

ro
ro
ro

HEALING

TRAUMATA LOSLASSEN

IS THE

UND INNERE

NEW HIGH

FREIHEIT FINDEN

VEX KING



Vex King

Healing Is the New High - Traumata loslassen und innere Freiheit finden

Aus dem Englischen von Sabine Schulte

Über dieses Buch

Bestsellerautor und Instagram-Star Vex King zeigt in «Healing Is the New High», wie seelische Verletzungen und selbstbehinderndes Verhalten überwunden werden können. Er erklärt, dass traumatische Erfahrungen auf mehreren Ebenen gespeichert und geheilt werden müssen – auf der körperlichen, der emotionalen und der mentalen – und wie das gelingen kann. Sein Ratgeber ist erfrischend klar, emphatisch und nah am Leben seiner modernen Leser:innen.

«Der perfekte Ratgeber für alle, die einen Weg aus der Dunkelheit suchen und ein schöneres und sinnvolleres Leben führen wollen.» *Lewis Howes*

«Ich habe immer an die Idee geglaubt, dass Menschen Menschen inspirieren. Ich weiß, was mich inspiriert hat ... und Vex ist wirklich das beste Beispiel dafür.» *Deliciously Ella*

«Erfahren Sie in Vex Kings Bestseller, wie Selbstliebe der Schlüssel zu Ihrer Großartigkeit ist – mit bewährten Tipps zur Selbstfürsorge, die Ihnen helfen, Ihren persönlichen Weg zum Glück zu finden.» *Marie Claire Magazine*

«Ausgehend von seiner persönlichen Weisheit und seinen Erfahrungen, zeigt Vex King Wege auf, wie man negative

Emotionen in positive umwandelt, wie man sich selbst liebt und wie man Angst überwindet.» *Daily Mail*

«Der Instagram-Selbsthilfe-Guru, der den Schlüssel zum Glück gefunden hat.» *Evening Standard*

«Lies dieses Buch, es ist wunderbar! Es ist der Schlüssel zur Entfaltung deiner Großartigkeit. Ich bin immer noch auf dieser Reise, und das Buch von Vex hat mir sehr geholfen.» *Fearne Cotton*

Vita

Vex King ist ein Optimist, Visionär und Philanthrop aus London. Sein Vater starb, als er sechs Monate alt war, und seine Mutter zog ihn und seine Geschwister allein in einem traditionellen indischen Haushalt auf, mit immer wiederkehrenden Phasen der Obdachlosigkeit. Es prägte sein Leben, ebenso wie der heftige Rassismus, den er erlebte. Durch seinen Instagram-Account @vexking und seine Lifestyle-Marke Bon Vita ist er heute eine wichtige Stimme in der Welt der persönlichen Entwicklung und spirituellen Weisheit.

Impressum

Die englische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel «Healing Is the New High» bei Hay House Ltd., London.

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Hamburg, Dezember 2022

Copyright © 2022 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

«Healing Is the New High» Copyright © 2021 by Vex King

Redaktion Bernd Jost

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung bedarf der Genehmigung des Verlages.

Covergestaltung zero-media.net, München

Coverabbildung FinePic®, München

Schrift Droid Serif Copyright © 2007 by Google Corporation

Schrift Open Sans Copyright © by Steve Matteson, Ascender Corp

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

ISBN 978-3-644-01439-8

www.rowohlt.de

Alle angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf die Printausgabe.

Inhaltsübersicht

Widmung

Vorwort

Warum gibt es dieses Buch?

Einleitung

Durch den Schmerz zur Heilung finden

Deine Reise zur Heilung

Erstes Kapitel Wie viele Körper haben wir?

Mir ging ein Licht auf

Eine Reise durch die Körper

Unsere sieben Körper

Wie sieht innere Heilung aus?

Wie man dieses Buch benutzt

Zweites Kapitel Starte mit dem Körper, den du
kennst

Durch Arbeit mit dem physischen Körper die innere Heilung ankurbeln

Welche Beziehung hast du zu deinem physischen Körper?

