

A close-up portrait of Gabrielle Bernstein, a woman with long, wavy, light brown hair, smiling gently. She is wearing a black leather jacket and large gold hoop earrings. Her right hand is resting against her cheek, with a ring visible on her finger. The background is a plain, light grey color.

New-York-
Times-
Bestseller-
autorin

GABRIELLE
BERNSTEIN

HAPPY DAYS

Wie du seelische
Wunden in Stärke
und inneren Frieden
verwandelst

SCORPIO

SCORPIO

GABRIELLE
BERNSTEIN
**HAPPY
DAYS**

**Wie du seelische
Wunden in Stärke
und inneren Frieden
verwandelst**

Deutsch von Frances Hoffmann

SCORPIO

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel »Happy Days. The guided path from trauma to profound freedom and inner peace« bei Hay House, Inc.: www.hayhouse.com

Published by Arrangement with DEAR GABBY, INC. c/o FOLIO LITERARY MANAGEMENT LLC, 630 Ninth Avenue, Suite 1101, NEW York, NY 10036 USA

1. eBook-Ausgabe 2022

Deutsche Erstausgabe

© der deutschsprachigen Ausgabe 2022 Scorpio Verlag,
ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München

© 2022 Gabrielle Bernstein

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Lektorat: Ulla Rahn-Huber

Layout & Satz: Margarita Maiseyeva, Donaueschingen

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-443-3

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

*Für Kachina Myers.
Danke, dass du mich auf meinem Weg
zum Frieden geführt hast.*

INHALT

Vorwort

Danksagung

Einleitung: Die Wahrheit über dieses Buch

Kapitel 1: Der Wille zur Freiheit

Kapitel 2: Mut zur Selbstbefragung

Kapitel 3: Warum wir davonlaufen

Kapitel 4: Der Körper als Versteck

Kapitel 5: Das Unaussprechliche aussprechen

Kapitel 6: Ich bin nicht verrückt

Kapitel 7: Alle unsere Anteile lieben

Kapitel 8: Das Erstarrte befreien

Kapitel 9: Uns selbst beeltern

Kapitel 10: Glückliche Zeiten

Adressen

Endnoten

Register

VORWORT

Als ich 1971 meinen Collegeabschluss machte, zeigte ich der Welt nur die Anteile von mir, die dem Hippie-Zeitgeist und der aktuellen Obrigkeitskritik entsprachen, denn so konnte ich den Eindruck erwecken, an den traditionellen Wegen zum »Erfolg« wenig interessiert zu sein. Aber hinter dieser Fassade verbarg sich ein vor Angst schlotterndes Häuflein Elend. Ich schlug eine akademische Laufbahn ein, war aber aufgrund einer nicht diagnostizierten ADHS-Erkrankung ein eher unterdurchschnittlicher Student. Das bekam ich auch von meinem inneren Kritiker, der ganz nach meinem ehrgeizigen und höchst erfolgreichen Vater klang, ständig unter die Nase gerieben. Ich solle doch gefälligst in seine Fußstapfen treten und ein perfekter Arzt werden. Stattdessen verdingte ich mich als Anstreicher oder verlegte Bahnschienen und tat so, als sei ich begeistert von diesem nicht akademischen Leben. Meine inneren Kritiker redeten trotzdem die ganze Zeit weiter mit der Stimme meines Vaters auf mich ein, und im Innersten empfand ich mich als genau der faule, dumme Verlierer, den sie beschwor. Ich hatte keine Ahnung, was ich mit meinem Leben anfangen wollte.

Dann stieß ich auf die Transzendente Meditation und besuchte einen Wochenend-Workshop. Ich stellte fest, dass ich mit meinem Mantra einen Zustand des Friedens und

der Ruhe erlangen konnte, wie ich ihn noch nie zuvor erlebt hatte. Auch spürte ich eine beruhigende Verbindung zu etwas Größerem und gelangte schließlich auf einen Berufsweg, den ich auch heute, fünfzig Jahre später, noch begehe. In den folgenden zehn Jahren praktizierte ich intensiv TM, bis ich in der Arbeit mit meinen Klienten auf die Grundlagen dessen stieß, was man heute als IFS-Methode bezeichnet – die Systemische Therapie mit der inneren Familie. Dabei erkannte ich, welches Maß an Gefühlen von Angst, Wertlosigkeit und Leid es in mir selbst zu heilen galt. Ich entschied mich, diesen Anteilen bewusst zu helfen, statt weiter vor ihnen davonzulaufen. Auch Gabby Bernstein verbannte ihre schmerz- und schamerfüllten Anteile, indem sie geradezu besessen arbeitete. Eine solche Vermeidungsstrategie unter dem Deckmantel von Erfolg und Spiritualität schien ihr besser als ihre frühere Drogen- und Alkoholsucht (und sie war es vermutlich auch). Dennoch stellte sie bloß einen anderen Weg dar, sich vor den eigenen unerwünschten Emotionen zu verstecken. Sie selbst beschreibt es in diesem mutigen Buch so: »Ich ließ jetzt zwar die Finger von den Drogen und dem Alkohol, verhielt mich aber nach wie vor wie eine Suchtkranke, indem ich all die unbewussten, schmerzhaften Gefühle, denen ich mich einfach nicht stellen konnte, in Schach zu halten versuchte. ›Wow, Gabby, was du alles auf die Beine stellst!‹ ›Du bist echt erstaunlich!‹ Als Workaholic ist man nicht nur sozial akzeptiert, man wird auch noch dafür bewundert ... Ich dachte, *so bin ich eben. Ich bin eben ehrgeizig und ein Arbeitstier, und ich habe ja auch einen wichtigen Job; ich helfe so vielen Menschen.* Ich hielt mein Verhalten für gesund, aber in Wirklichkeit griff hier nur ein weiteres Suchtmuster, mit dem ich mich selbst zu ›schützen‹ versuchte.«

