerztherapeuten und einer unglücklichen Beziehung - am Scheideweg meines Lebens.

Da gab es diesen einen Tag.  
Den Tag, der alles veränderte.

Es war der 07.12.2018, als ich versuchte, meinen Kummer in Alkohol zu ertränken. Vergeblich. Wer schon einmal versucht hat, etwas auf diese Art und Weise zu verdrängen, weiß, was dann passiert. Die Gefühle verschwinden nicht einfach durch das Zuführen gewisser Substanzen - im Gegenteil. Sie verstärken sich, bis sie irgendwann die Kontrolle über dich, dein Denken und Handeln besitzen. Es war das letzte Mal, dass ich versucht habe, meine inneren Unzulänglichkeiten zu betäuben. Schließlich wurde mir schmerzlich vor Augen geführt, dass mein zum Scheitern verurteilter Versuch es nur schlimmer machte. Ich hatte die Wahl, so wie wir eigentlich immer die Wahl haben. Dessen war ich mir an diesem Punkt meines Lebens allerdings (noch) nicht bewusst, doch ich wusste, dass sich entweder alles verändern musste oder ich Tag für Tag in meiner eigenen, von mir erschaffenen Hölle leiden würde.

Ich entschied mich für Ersteres - für ein besseres Leben, mir zuliebe. Ich wollte endlich diese Leere in mir füllen, lernen, loszulassen, die Vergangenheit dankbar anzunehmen, und in der Gegenwart zu leben. Das war der

Plan. Ein ziemlich umfangreicher Plan mit weitreichenden Konsequenzen, wie sich herausstellen würde.

Wir wählen viel zu oft den einfacheren Weg und nicht den Besseren. Noch treffender wäre es zu sagen, dass zu viele Menschen den augenscheinlich bequemeren Weg wählen, in dem sie Konflikte nicht austragen, Dinge vor sich herschieben oder einfach auf andere abladen. Hauptsache, alles ist weit genug weg, in der hintersten Schublade des Erinnerungsvermögens, verborgen in den Tiefen unserer Seele. Die meisten Menschen wissen nicht, dass der Weg, der anfänglich bequemer scheint, sich auf Dauer als das völlige Gegenteil entpuppt. Es ist viel anstrengender und schwieriger, Kompensierungsmechanismen für alles, was wir verdrängen wollen, zu finden, die wiederum nur neue Probleme hervorrufen.

Das ist so ähnlich wie mit meinem oben erwähnten Alkoholspektakel. Beim ersten Glas fühlen wir uns noch gut, die Umstände erscheinen einem leichter, die Welt besser, wir selbst freier. Nach dem fünften Glas stehen wir aber schon wieder vor einem Scherbenhaufen.

Ich war bis zu diesem Tag den bequemen Weg gegangen (auch wenn er mir eher wie ein Kreuzzug vorkam) und viel zu beschäftigt mit allerhand Ängsten, Sorgen, Zweifeln. Dieser Tag war deshalb so einschneidend, weil er mir vor Augen führte, dass ich schuld daran war, dass ich dieses Leben lebte. Ich konnte zum ersten Mal klar erkennen, wie ich mein eigenes Glück sabotierte und erntete, was ich vor lauter Selbstmitleid gesät hatte. An diesem Punkt angekommen zu sein, zeigte mir, dass es schlimmer nicht mehr werden konnte. Dieses Erlebnis ebnete mir den Weg und nahm mir die Furcht davor, in die Tiefen meines Unterbewusstseins abzutauchen, alle Schatten hervorzuholen und mich endlich meinen inneren Dämonen zu stellen. Dämonen, so nannte ich sie schon immer, die

Gedanken, die mir tagtäglich versuchten, das Leben zu erschweren.

Als ich mich auf den Weg machte, hatte ich keinen blassen Schimmer davon, was diese Veränderung mit sich bringen würde. Ich habe mich auf die Suche gemacht. Auf die Suche nach Antworten, nach meinem wahren Selbst, meinen Träumen, meiner Vergangenheit, meinem Leben in der Gegenwart und meinen Visionen einer lebenswerten Zukunft.