Übung 1: Die Geschichte des Körpers abfragen

Widerstand ist ein Hinweis

Übung 2: Bewege dich, verändere deine Energie und schaffe Raum für dein Potenzial

Drittes Kapitel Wie steht's um deine Vibes?

Die Bedeutung positiver Beziehungen

Übung 3: Statt dich zu fragen, was andere über dich denken, überlege dir, was du über sie denkst

Schaffe authentische, lebendige Verbindungen

Viertes Kapitel Geh in der Zeit zurück

Wer meldet sich – die Intuition oder das Trauma?

Übung 4: Deine persönliche Geschichte

Einige Worte zu Grenzen

Eine einfache Anleitung, Grenzen zu setzen

Sorge dafür, dass du dein Trauma nicht weitergibst

Mit der Vergleichskultur umgehen

Übung 5: Decke deine behindernden Glaubenssätze auf

Fünftes Kapitel Eine neuartige Arbeit mit dir selbst

Die Auswirkungen von Kindheitserlebnissen

Die Kraft des Reparenting

Übung 6: Schreibe deine behindernden Glaubenssätze um

Die Neugier-Kur

Übung 7: Meditiere mit neuer Hoffnung

Sechstes Kapitel Wer bist du?

Entscheide selbst über deine Reaktionen

Das Selbst, das immer da ist

Übung 8: Erkenne, was in diesem Moment für dich wahr ist

Die Zukunft ist anders

Übung 9: Erkenne deine Hoffnungen für die Zukunft

Siebttes Kapitel Wenn dein Feuer brennt

Selbstfürsorge

Übung 10: Selbstfürsorge im Alltag

Es ist Zeit für das Licht

Übung 11: Nähre dein Feuer mit der Kerzenmeditation

Achtes Kapitel Du bist frei

Das ist das neue High

Übung 12: Lass dich hineintreiben

Eine Wahrheit: Es wird dir nicht ständig gut gehen

Befreie dich, wenn du stecken geblieben bist

Übung 13: Gehen in Freiheit

Woher weißt du, ob dein Bemühen Erfolg hat?

Gedanken zum Abschluss

Nachwort

Dank

Anmerkungen

*In Erinnerung an Tara, meine Oma,
die ich verloren habe,
während ich dieses Buch schrieb.*

Vorwort

Wir leben in einer Welt, die mehr Helden, mehr Weisheit und mehr Liebe braucht.

Mitten in tektonischen Veränderungen, erbarmungslosen Umbrüchen und neuen Lebensweisen ist es naheliegend, sich Leuchtfeuer und Leitbilder zu wünschen, die uns den Weg zeigen durch die guten und durch die unglücklichen Zeiten – den Weg in eine schönere, bessere Zukunft.

Aber – und daran besteht kein Zweifel – du selbst bist der Wegbereiter, den du suchst.

Du hast die Kraft, die Einsicht und den Mut, das Leben zu gestalten, das du verdienst.

Du besitzt das Potenzial, dein Versprechen Realität werden zu lassen, und die großartige Fähigkeit, deinen Sternenstaub in die Gesellschaft hineinzutragen.

Du hast die geistige Unbeirrbarkeit und die spirituelle Begabung, die nötig sind, um unseren kleinen Planeten zu einem besser bewohnbaren Ort zu machen.

Und dir steht alles zur Verfügung, was nötig ist, um eine wirklich inspirierende Kraft für alle Menschen zu sein, denen du begegnest. Daher sind sie nach einem Treffen mit dir innerlich ein Stück gewachsen.

Als Vex King mich bat, das Vorwort zu diesem Buch zu schreiben, habe ich mit Vergnügen zugesagt, denn er hat es

begriffen.

Er hat begriffen, dass der einzige wahre Lehrer in dir selbst wohnt.

Und dass ganz normale Menschen die größten Heldinnen und Helden sind.