Die Erfolgsgeschichte, die Gabby sich selbst erzählte und in der sie sich von ihrem Umfeld bestätigt sah, hielt sie am Laufen und führte dazu, dass sie all die Alarmsignale ihres Körpers wie CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) und Verdauungsbeschwerden ignorierte: »Begraben unter meiner selbst geschriebenen Erfolgsstory saß ein verängstigtes kleines Mädchen.«

Auch ich selbst habe mittlerweile, verschüttet unter meiner eigenen Erfolgsgeschichte, mehrere kleine Jungen entdeckt, die in längst vergangenen Szenen von Demütigung und Einsamkeit erstarrt sind. Und wenn ich mich tiefer mit meiner eigenen Getriebenheit und meinen Ablenkungsstrategien beschäftige, werde ich vermutlich noch weitere entdecken. Es ist nicht einfach, sie aufzuspüren und ihnen gegenüberzutreten; ehrlich gesagt, ist es die schwierigste Aufgabe meines Lebens.

Irgendwann erkannte Gabby, dass die inneren Anteile, die auf dieser Erfolgsgeschichte beharrten, ihr ein Leben geschaffen hatten, das absolut nicht lebenswert war. Die Frage nach dem Warum veränderte ihr Leben. Als sie sich auf der Suche nach der Antwort nach innen wandte, stieß sie auf verborgene Traumatisierungen, die sie entweder verharmlost oder ganz und gar verleugnet hatte.

Glücklicherweise wurde gerade in den letzten zehn Jahren eine ganze Reihe effektiver Methoden zur Traumabewältigung entwickelt. Auf ihrem Heilungsweg probierte Gabby mit dem für sie typischen Enthusiasmus die meisten davon aus: John Sarnos Forschungen zu körperlichem Schmerz, Peter Levines Somatic Experiencing (SE), die klugen Überlegungen von Dan Siegel, aber auch EMDR, die Klopftechnik EFT sowie Akupunktur, Medikamente und Übungen zum Selbstmitgefühl. Irgendwann begann ihre Therapeutin mit meinem Ansatz zu arbeiten, und ich fühle mich sehr geehrt,

dass Gabby das letzte Kapitel dieses Buches einer rührenden Beschreibung ihrer eigenen Erfahrung mit IFS widmet.

Es gelang ihr, ihre kontrollierenden und zerstörerischen Anteile, die sie nur davor hatten schützen wollen, ihren Schmerz zu spüren, liebevoll zu würdigen. In jungen Jahren hatte sie die Dienste dieser »Beschützer« dringend benötigt, inzwischen aber war sie in der Lage, erwachsen mit dem Schmerz umzugehen. Sie ließ sie also wissen, dass sie sich entspannen durften. Dass sie nicht mehr verachtet, sondern geliebt wurden, ließ sie zur Ruhe kommen, sodass sie sich nicht mehr in extremen automatisierten Reaktionen zu äußern brauchten, sondern ihr zu wertvollen Beratern wurden. Gabby konnte nun sehen, wo genau ihre verletzten und verängstigten Anteile in der Vergangenheit festgehangen hatten, und es gelang ihr, sie zurück in ihre liebende Gegenwart zu führen.

