

Paul Ferrini

# Dein Leben heilen

12 Schritte zur Entfaltung  
von Liebe, Kraft und Sinnerfüllung



## Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Um den Lesefluss nicht zu erschweren, wurde meist auf die Doppelung männlicher und weiblicher Nomen und Pronomen verzichtet. Selbstverständlich soll in diesen Fällen die übliche »männliche« Form auch den weiblichen Teil der Bevölkerung umfassen.

Titel der Originalausgabe:

*Healing Your Life.*

*A 12 Step Guide to Bringing Love,*

*Power & Purpose into Your Life.*

Copyright © by Paul Ferrini

[www.paulferrini.com](http://www.paulferrini.com)

Deutsche Ausgabe:

© 2013 KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

Aus dem Englischen von Philippa Campling

Lektorat: Dr. Felicitas Igel

Coverbild: Annick vom Kolke

Satz: Birgit-Inga Weber

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: CPI Moravia Books

ISBN 978-3-86728-233-8

# INHALT

Vorwort		7
Einführung		11
TEIL EINS	<i>Erwachen</i>	23
SCHRITT 1	<i>Komme aus der Verleugnung</i>	25
SCHRITT 2	<i>Erkenne deinen Schatten</i>	35
SCHRITT 3	<i>Verbinde dich mit deinem Kernselbst</i>	47
SCHRITT 4	<i>Gestehe dir deine Urteile ein</i>	59
ÜBERGANG ZU PHASE ZWEI		69
TEIL ZWEI	<i>Heilung</i>	71
SCHRITT 5	<i>Heile deine Kernwunde</i>	73
SCHRITT 6	<i>Beende den Kreislauf des Missbrauchs</i>	87
SCHRITT 7	<i>Beende die Muster des Selbstbetrugs</i>	99
SCHRITT 8	<i>Gib dein Falsches Selbst auf</i>	113
ÜBERGANG ZU PHASE DREI		122
TEIL DREI	<i>Ermächtigung</i>	127
SCHRITT 9	<i>Bringe deine Gaben und Talente zum Ausdruck</i>	129
SCHRITT 10	<i>Pflege positive, gleichberechtigte Beziehungen</i>	143
SCHRITT 11	<i>Folge deinem Herzen</i>	161
SCHRITT 12	<i>Bestärke andere darin, zu erwachen und zu heilen</i>	177
Nachwort		186



## VORWORT

Vor acht Jahren lud ich meine Leser ein, in Florida zu einer Reihe intensiver Retreats mit mir zusammenzukommen. Menschen aus aller Welt reisten an, um die Grundlagen bedingungsloser Liebe, der Selbstheilung und Vergebung zu lernen und sich darin zu üben.

Viele Teilnehmer besuchten drei Retreats innerhalb von nur drei Monaten, und die Intensität ihrer Beteiligung führte zu kraftvollen Ergebnissen. Emotionale Wunden begannen zu heilen. Menschen begannen, ihre Muster des Selbstbetrugs zu durchbrechen und in ihre Kraft und Bestimmung zu treten.

Wir waren alle erstaunt über diese Erfahrung und wollten sie mit anderen teilen. Also habe ich auf Drängen meiner Schüler begonnen, einen intensiven Erfahrungsworkshop zusammenzustellen, der die wichtigsten Elemente meiner mehr als 35 Jahre währenden Tätigkeit als Lehrer und Schriftsteller umfasste und integrierte.

Der *Real-Happiness-Workshop* erfüllte, was wir uns von ihm versprochen: Er ermöglichte tiefe emotionale Heilung und spirituelle Transformation.

Während der letzten vier Jahre sind viele Lehrer ausgebildet worden, und unsere *Real-Happiness-Intensivkurse* wurden mit großem Erfolg in vielen Ländern angeboten. Der Lehrplan ist in eine Reihe von Sprachen übersetzt worden, und diese Art der Arbeit verbreitet sich kontinuierlich.

Die Lehrer sind wahrhaft Werkzeuge für die Verbreitung dieser wichtigen Arbeit geworden. Indem sie ihren Platz eingenommen haben und den Raum bedingungsloser Liebe und Akzeptanz hielten, haben sie Gemeinschaften geschaffen, in denen Menschen sich so geborgen fühlen, dass sie sich für die Heilung öffnen und bereit sind, ihr Leben zu verändern.

Es ist das erste Mal, dass diese Lerninhalte in Buchform angeboten werden. Meine Hoffnung ist, dass durch dieses Angebot mehr Menschen Zugang zu diesen Lehren bekommen und dann diese Arbeit persönlich mit einem meiner zertifizierten Lehrer machen möchten.

Unserer Erfahrung nach heilen die meisten Menschen jene Wunden, die von ihrer Ursprungsfamilie herrühren, nicht so leicht und durchbrechen die Muster des Selbstbetrugs nicht ohne Weiteres. Die meisten brauchen einen unterstützenden Rahmen, in dem sie energetisch auf den Heilungsprozess fokussiert bleiben. Deshalb haben wir die vergangenen acht Jahre damit verbracht, eine internationale Heilungsgemeinschaft zu entwickeln, die die Menschen aktiv bei der emotionalen Heilungsarbeit und ihrer Selbstermächtigung unterstützt.