Und dass wir uns, wenn unsere Welt besser werden soll, nicht mehr herausreden dürfen, sondern die Arbeit tun müssen, die nötig ist, damit wir selbst besser werden. Und stärker. Und weiser. Und sehr viel fürsorglicher.

Daher hoffe ich sehr, dass du dieses Buch ganz auskostest. Lies es mit Herz und Verstand. Lies die Zeilen langsam und bewusst und nimm die Angebote so an, dass sie dich im tiefsten Innern berühren können.

Dann wirst du nach der letzten Seite wie neugeboren in die Welt hinausgehen.

Robin Sharma

Autor der beiden Weltbestseller

Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte und

Der 5-Uhr-Club

Warum gibt es dieses Buch?

Dieses Buch ist überfällig. Ich habe es (endlich) geschrieben, weil mein Leben nicht immer leicht war und weil ich weiß, dass auch dein Leben nicht immer leicht war. Ich habe es geschrieben, weil ich mit Hilfe der dargestellten Methoden, die ich selbst entwickelt habe, meine schwierige Vergangenheit loslassen, meine emotionalen Schmerzen stillen und alte Verletzungen heilen konnte. Außerdem konnte ich damit auch andere Menschen auf ihrer Reise zur inneren Heilung unterstützen.

Du brauchst für die innere Heilarbeit keine Lehrer. Du brauchst weder viel Geld für Seminare auszugeben noch deinen Job zu kündigen oder dir jeden Tag viele Stunden Zeit zum Praktizieren nehmen. Du kannst deine Traumata und andere emotionale Wunden dauerhaft heilen, indem du einfach die Übungen in diesem Buch machst. Sie sind simpel und leicht umzusetzen, aber du kannst damit außergewöhnliche Ergebnisse erzielen. Die Übungen basieren auf dem Prinzip der Erhöhung der Schwingungsfrequenz, also der Energie, die dich durchströmt und die du in deine Umgebung aussendest.

Wenn du mein erstes Buch, *Good Vibes, Good Life*, gelesen hast, weißt du, dass eine erhöhte Schwingungsfrequenz dir helfen kann, großartige Dinge zu verwirklichen und dein Leben zu verändern. Im vorliegenden Buch werde ich dir zeigen, wie

du dich selbst heilen und dadurch deine Schwingungsfrequenz erhöhen kannst.

Natürlich wirst du auf deiner Heilungsreise auch auf Schwierigkeiten stoßen, und nicht immer werden sich sofort eindeutige Erfolge zeigen. Eins der größten Hindernisse bei der inneren Heilarbeit ist der Wunsch, an der Vergangenheit festzuhalten. Die Unfähigkeit, Vergangenes loszulassen, kann dazu führen, dass wir unsere Chancen für die Zukunft nicht ergreifen. Daher entwickelst du in den ersten Kapiteln dieses Buches unter anderem die Fähigkeit zum Loslassen. Anschließend machst du den Schritt in die Gegenwart, und dann wendest du dich deiner Zukunft zu.

Innere Heilung heißt, alte Konditionierungen abzulegen, sich ein neues, stärkendes Glaubenssystem zu schaffen und das Unbekannte in der Zukunft mit der Zuversicht zu begrüßen, dass du stark und kompetent bist – egal, was dir begegnet. Du wirst erkennen, dass du die Fähigkeit besitzt, voller Selbstvertrauen und mit dem festen Glauben an deine Belastbarkeit und deine Kraft vorwärtszugehen.

Ein Trauma ist ein anhaltender psychischer Schmerz, der häufig daraus resultiert, dass unser Gehirn eine Erfahrung nicht richtig verarbeiten konnte. Das kann verschiedene Gründe haben: Die Erfahrung war vielleicht tief verstörend, schockierend, traurig, beängstigend oder unbegreiflich, oder aber wir waren zu der Zeit noch sehr jung und das Gehirn war noch nicht ausreichend entwickelt, um das Erlebte zu verarbeiten. Allerdings können traumatische Erfahrungen auch

sehr subtil und, von außen gesehen, unspektakulär sein: Erlebnisse, die uns verwirren oder dazu führen, dass wir uns schämen oder erniedrigt fühlen, können sich ebenfalls als tiefe emotionale Wunden in uns festsetzen.