In der folgenden Aussage von Gabby spiegelt sich eine so tiefe Wertschätzung meines Lebenswerks, dass ich ganz gerührt bin:

»Jahrelang hatte ich meine Beschützer verurteilt und meine Verbannten noch nicht einmal zur Kenntnis genommen. Heute empfinde ich Mitgefühl und Liebe für alle meine inneren Anteile. Wenn ich getriggert werde, kann ich mir augenblicklich verzeihen, den aktiven Teil wahrnehmen und mich meinem ressourcenreichen Selbst zuwenden. Die Arbeit mit meinen inneren Anteilen ist mir inzwischen zur täglichen spirituellen Praxis geworden und hat mein Leben unwiderruflich verändert.«

Es kann sein, dass es dir schwerfällt, dieses Buch zu lesen, denn vielleicht fragst du dich genau wie Gabby, wie es möglich ist, dass du angesichts all deiner spirituellen Bemühungen immer noch problematische Impulse und Verhaltensweisen an den Tag legst. Vielleicht wirst du auch

feststellen, dass deine Beschützer das Buch oder Gabby schlechtreden. Nicht jeder schafft es, sich seinem verbannten Schmerz oder seiner Scham zu stellen.

Kurzum: Dieses Buch ist ein Zeugnis von enormem Mut. Gabby geht ein großes Risiko ein, wenn sie sich so verletzlich und ehrlich zeigt, denn damit könnte sie sowohl Leser als auch Kollegen abschrecken. Doch wenn man den eigenen Schmerz erst einmal erlöst und Zugang zum Selbst erlangt hat, will man nichts mehr verbergen. Möge dieses Buch der spirituellen Welt eine Inspiration sein, unsere verbannten inneren Anteile zu heilen und die Gesellschaft so zu verändern, dass es auch im realen Leben weniger Verbannte gibt.

- Dr. Richard C. Schwartz
Gründer der Systemischen Therapie
mit der inneren Familie

DANKSAGUNG

Ich danke meinen Eltern, die mir geholfen haben, zu der Frau zu werden, die ich heute bin.

Danke an alle, die dieses Buch ermöglicht haben, an mein Team im Verlag Hay House und bei Audible, meine Lektorinnen Anne Barthel und Andrea Vinely Jewell. Danke, liebes Team, dass ihr die Botschaft weitergetragen habt. Meinen Agenten, Scott Hoffman und Steve Troha, danke ich dafür, dass sie an dieses Buch geglaubt haben. Ich danke meiner Sprecherin Jessica Reda von Sarah Hall PR für ihre harte Arbeit daran, die Botschaft zu verbreiten. Danke Jenny Sansouci, dass du während des Schreibprozesses meine Cheerleaderin warst. Und MaryAnn DiMarco für guten Rat und unschätzbare Unterstützung.

Ich hätte dieses Buch niemals ohne die Hilfe zweier Therapeutinnen schreiben können, die mich auf meinem Weg unterstützt haben: Kachina Myers und Tammy Valicenti.

Und schließlich bedanke ich mich bei meinem Mann Zach dafür, dass er mich mit allen meinen Anteilen liebt und mir dabei hilft, mich sicherer zu fühlen, als ich es jemals für möglich gehalten hätte.

EINLEITUNG

Die Wahrheit über dieses Buch

»Wir machen uns Sorgen um dich, Gabby«, sagte mein Verleger, nachdem er die erste Version des Manuskripts gelesen hatte.

»Du klingst so verwundbar«, fuhr er fort. »Du offenbarst da so viele schwierige Momente. Du zeigst nicht deine wahre Stärke.«

»Die Fähigkeit, mich so verwundbar zu zeigen, *ist* meine wahre Stärke«, entgegnete ich.

So ging die Unterhaltung weiter, und es flossen immer wieder Tränen, während ich mein Manuskript leidenschaftlich verteidigte. Gleichzeitig war aber auch stets eine Basis von Einverständnis und Liebe im Raum zu spüren.

Es mag tatsächlich eine schwierige Unterhaltung gewesen sein, doch diese Auseinandersetzung war notwendig. »Happy Days« ist ganz anders als meine acht bisherigen Bücher. Es zeigt Anteile von mir, von deren Existenz ich nicht einmal selbst gewusst hatte, als ich mit dem Schreiben begann. In diesem Buch geht es darum, wie wir unsere Traumata überleben und uns im Leben voll

entfalten können. Und es zeigt, wie mir dies selbst gelungen ist.

Du wirst diesmal keine Anleitungen zur Selbsthilfe finden, die dich rasch von irgendeinem Problem befreien. Stattdessen werde ich dir erzählen, wie meine lebenslange Transformation ihren Anfang nahm und wie widerstandsfähig wir Menschen sein können.

Ich hoffe, dass meine Verletzlichkeit dich inspiriert, dich mit deiner eigenen auseinanderzusetzen. Ich wünsche mir, dass du dir selbst die Erlaubnis gibst, dich Gefühlen zu stellen, die ganz tief in dir begraben liegen, und ich möchte dir zeigen, wie du sie integrieren kannst. Dieses Buch soll dir helfen, deine abgespaltenen inneren Anteile wieder einzusammeln - deine Unschuld, deinen Glauben, deine Fähigkeit, die Liebe in deinem Inneren wahrzunehmen. Ich schicke ein Gebet ans Universum, dass dieses Buch dir inneren Frieden und Freiheit schenken möge.