Nach sieben dunklen Jahren (ich hatte ja keine Ahnung, dass Peter Maffay recht behalten sollte), verursacht durch chronische Schmerzen, begann ich nur einige Wochen vor meinem inneren und äußeren Zusammenbruch eine Therapie, die mir mein Urologe bereits zum wiederholten Male ans Herz legte.

Nur viereinhalb Jahre später (an dieser Stelle dürft ihr ruhig lachen) rappelte ich mich auf, um den Psychologen aufzusuchen, den ich selbst schon einigen Freundinnen empfohlen hatte. Das ist wohl Ironie des Schicksals, dass man die besten Ratschläge erteilt und sie selbst nicht anwenden kann. Kurz am Rande erwähnt, war ich auch schon 2011 bei einer Psychologin. Ich wusste natürlich, über welche Dinge ich damals schon hätte reden sollen. An diesem Punkt in meinem Leben war ich allerdings nicht dazu bereit, die Gedanken, die mich quälten, laut auszusprechen. Ich wollte zu diesem Zeitpunkt nichts ändern, weil ich der felsenfesten Überzeugung war, dass ich überhaupt nichts ändern musste. Ich war das Opfer und alle anderen um mich herum die Täter. Genau diese Einstellung führte dazu, dass ich viele Jahre lang nicht in der Lage dazu war, die Verantwortung für mich und mein Leben zu übernehmen, und mich dadurch permanent abhängig von äußeren Einflüssen machte.

Ich hatte keine Lust mehr, zu schweigen und schmerzvolle Gedanken zu verdrängen. Ich hatte das wahnsinnige Glück, einen Psychologen zu finden, der mich auf meiner Reise

unterstützte. Ich hatte das Gefühl, als habe er mich ausgewählt und als habe ich nur darauf gewartet, endlich loszulegen und mein Leben zu entrümpeln. Bis zu jeder neuen Sitzung vergingen vier Wochen. Vier Wochen voller Höhen und Tiefen, Erkenntnisse, Rückschläge, Mut, neuen und alten Ängsten, Kraft und Zuversicht. Es hatte den Anschein, als würde das Leben mir parallel genau die Aufgaben stellen, die ich brauchte, um zu wachsen - psychisch, nicht physisch, versteht sich.

Mir war sofort klar, dass es kein Zurück mehr gab. Ich war auf dem richtigen Weg, auf dem Weg zu mir.

Auf unserem Weg werden uns immer wieder Lehrer begegnen - Menschen, die uns dabei unterstützen können, die eigenen Entwicklungsaufgaben zu lösen, aber nicht unseren Anteil übernehmen. Der Mathelehrer kann auch nur vorne an der Tafel stehen und die Rechnung erklären. Lösen muss man die Gleichung schon selbst.

Ich könnte jetzt davon erzählen, was mir bereits im Leben widerfahren ist, welche schlimmen Erlebnisse meine Gedanken füllten und somit meine Gegenwart beherrschten. Viel zu oft benutzen wir unsere Vergangenheit, um unsere Gegenwart zu rechtfertigen. Doch es spielt überhaupt keine Rolle, was es ist. Damit will ich nicht sagen, dass die Erfahrungen weniger schmerzhaft sind oder nicht zu dem zählen, was uns ausmacht - sie haben uns genau zu dem Menschen gemacht, der wir heute sind. Aber sie dürfen nicht mehr länger unsere Entscheidungen beeinträchtigen. Sie sind vergangen und nicht mehr zu ändern. Genau das ist der Grund, warum es sinnlos ist, Dinge zu bereuen oder sich ständig mit „Was wäre, wenn“-Fragen zu quälen. Das Einzige, was zählt, sind unsere Taten, die Entscheidungen, die wir immer nur im Hier und Jetzt treffen können.