Wir alle haben in irgendeiner Form Traumata, also Verletzungen im weitesten Sinne, erlebt, aber kaum jemand hat bereits in der Kindheit gelernt, damit umzugehen. Als Folge davon suchen viele Menschen nach Methoden, um ihren Schmerz, sei er emotional, körperlich oder seelisch, zu lindern.

Bestimmte Rauschzustände, die durch synthetische oder natürliche Drogen, durch Alkohol oder die Befriedigung einer Sucht nach übermäßigem Essen oder Sex, nach Arbeit oder sozialen Medien entstehen, können uns das Gefühl geben, dass wir unsere Probleme überwunden haben. Doch dieses Gefühl ist nur vorübergehend. Im besten Fall brauchen wir immer mehr von diesen Rauschmitteln, um durch den Tag zu kommen, und schlimmstenfalls stürzen wir nach dem Rausch in ein tiefes Loch und sind völlig verzweifelt.

Daher strebe ich solche künstlich herbeigeführten Rauschzustände nicht mehr an. Stattdessen bemühe ich mich um wahrhaftigere, nachhaltigere und weniger stürmische Hochgefühle: um die Glücksgefühle, die bei echter innerer Heilung entstehen. Diese Gefühle flauen nicht wieder ab und verursachen auch keinen Kater. Stattdessen nehmen sie zu, und sie bauen dich auf, bis du dein Leben mit neuer Klarheit siehst.

Über diese neue Art von High, über diese Glücksgefühle schreibe ich hier. Ich erlebe sie tagtäglich zusammen mit

meinen Klientinnen und Klienten, und ich glaube, jetzt ist der richtige Zeitpunkt, dass wir uns alle darauf konzentrieren, denn die Menschheit durchlebt gerade einen Bewusstseinswandel, und es drängt uns immer stärker dazu, die Art zu verändern, wie wir mit uns selbst, mit anderen und mit unserer Umwelt umgehen.

Wie alle Leserinnen und Leser dieses Buches spielst auch du in diesem Wandel eine aktive Rolle. Du bist Teil von etwas Besonderem: von einer Bewegung hin zu einem besseren, fürsorglicheren Leben.

Ich bin weder Arzt noch Psychologe, und dieses Buch ist kein Ersatz für eine ärztliche Beratung oder für die Hilfe eines professionellen Therapeuten. Aber ich bin jemand, der aus seinen Erfahrungen, seinen Fehlern und seinem Wachstumsprozess gelernt und sich ein Leben voller Glück, Liebe und Hoffnung geschaffen hat. Als Mentalcoach habe ich Hunderttausenden von Menschen geholfen, sowohl online als auch offline – von Prominenten und Unternehmerinnen bis hin zu Menschen, die glaubten, dass Glück und Erfolg für sie einfach nicht möglich wären. Ich habe sie dabei unterstützt, neue, kraftvolle Denkweisen einzuüben, um positive Veränderungen anzustoßen, die ihr ganzes Leben verwandeln.

Dieses Buch soll dir die Werkzeuge an die Hand geben, die du brauchst, um auch dein Leben zu verwandeln. Falls du zur Zeit eine Therapie machst oder bald eine machen möchtest, kann dieses Buch den therapeutischen Prozess unterstützen.

Der innere Heilungsprozess trägt zur Schaffung einer besseren Welt bei, und deswegen müssen wir etwas dafür tun – nicht nur unseretwegen, sondern auch unseren Mitmenschen zuliebe. Eine bekannte Redensart sagt: «Verletzte Menschen verletzen andere Menschen.» Ich bin fest davon überzeugt, dass auch das Gegenteil davon gilt: «Geheilte Menschen *helfen* anderen Menschen.» Deswegen ist es mir eine Ehre, dich bei deinem Heilungsprozess zu unterstützen.