Während sich meine anderen Bücher mit Manifestationen, Spiritualität und der Anbindung an das Universum beschäftigen, ist dieses hier ganz anders. Eigentlich ist es das spirituellste Buch von allen. Die Reise, die mich dort hingeführt hat, wo ich heute stehe, die Heilmethoden, die ich dabei kennengelernt habe, meine eigene Resilienz - all dies ist nichts Geringeres als ein Wunder. Eine universelle Liebe, die nie von meiner Seite wich, führte mich auf jedem Schritt.

Die geistige Welt ist in allem zugegen. In all den Geschichten voller Herzschmerz, Angst, Trauma und Dissoziation. Sie steckt im therapeutischen Prozess, in den Methoden und allen Übungen, die ich mit dir teilen werde. Jedes Wort in diesem Buch ist von der Liebe des Universums durchdrungen und will dir helfen, das Kostbarste in dir zu entdecken: die Quelle der Liebe in dir.

Ein spirituelles Leben zu führen heißt nicht, Schmerz und Leid zu überwinden, sondern zu akzeptieren. Nur wenn wir unser Leid annehmen, können wir uns sicher genug fühlen, um auch in die dunkelsten Winkel zu blicken und sie voll auszuleuchten. Das ist kein leichter Weg, aber er verspricht wahre Wunder. Wenn du ein Buch wie dieses hier aufschlägst, eröffnest du dir den Zugang zu einem Maß an Freude und Frieden, mit dem du nie gerechnet hättest. Wenn du dich mutig meiner Führung anvertraust, sämtliche Schritte mitgehst und alle Gefühle annimmst, die dir auf dem Weg begegnen, wirst du am Ende eine völlig neue Version deiner selbst sein. Du wirst zu dir selbst zurückfinden.

Als ich klein war, gab es in meiner Familie eine Tradition. Wir stießen beim Abendessen nicht etwa mit einem »Prost« an, sondern wünschten einander »Happy Days!« – glückliche Tage. Ich weiß nicht, wie es zu diesem Ritual kam, aber es ist für mich eine bittersüße Erinnerung an meine Familie. Ich wollte immer glücklich sein – aber ich glaube, ich bin es nie wirklich gewesen, denn innerer Frieden oder Freiheit war mir unbekannt.

Heute, mit 42 Jahren und einer Menge gelebtem Leben im Gepäck, erkenne ich, was für eine *unglückliche* Zeit das damals eigentlich gewesen ist. Ich erkenne den großen Umweg über die Angst, die mich schließlich in die Knie zwang. Ich sehe mich als junge Frau, wie ich mich für einen spirituellen Heilungsweg entschied. Ich sehe die Autorin und spirituelle Lehrerin in mir, wie sie in ihrer ganzen Verletzlichkeit vor dem Publikum steht und ihre Wahrheit ausspricht, um sich endlich von ihrer Vergangenheit zu befreien. Ich sehe die tapfere Frau, die auf der Suche nach Frieden und Freiheit unerschrocken für sich selbst einsteht. Ich sehe meine Reise hin zu einem neuen Menschen.

Meine Entschlossenheit, diese Freiheit für mich zu beanspruchen, hat mich schließlich an diesen Punkt gebracht, an dem ich jetzt mein Glas erhebe und wahrhaftig weiß, wovon ich rede, wenn ich sage: »Happy Days!«

Und jetzt bist du an der Reihe.

Auf dieser Reise wirst du lernen, dich von deiner Angst zu befreien und dich wieder an die allumfassende Liebe zu erinnern. Ich bin bei jedem Schritt an deiner Seite.

KAPITEL 1

Der Wille zur Freiheit

Es ist acht Uhr morgens in New York City. Ich sitze in meinem alten weißen Toyota. In zweiter Spur stehend warte ich darauf, dass endlich die Straßenreinigung durchkommt, denn so lange gilt in der Straße Parkverbot. Mit der Hand über den Augen zum Schutz vor der aufgehenden Sonne schütte ich ein Gatorade in mich hinein. Ich bin dehydriert, mir ist übel, und ich bin groggy von der Party, die erst vor einer halben Stunde zu Ende gegangen ist. Ich bin total fertig. Ich habe die ganze Nacht kein Auge zugetan und sollte eigentlich nicht hinter dem Lenkrad eines Wagens sitzen, nicht einmal, um es vorschriftsmäßig abzustellen.