Die Verantwortung abzugeben, ist der einfachste Weg und doch der Schmerzvollste, den man wählen kann, da wir

dadurch niemals lernen, Gegebenheiten anzunehmen, zu verzeihen und in der Gegenwart anzukommen. Viele Menschen denken, dass sie hart sein müssen, weil die Welt sie dazu gemacht hat, aber die Wahrheit ist, dass diese Mauer, die sie um sich selbst errichten, einer Entscheidung bedarf. In jeder Sekunde ist es möglich, diese Mauer einzureißen und sich wieder für das Leben zu öffnen. Wir alle befinden uns auf derselben Reise, wir werden verletzt, benutzt, betrogen und belogen. Diese Erfahrungen dienen letzten Endes dazu, den Unterschied kennenzulernen, um sich dann wieder für die Liebe entscheiden zu können. Wie schon der persische Mystiker Rumi sagte, ist deine Aufgabe nicht, nach Liebe zu suchen, sondern nach den Barrieren in dir selbst, die du gegen sie gebaut hast. Somit sind die Erfahrungen, die wir machen, genau jene, die wir benötigen, um zu erkennen, in welchen Lebensbereichen wir uns gegen die Liebe entschieden haben. Wir alle suchen uns unsere Erfahrungen selbst aus, weil sie uns den Spiegel vorhalten. In diesem Spiegel sehen wir die Dinge, die von großer Bedeutung für unseren eigenen Heilungsprozess sind. Wir sehen sie so deutlich, dass wir gar nicht anders können, als uns damit zu befassen. Dies bedeutet im Umkehrschluss, die Verantwortung nicht mehr abgeben zu können und sich seinen Entwicklungsaufgaben zu stellen. Ich habe mich dazu entschieden, nicht mehr mit dem Finger auf andere zu zeigen und Ausreden in dem Leid zu suchen, das mir irgendwer zugefügt hat. Ich nehme das Leben nun mit all seinen Facetten bewusst wahr und übernehme die Verantwortung für

- die Gedanken, die ich mir mache.
- die Worte, die ich ausspreche.
- die Entscheidungen, die ich treffe.

Das Leben, das du jetzt führst, ist selbst verschuldet und du musst so lange mit den Konsequenzen leben, bis du endlich

aufhörst, die Verantwortung für dein Leben den anderen zuzuschreiben.

# Der wahre Reichtum des Lebens

Ironischerweise lernte ich den wahren Wert des Reichtums in meiner Zeit als Kindermädchen kennen. Ich arbeitete einige Jahre lang für Familien, die zu den reichsten Menschen in Deutschland zählen.

Natürlich hatte ich auch schon vor meiner alles verändernden Nacht 2018 das Bedürfnis verspürt, die Vergangenheit hinter mir zu lassen.

Daher entschied ich mich 2016 dazu, alles loszulassen, zumindest rein äußerlich alle Umstände zu verändern. Im Nachhinein glaube ich, dass ich vor meinem Leben davonrennen und irgendwo neu beginnen wollte. Ich kündigte meinen Festvertrag als stellvertretende Leitung einer Kinderkrippe und verließ meine ländliche Heimat für den Großstadtdschungel.

Du kannst ans Ende der Welt fliehen, aber deine Schatten werden dir überall hin folgen.

Der Neuanfang entpuppte sich als Reinfall. Das bekannte Sprichwort „vom Regen in die Traufe“ nahm eine völlig neue Dimension an. Anderthalb Jahre bestand mein Leben nur noch aus Arbeit, Stress und Demütigungen. Auch, wenn ich bereits in den Jahren zuvor sehr viel und sehr hart gearbeitet hatte, hatte ich mir nie vorstellen können, wie man sich selbst zu einem Burnout treiben kann. Bis zu diesem Augenblick. In sogenannten High Class-Familys arbeiten Nannys vierundzwanzig Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Dies geschieht im sogenannten Rota-System, in dem sich mehrere Nannys abwechseln, z.B.