Innere Heilung heißt, alte Konditionierungen abzulegen, sich ein neues, stärkendes Glaubenssystem zu schaffen und das Unbekannte in der Zukunft mit der Zuversicht zu begrüßen, dass du stark und kompetent bist – egal, was dir begegnet.

Poste Fotos oder deine Lieblingsbilder, Lieblingsseiten oder Lieblingszitate und deine schönsten Erfahrungen im Zusammenhang mit diesem Buch in den sozialen Medien unter dem Hashtag #HealingIsTheNewHigh, damit ich sie sehen und auf meiner Seite teilen kann.

Einleitung

Wir hatten uns gestritten. Ich weiß nicht mehr, warum, aber es war heftig gewesen. An dem Abend hatte ich ein merkwürdiges Gefühl – ich war unruhig, als würde etwas Wichtiges passieren. Vielleicht lag es an dem Streit oder an einem Unbehagen, das in meinem Misstrauen wurzelte – ich wusste, dass sie zu einer Bar unterwegs war, und andere Männer schenkten ihr immer viel Beachtung.

Noch dazu hatte sie mir keinen Gutenachtgruß geschickt. Sonst bekam ich abends immer eine Textnachricht, auch wenn wir uns verkracht hatten, aber an diesem Abend kam nichts. Ich konnte nicht schlafen. Zu viele widersprüchliche Gedanken schwirrten mir im Kopf herum.

Vielleicht bin ich zu weit gegangen

Vielleicht ist ihr etwas passiert.

Ich glaube, ich muss ihr eine SMS schicken. Nein, halt – sie war im Unrecht, nicht ich.

Was ist, wenn sie schon mit einem anderen zusammen ist?

Nein, das kann nicht sein, das wäre gemein, und ich kenne sie. Ich kann ihr vertrauen, weil sie mich von ganzem Herzen liebt. Schließlich war sie diejenige, die hinter mir her war, als ich noch kein Interesse hatte.

Endlich nahm ich all meinen Mut zusammen und schickte ihr einen Gutenachtgruß.

In den frühen Morgenstunden kam ihre Antwort. Sie schüttete mir ihr Herz aus, schrieb, sie liebe mich und wolle sich wieder mit mir vertragen. Offenbar war ihr Leben ohne mich nichts wert.

Ich glaubte ihr das alles. Doch, wirklich.

Aber dann kriegte ich eine Nachricht von einem Freund, und sofort, schon bevor ich sie öffnete, wurde ich wieder unruhig. Ich hatte einfach ein mulmiges Gefühl. Und das zu Recht. Der Freund schrieb, meine Freundin sei mit seinem Vetter nach Hause gegangen.

Ich war sauer und enttäuscht, gleichzeitig aber auch skeptisch. Dieser spezielle Freund fand es nicht so toll, dass wir beide zusammen waren, und dafür hatte er seine Gründe. Vielleicht versuchte er, sie mir madig zu machen? Aber andererseits, warum sollte er lügen? Schließlich beschuldigte er seinen eigenen Vetter, etwas mit meiner Freundin zu haben. Außerdem kannte ich diesen Freund schon lange vor meiner Freundin, also sollte ich ihm eigentlich mehr vertrauen können als ihr.

Und um ehrlich zu sein, ich war es ihm schuldig, ihm zu glauben. Ich hatte nämlich gegen den «Bro Code» verstoßen, weil ich mit meiner Freundin zusammengekommen war, obwohl ich gewusst hatte, dass er auch etwas mit ihr gehabt hatte. Unsere Liebesgeschichte hatte also von Anfang an einen Makel, und es hätte gar nicht dazu kommen dürfen.