Es dauert noch eine weitere halbe Stunde, bis ich endlich einparken kann. Also schiebe ich ein Tape in den Kassettenrekorder und drücke auf Play. Ich habe es schon unzählige Male gehört - ein Gespräch mit einer Hellseherin, das ich fünf Monate zuvor aufgenommen hatte. Ihre ersten Worte sind: »Du kämpfst mit Alkohol und Drogen.« Ich höre das Zittern in meiner Stimme, als ich ihr antworte: »Na ja, so schlimm ist es gar nicht.« In den nächsten Minuten sagt sie: »Meine Liebe, du weißt schon,

dass du in diesem Leben einen freien Willen hast? Du hast die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten. Entweder du bleibst auf dem Weg, den du eingeschlagen hast, und kämpfst weiter gegen deine Drogensucht an. Oder du entscheidest dich, clean zu werden und in der Welt wirklich etwas zu bewirken.« Ich spule das Band zurück, um es noch einmal zu hören. Und dann noch einmal.

Ihre Worte hallen in meinem Kopf wider. »Entweder du bleibst auf dem Weg, den du eingeschlagen hast, und kämpfst weiter gegen deine Drogensucht an. Oder du entscheidest dich, clean zu werden und in der Welt wirklich etwas zu bewirken.« Ich höre die Worte, aber ich glaube sie nicht. Ich kann mir eine Welt ohne Sucht einfach nicht vorstellen und schon gar nicht eine Welt, in der ich irgendetwas bewirken könnte.

Ich schaue auf die Uhr. 8:30 Uhr. Die Straßenreinigung müsste nun bald da sein. Während ich das Band ein weiteres Mal laufen lasse, schreibe ich meinem Geschäftspartner eine Nachricht: »Hi, ist spät geworden letzte Nacht, werde nicht vor Mittag in der Firma sein.« Ich bin 24, und meine PR-Firma ist auf Nightlife spezialisiert. Da ist es nicht ungewöhnlich, wenn man erst mittags zur Arbeit erscheint. Wieder spule ich das Band zurück und spiele es noch einmal ab. »Entweder du bleibst auf dem Weg, den du eingeschlagen hast, und kämpfst weiter gegen deine Drogensucht an. Oder du entscheidest dich, clean zu werden und in der Welt wirklich etwas zu bewirken.«

Auf einmal höre ich die Schritte von Passanten. Sie sind auf dem Weg zur U-Bahn. Wie ordentlich sie aussehen mit ihren Kaffeebechern und Umhängetaschen. Während ich zusehe, wie sie in ihren Tag starten, wird mir klar, dass meiner gerade zu Ende geht. Endlich ist das Fahrzeug der Straßenreinigung da. Es kehrt auf der gegenüberliegenden Straßenseite, und ich wende, um einen der freien Plätze am

frisch gefegten Randstein zu ergattern. Ich lasse die leere Gatorade-Flasche auf den Müllhaufen in meinem Auto fallen und mache mich auf den Weg nach Hause. Ich will einfach nur ins Bett, aber ich muss mir erst die Spuren der letzten Nacht vom Gesicht waschen. Also stelle ich mich in meinem verschimmelten Bad unter die Dusche und lasse mir das Wasser einfach auf den Kopf regnen, während mir die Mascara über das Gesicht läuft.

Bevor ich mich ins Bett lege, werfe ich rasch noch eine Schlaftablette ein, um besser zur Ruhe zu kommen. Während ich darauf warte, dass sie wirkt, schreibe ich die Worte der Hellseherin wie im Fieber wieder und wieder in mein Tagebuch. »Entweder du bleibst auf diesem Weg, den du eingeschlagen hast, und kämpfst weiter gegen deine Drogensucht an. Oder du entscheidest dich, clean zu werden und wirklich etwas zu bewirken in der Welt.« Mit dem Schreiben lenke ich mich von meiner Riesenangst und dem Herzrasen ab. Als die Wirkung der Tablette einsetzt, lässt die Angst nach, als hätte irgendwer sie weggesperrt. Hinter eine Tür, die sich sofort wieder öffnen wird, sobald ich aufwache. Das Lärmen der Müllabfuhr vor meinem Fenster und die Geräusche der Passanten auf dem Gehweg treten allmählich in den Hintergrund, bis ich schließlich eingeschlafen bin.

Wenn ich an diesen Morgen denke, kommen mir die Tränen. Ich sehe mich wieder im Wagen sitzen, als wäre es erst gestern gewesen. Ich spüre noch immer die Scham, die Unsicherheit, die Verletzlichkeit. Ich kenne dieses Mädchen ganz genau und ich bin stolz darauf, dass es sich entschieden hat, zu der Frau zu werden, die es heute ist. Auch wenn es noch ein weiteres Jahr der Selbstzerstörung, der Sucht und eine Nahtoderfahrung brauchte, bis diese Frau endlich clean und nüchtern werden konnte, so hat sie es am Ende doch geschafft, den ganzen Weg zu gehen.

Jeden Tag danke ich Gott dafür, dass sie sich für den Weg zur Genesung entschieden hat.