Schließlich sprach ich sie auf die Sache an. Sie war entsetzt. Sie stritt alles ab und erklärte, mein Freund sei eifersüchtig und

wolle uns auseinanderbringen. Sie machte mir ein schlechtes Gewissen, weil ich ihm geglaubt hatte, statt ihr zu vertrauen. Sie wirkte offen und verletzlich und sagte, das kränke sie sehr. Sie war so überzeugend, dass ich mich schuldig fühlte.

Und da lag mein Problem. Jedes Mal, wenn wir uns stritten, ging es um eine neue Geschichte, der Inhalt war aber eigentlich der gleiche. Die Freundin war mir immer wieder untreu, und jedes Mal mogelte sie sich erneut in mein Leben hinein und manipulierte mich emotional, sodass ich glaubte, ihre Fehler wären meine eigenen Schwächen.

Dieses Muster wurde allmählich peinlich für mich. Ich hatte einen Ruf als Mann, der die Frauen kriegt – vielleicht nicht, weil ich gut aussah, sondern weil ich charmant, beliebt und warmherzig war. Doch jetzt wurde ich bekannt als der Mann, dessen Freundin sich von allen anderen Männern abschleppen ließ.

Meine besten Freunde und sogar Fremde hatten mich gewarnt. Sie sagten, ich solle diese Frau für das gebrauchen, wozu sie gut sei: für körperliche Intimität. Aber ich hatte mich schon viel zu sehr auf sie eingelassen, und ich hielt nichts davon, eine Beziehung zu führen, die keine Zukunft hatte. Ich wollte sie nicht verletzen. Und ich sah ein Licht in ihr, das niemand anders sehen konnte.

Alle sagten, sie hätte mich fest im Griff und ich wäre blind verknallt. Ich reagierte darauf, indem ich vorgab, meine Freundin einfach für sexuelle Begegnungen zu nutzen. Aber das war gelogen. Ich hatte das Gefühl, dass ich sie brauchte.

Unser Zusammensein war schmerzhaft, aber ich glaubte, ohne sie würde mein Leben noch schmerzhafter sein. Dabei waren meine Schmerzen nicht mehr ausschließlich emotionaler Art, denn ich fing an, mich ihretwegen mit anderen Männern zu prügeln, mit Männern, die mich ärgerten, indem sie mir erzählten, was sie mit meiner Freundin anstellten, und behaupteten, ich sei nicht gut genug für sie, weil sie sich mit ihnen einließ.

Ich hatte immer gehört, dass Männer die Akteure sind, die Dreckskerle, die bestimmen, wo es langgeht. Aber ich hatte gar nichts mehr zu bestimmen. Ich war bloß noch ein hoffnungsloser Romantiker und hielt an einer Illusion fest, die ich mir aus meinen Vorstellungen von dieser Frau und von der ersehnten Beziehung mit ihr zusammengebastelt hatte.

Im Laufe der Zeit kamen neue Beweise ans Licht, und endlich reichte es mir. Ich wusste, dass ich nicht mehr mit ihr zusammen sein konnte und dass ich mich aus dieser Beziehung lösen musste. Ich durfte ihr nicht mehr glauben und mich nicht mehr emotional manipulieren lassen.

Ich legte mir eine Fassade zu. Ich sagte ihr, wenn es mit uns weitergehen sollte, müsse sie alles gestehen, was sie getan habe. Im tiefsten Innern aber war mir klar, dass das nicht reichen würde. Egal, was sie sagen würde, ich hatte schon beschlossen, mich von ihr zu trennen, ganz gleich, wie unangenehm das werden würde. Doch das wusste sie nicht.

Und ihre Reaktion bestätigte mich in meiner Entscheidung. Ich war nicht einmal erschüttert, als sie mir berichtete, wie oft

sie mich betrogen hatte. Eigentlich hatte ich das immer gewusst, ich hatte mich bloß geweigert, dieses Wissen zuzulassen. Daher war es nötig, dass ich es von ihr persönlich hörte. Allerdings tat es mir inzwischen immer mehr weh, dass sie mir die Schuld an unserem Unglück gab. Ich war zwar alles andere als perfekt, aber sie stellte mich als Versager hin und ließ mich an mir selbst zweifeln, obwohl ich während unserer ganzen Beziehung immer treu und liebevoll gewesen war.

Nach dieser endgültigen Trennung fiel es mir wahnsinnig schwer, ihr keinen Gutenachtgruß mehr zu schicken. Wir hatten uns vorher schon mehrmals getrennt, aber ich hatte immer wieder Kontakt zu ihr aufgenommen, unter dem Vorwand, die Sache endgültig abschließen zu wollen. In Wirklichkeit jedoch hatte ich einfach meine Routine mit ihr am Leben gehalten. Indem ich mit ihr sprach, begab ich mich wieder in meine Komfortzone, auch wenn wir uns nur stritten.

Folglich musste ich enorme Willenskraft aufbringen, um nicht auf ihre Nachrichten zu reagieren. Sie schrieb zum Beispiel:

«Wenn du mich wirklich gern hättest, würdest du antworten.»

«Wenn du mich auch nur ein bisschen lieben würdest, wärst du auf eine Lösung aus.»

«Ich vermisse dich, und ich will alles tun, um mit dir zusammen zu sein.»

Doch unser letztes Gespräch hatte das Fass zum Überlaufen gebracht. Dieses Mal war mein Kummer zu groß, und ich war

bereit, mich den Schmerzen der Veränderung zu stellen und endgültig mit ihr Schluss zu machen. Ich durfte ihr nicht mehr antworten, so schwer mir das auch fiel. Ich musste ein neues Kapitel aufschlagen.

Zu jener Zeit wusste ich es zwar noch nicht, aber in den Monaten nach der Trennung durchlebte ich eine echte Trauerreaktion. Ich hatte quälende Gedanken und heftige körperliche Empfindungen und Emotionen. Bei Verlusten kann der Verstand manchmal nur schwer begreifen, dass das Ereignis wirklich stattgefunden hat. Im Folgenden beschreibe ich meine Symptome und ihre Entwicklung:

Leugnen: Ich war mir immer noch ein wenig unsicher, ob die Beziehung wirklich zu Ende war. Ich überlegte, ob wir nicht vielleicht doch versuchen sollten, uns wieder zusammenzuraufen. Wenn es Liebe war, sollten wir die Beziehung nicht einfach aufgeben.

Hass: Hass ist ein starkes Wort, und ich verwende es nicht gern, aber nur so kann ich mein Gefühl ihr gegenüber beschreiben. Sie hatte mich lächerlich gemacht, an der Nase herumgeführt und meine wichtigsten Freundschaften durcheinandergebracht. Aber ich war nicht nur sauer auf meine Exfreundin – ich war wütend auf alle Frauen. Ich hatte das Gefühl, Frauen sei nicht zu trauen und nette, anständige Männer seien immer die Dummen.

Enttäuschung: Ich grübelte viel zu viel darüber nach: Warum hatte unsere Beziehung sich nicht so entwickelt, wie ich erwartet hatte? Was war schiefgelaufen? Warum hatte sie mir das angetan? Sie hatte doch gesagt, sie liebt mich!

Und als sie mir keine Nachrichten mehr schickte – ich hatte ihr nie geantwortet –, fragte ich mich sogar: Wenn sie mich wirklich liebt, warum hat sie den Kontakt dann abgebrochen?

Selbstvorwürfe: Ich machte eine Phase durch, in der ich mir selbst die Schuld an der Trennung gab. Wäre ich ihr gegenüber aufmerksamer gewesen, dann hätte sie sich nicht nach anderen umgesehen, dachte ich. Ich erinnerte mich an Bemerkungen, die sie fallen gelassen hatte, um mir ein schlechtes Gewissen zu machen. Ich begann sogar, an meinem Aussehen und meinen körperlichen Eigenschaften zu zweifeln, was mich nur noch unsicherer machte.