Damals, mit 24, hätte ich mir nie träumen lassen, einmal zu der Frau zu werden, die ich heute bin. Zum Glück hat mein Selbst die richtige Entscheidung getroffen, einen Entzug zu machen und der Vision von einer besseren Zukunft und wahrem Glück zu folgen - einer Vision von Freiheit und innerem Frieden.

Diese Vision ist zu meiner Realität geworden. Ich konnte mich von meiner Vergangenheit befreien, weil ich den Mut fand, mich den tieferen Ursachen meines Leids zu stellen und unermüdlich an meiner Heilung zu arbeiten. Heute weiß ich, was es bedeutet, im Hier und Jetzt Frieden zu empfinden. Ich sitze hier in meinem Arbeitszimmer inmitten eines Stapels spiritueller Bücher, die ich selbst geschrieben habe. Affirmationskarten und Kristalle liegen auf meinem Schreibtisch, und dann steht da noch ein Ultraschallfoto von meinem Sohn, als ich mit ihm schwanger war. Mein Mann Zach ist unten und spielt mit Oliver, während ich hier oben im Büro sitze und meiner Wahrheit erlaube, aufs Papier zu fließen, damit auch du dich auf den Weg in die Freiheit begeben kannst.

Ich konnte mich von meiner Vergangenheit befreien, weil ich den Mut fand, mich den tieferen Ursachen meines Leids zu stellen und mich unermüdlich für die Heilung zu öffnen.

Führung von oben

Die Reise zu wahren innerem Frieden beginnt mit der Bereitschaft, eine Vision davon zu entwickeln, wie wir künftig leben möchten. Wir mögen noch so viel kämpfen oder leiden, wir können uns jederzeit unsere Vorstellung von einem besseren Leben vor Augen halten. Tun wir es, öffnet sich eine unsichtbare Tür, und wir erhalten Zugang zu dem spirituellen Beistand und der intuitiven Orientierung, die wir brauchen, um die angestrebten Veränderungen zu bewirken. Damit begeben wir uns auf den Weg, die Ängste unserer Vergangenheit aufzulösen, um Liebe, Frieden und Freiheit in unser Leben zu bringen. *Auflösen* ist hier das entscheidende Wort. Jede/-r von uns trägt tief im Inneren eine liebevolle Wahrheit, nur haben wir leider Mauern um sie herum errichtet. Um zu unserer wahren Natur zurückzufinden, müssen wir die Muster, Gedankenbilder und Programmierungen auflösen, an die zu glauben wir gelernt haben. Im »Außen« gibt es nichts, was uns diese Liebe schenken könnte; sie ist bereits in uns. Alle Ängste, Traumata und Verhaltensmuster, die uns in der Überzeugung gefangen halten, dass Frieden für uns nicht möglich sei, müssen wir loslassen. Was wir wirklich sind, ist Frieden und Liebe; wir haben es nur vergessen. Ich bin an deiner Seite, um dich daran zu erinnern, dass du dir diese Liebe völlig gefahrlos zurückerobern kannst. Glaub mir: Du bist bereit für ein Leben mit weitaus mehr innerem Frieden und mehr Freiheit, als du es je für möglich gehalten hättest. Am Anfang steht eine neue Vision von einem besseren Leben. Diese Vision allein genügt, um den entscheidenden Transformationsprozess in Gang zu setzen.

Meine Bereitschaft, über eine Welt voller Begrenzungen hinauszublicken, hat mir den Weg in eine bessere Zukunft

eröffnet. Sie war es, die mir half, mich selbst zu heilen, sodass ich auch andere in ihrem Heilungsprozess unterstützen und wirklich etwas in der Welt bewirken konnte. Doch bevor ich eine neue Vision für mein Leben entwickeln konnte, musste ich mich den Verletzungen aus meiner Vergangenheit stellen, die mich niederdrückten.

Es braucht großen Mut, sich seinen Ängsten und vergangenen Erfahrungen zu stellen. Viele Menschen setzen ein Leben lang alles daran, ihre alten Verletzungen nicht anschauen zu müssen. Es ist beängstigend, schmerzhaft, ja, manchmal herzerreißend, die eigenen verwundeten Anteile zu akzeptieren. Allein ist das nicht zu schaffen. Wenn wir also Orte aufsuchen wollen, die uns Angst machen, müssen wir zunächst den Mut aufbringen, um Hilfe zu bitten. Diese Hilfe kann ganz aus verschiedenen Quellen kommen: von Therapeuten oder Coaches, spirituellen Lehrerinnen oder Freunden. Im Laufe dieses Buches wirst du die unterschiedlichen Arten von Hilfe kennenlernen, die mir auf meinem Weg in die Freiheit zuteilgeworden sind. Allerdings hätte ich nichts davon annehmen können, wenn ich mich nicht zuerst an meine wichtigste Ressource gewandt hätte, meine Spiritualität.