Anti-Liebe: Ich sagte mir, dass ich nie wieder lieben und niemals eine Bindung eingehen würde. Ich redete mir sogar ein, ich müsse Frauengeschichten spielerischer angehen. Obwohl die Rolle des Playboys meinem Wesen überhaupt nicht entsprach und ich sie nie gut spielte, fing ich doch an, eher wahllos Frauen aufzureißen. Anschließend schämte ich mich dann häufig und war von mir selbst enttäuscht.

Durch den Schmerz zur Heilung finden

Nach dem Ende jener Beziehung sagte ich mir immer wieder, ich dürfe mich nicht zu sehr auf andere einlassen. Ich war wachsam, und sobald ich merkte, dass ich etwas für eine Frau empfand oder mich von einer Frau bedroht fühlte (als wäre sie darauf aus, mir wehzutun), versuchte ich, ihr zuvorzukommen und brach den Kontakt ab, ohne ihr eine Chance zu geben. Ich hatte Schwierigkeiten, einer Frau zu vertrauen, gab das aber nicht zu. Wenn eine Frau einen guten Freund hatte, nahm ich gleich das Schlimmste an, und das führte in meinen Liebesbeziehungen zu Problemen.

Häufig bedeutete es, dass ich die Frauen nicht so behandelte, wie sie es verdienten oder wie ich es vermocht hätte. Und obwohl ich glaube, dass alles seinen Grund hat und sich so entwickelt, wie es soll, tut es mir aufrichtig leid, dass ich diesen Frauen aus meinem Kummer und meiner Unsicherheit heraus wehgetan habe. Immer war ich es, der die Beziehung beendete, und ich übernehme die Verantwortung dafür, dass ich dabei nicht aus Liebe, Mitgefühl und Verständnis heraus gehandelt habe.

Nach dieser schmerzhaften Trennung musste ich einen Heilungsprozess durchmachen. Die Beziehung hatte meinen Glauben an andere und vor allem an mich selbst erschüttert.

Meine verzerrte Wahrnehmung bewirkte, dass ich nicht mehr von ganzem Herzen lieben konnte. Ich hatte keine echte Liebe mehr zu geben – ich versuchte nur noch, Liebe zu bekommen, und sobald ich das Gefühl hatte, dass ich sie nicht so kriegte, wie ich sie haben wollte, schaltete ich ab.

Dabei wusste ich allerdings nicht, dass mein Heilungsprozess bereits eingesetzt hatte. Von dem Moment an, in dem ich die schwere Entscheidung traf, die Beziehung endgültig zu beenden, wurden jede Minute, jedes schmerzhaftes Gefühl und sogar jedes Fünkchen Wut oder Zweifel wichtig für meine Fähigkeit, zu dem Menschen zu werden, der ich heute bin. Zu dem Menschen, der ich damals so gern sein wollte.

Ich sage nicht, dass ich «fertig» bin – die Arbeit an mir selbst hört nie auf, und es wird immer Verletzungen geben, die Heilung brauchen. Aber als ich anfing, meine Heilung selbst in die Hand zu nehmen, wurde mir klar, dass ich schon Jahre zuvor mit der Arbeit daran begonnen hatte. Ich hatte nur nicht begriffen, was da vor sich ging und wie ich die klaren Momente, die ich erlebte, interpretieren sollte. Ich hatte nicht gewusst, auf welche Weise ich meine Emotionen nutzen konnte, um nicht in meinem Loch stecken zu bleiben, sondern weiterzugehen.

Selbst in den frühen Phasen der Beziehung zu meiner Frau handelte ich aus dem Schmerz der Vergangenheit heraus. Glücklicherweise besaß meine Frau die Fähigkeit – und die Bereitschaft –, mir Raum für meine Heilung zu geben. Ich trug die Verantwortung dafür, mich auf meine Heilungsreise