Ich habe schon immer an eine höhere Macht geglaubt und fühlte mich von spirituellen Konzepten und Lehrern angezogen. Ich wusste intuitiv, dass ich mit einer Quelle der Liebe jenseits meiner physischen Wahrnehmung verbunden war. Selbst in den schlimmsten Phasen meiner Sucht lag immer ein Stapel spiritueller Bücher auf meinem Nachttisch. Meine Sehnsucht danach, Gott, oder wie immer du es nennen willst, zu begreifen, hat mir das Leben gerettet. Ohne meinen spirituellen Glauben und mein Bestreben, meine innere Wahrnehmung zu erweitern, hätte ich einiges, von dem ich in diesem Buch erzählen werde,

wohl nicht überlebt. Meine Spiritualität gab mir Halt und Orientierung auf meinem Heilungsweg.

Rückblickend erkenne ich, dass ich die ganze Zeit von der geistigen Welt geführt wurde. Ob Therapeutin oder Yogalehrerin, ob Heilerin oder spirituelles Buch - in meinem Leben begegnete mir das, was ich brauchte, stets genau in dem Moment, in dem ich für den nächsten Schritt bereit war. All das war göttliche Fügung. Ich war immer überzeugt davon, dass die geistige Welt meine Schritte lenkt. Nur so konnte ich selbst in dunklen Momenten als Lehrerin wirken. Sie hat mich inspiriert und mir die Sicherheit gegeben, mich dem Scherbenhaufen meiner Vergangenheit zu stellen und ihn wieder ganz und heil zu machen.

Meine Spiritualität hielt mich aufrecht,
gab mir Sicherheit und führte mich auf
meinem Heilungsweg.

Selbst-Wertschätzung

Es fiel mir zunächst schwer, mich meiner Vergangenheit zu stellen. Es war mir damals nicht bewusst, doch tief im Inneren hatte ich eine unglaubliche Angst davor, ein glückliches und friedliches Leben nicht verdient zu haben, es schlicht und ergreifend nicht wert zu sein. Durch die prägenden Erfahrungen in meinem Leben war ich zu einer

Weltanschauung gelangt, die auf Angst beruhte und mich von innerem Frieden abschnitt.

Dieses Gefühl von Unwürdigkeit sitzt tief. Den meisten Menschen ist noch nicht einmal bewusst, dass sie so empfinden (ich habe mehr als zehn Jahre gebraucht, um es zu erkennen). Vor nicht allzu langer Zeit hielt ich einen Vortrag vor Hunderten von Unternehmern aus dem spirituellen Bereich. Diese Menschen widmen ihr Leben dem persönlichen Wachstum und der spirituellen Weiterentwicklung und wollen auch andere auf diesem Weg unterstützen. Sie erwarteten an diesem Abend von mir, dass ich ihnen Methoden aufzeigen würde, wie sie ihre Arbeit einem größeren Publikum bekannt machen oder ihr Unternehmen auf eine breitere Basis stellen könnten. Da lagen sie allerdings falsch; sie sollten etwas wesentlich Wichtigeres erfahren.

Bei meinem Vortrag ging es um nichts anderes als die Wertschätzung der eigenen Person. Gleich zu Beginn erklärte ich, dass es nur einen einzigen Grund gäbe, weshalb einem der erstrebte Erfolg oder das Erreichen des wie auch immer gearteten Ziels versagt bliebe, und das sei die Überzeugung, dessen nicht würdig zu sein. Zunächst regte sich Protest, denn der Gedanke ist natürlich alarmierend für Menschen, die meinen, selbstbewusst zu sein, und die von ihrem eigenen Stellenwert überzeugt sind. Meinen Zuhörern war bis dato nicht bewusst gewesen, dass die Hindernisse, auf die sie immer wieder stießen, nicht in der Außenwelt lagen, sondern in ihrem verinnerlichten Gefühl der Unwürdigkeit.

Wenn ich von Selbst-Wertschätzung spreche, geht es nicht darum, ob wir uns selbst für würdig halten, viel Geld zu verdienen, eine tolle Partnerschaft zu haben oder den nächsten Karriereschritt zu tun. Ich meine allein das Gefühl, der Liebe würdig zu sein. Relativ am Anfang meines

seelischen Genesungswegs hatte mir meine Therapeutin erklärt, dass sich hinter all meinen Blockaden und Ängsten das Gefühl verbarg, nicht liebenswert und unzulänglich zu sein. Auch ich brauchte damals einen Moment, um das zu verarbeiten. Auch in mir regte sich zunächst Widerstand, denn ich hatte mir ein Lebensumfeld geschaffen, in dem ich mich absolut zulänglich und geliebt fühlen konnte. Zu einem späteren Zeitpunkt meiner Therapie gelang es mir dann allerdings, genauer hinschauen. Ich erkannte, dass sich unter all meinen Referenzen, dem Zuspruch meiner Fans und meinem scheinbar positiven Selbstbild ein traumatisiertes kleines Mädchen verbarg, das sich für völlig wertlos hielt. Plötzlich fiel mir auf, wie oft ich zu mir selbst sagte: »Ich bin der allerletzte Dreck.« Früher hatte ich solche Gedanken rasch unter den Teppich gekehrt. Doch je genauer ich nun hinsah, desto deutlicher wurde mir bewusst, dass ich tatsächlich an jener tiefen Wunde litt, nicht liebenswert und unzulänglich zu sein. Also ließ ich mich auf die Theorie meiner Therapeutin ein und erkannte allmählich, wie sehr ich es vermieden hatte, diese schmerzhaften Gefühle zu spüren. Jahrzehntlang hatte ich sie mit Drogen, Liebesbeziehungen, Arbeit, Essen und Bestätigung von außen betäubt. Jetzt wurde mir klar, dass ich vor einer Kernverletzung davonlief, die ich schon ein Leben lang mit mir herumgetragen hatte.

Tiefer schauen

Wenn wir der grundlegenden Überzeugung sind, der Liebe nicht würdig zu sein, wird sich diese Überzeugung an allen Ecken und Enden unseres Lebens manifestieren. Um sie aufzulösen, müssen wir uns anschauen, was dahintersteckt.

Die spirituellen Lehrer Abraham-Hicks sagen: »Eine Überzeugung ist eigentlich nur ein Gedanke, den du wieder und wieder denkst.« Angstbasierte Gedanken, die in die Überzeugung von der eigenen Unwürdigkeit münden, entwickeln sich oft in der frühen Kindheit. In frühen Lebensjahren machen wir Erfahrungen, die uns von unserem Selbstwertgefühl abschneiden, sodass wir meinen, nicht gut genug, anders als die anderen oder ganz einfach nicht in Sicherheit zu sein. Wenn solche auf Angst basierenden Gedanken nicht verarbeitet werden können, werden sie zu einer Erzählung, die wir so lange wiederholen, bis sie zu einer tiefen Überzeugung geworden ist.

Ganz gleich, wie scheinbar glücklich oder offensichtlich grauenhaft unsere Kindheit gewesen sein mag, wir alle haben schmerzhaft Erfahrungen gemacht, die sich auf unser weiteres Leben auswirken. Im Laufe dieses Buches werde ich dich einladen, dir genauer anzuschauen, inwiefern deine Kindheitserfahrungen sich auf dein Leben auswirken. Wenn wir uns näher mit ihnen beschäftigen, werde ich ein Wort ins Spiel bringen, das möglicherweise als starker Trigger wirkt: Trauma. Es gibt sogenannte große und kleine Traumata. In der Regel assoziieren wir mit dem Begriff sexuelle Übergriffe, Missbrauch, Vernachlässigung oder Todesfälle in der Familie. Diese »großen« Traumata entstehen, wenn eine Person wiederholt erschütternde, schmerzhaft seelische und körperliche Erlebnisse durchmacht, die oftmals aggressiver, übergriffiger Natur sind oder durch Umweltkatastrophen, Unfälle, Krankenhausaufenthalte, Gewalt an Schulen und schwere Verluste verursacht werden.

Frühe Kindheitstraumata umfassen die schmerzhaften Erfahrungen, die in der Altersphase zwischen null und

sechs Jahren erlebt werden. Dabei können auch die »kleineren« Traumata sehr belastend sein, allerdings sind sie nicht so elementar bedrohlich wie die großen und werden daher oft nicht als solche erkannt und ernst genommen. Zu diesen »leichteren« Traumata gehören Mobbing, der Tod eines Haustiers, emotionale Misshandlung oder Schikane ebenso wie der Verlust einer wichtigen Beziehung.

Aus spiritueller Perspektive sorgen all die schmerzlichen Erfahrungen aus unserer Kindheit für Brüche in unserer energetischen Verbindung zu unserem inneren Quell der Liebe. Jeder kleinere (oder größere) Bruch, wie eine Hänselei oder das Gefühl der Unsicherheit, hat uns weiter von ihm abgeschnitten. Bei größeren Traumata in der Kindheit können diese Brüche so tief sein, dass das Kind in einem Zustand ständiger Angst aufwächst. So kommt es, dass wir uns im Laufe der Zeit immer weiter von unserer Verbindung zur geistigen Welt und der Liebe entfernen.

Ganz gleich, wie scheinbar glücklich oder offensichtlich grauenhaft unsere Kindheit auch gewesen sein mag, wir alle haben schmerzhaft Erfahrungen gemacht, die sich auf unser weiteres Leben auswirken.

Vernachlässigung in der Kindheit und große wie kleinere Traumata haben nachweislich einen Einfluss auf das Gehirn. Die Entwicklung des kindlichen Gehirns steht in direktem Zusammenhang mit der Art von Bindung, die