Diese Gemeinschaft steht dir als hilfreiches Werkzeug zur Verfügung. Die Unterstützung gleichgesinnter und im Hinblick auf ihre Gefühle mutiger Menschen wird dich tiefer gehend und mit greifbareren Ergebnissen voranbringen.

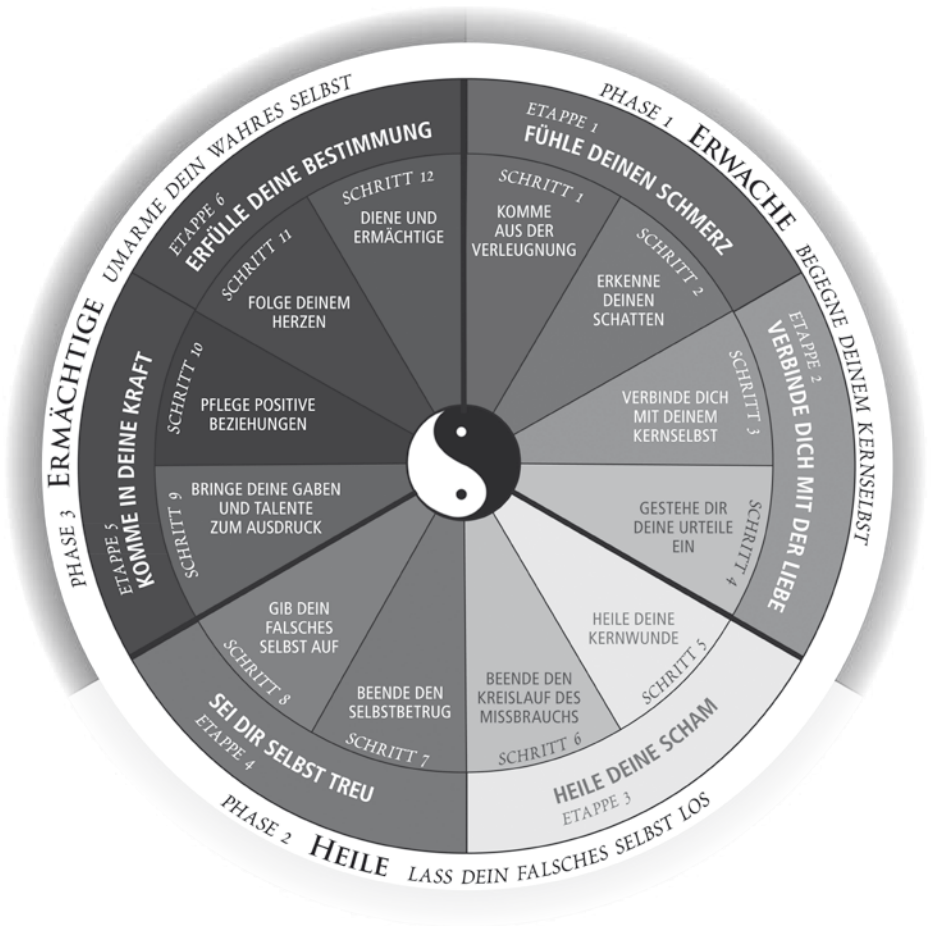
Du musst nicht in Entsagung, ohne Liebe und Unterstützung leben. Diese Arbeit und die Gemeinschaft, die hinter ihr steht, kann dir helfen, dich für ein Leben echter Heilung und Eigenverantwortung zu öffnen. Du kannst lernen, dich aus deiner inneren Mitte heraus zu lieben, und so einen Prozess des Gebens und Empfangens einleiten, der dein Leben transformieren wird. Du kannst deinem Leiden ein Ende setzen und dich mit deiner Freude verbinden. Du kannst zu deiner Leidenschaft finden und lernen, deine Gaben zu nähren und ihnen Ausdruck zu verleihen. Du kannst lernen, der Bote der Liebe für deine eigene Erfahrung zu sein, und mehr und mehr Liebe in dein Leben hineinziehen. Du kannst deine Bestimmung erfüllen und mit deinem Partner in einer gleichberechtigten Beziehung leben, in der ihr euch gegenseitig unterstützt.

Dir stehen alle Gaben des Lebens und der Liebe zur Verfügung. Du musst nur deinen Teil tun und dein Herz öffnen, um sie zu emp-

fangen. Dieses Buch wird dir dabei helfen, damit zu beginnen. Wisse, dass wir während dieser Reise bei dir sind und einen geschützten Raum für deine Heilung und Ermächtigung halten.

*Mit liebevollen Segenswünschen*  
*Paul Ferrini*

Wegweiser der 12 Schritte  
zu Heilung und Transformation





# EINFÜHRUNG

## *Der Wegweiser zu Heilung und Transformation*

### *Unser Schmerz ist ein Weckruf*

Als wir begannen, den »Wegweiser der 12 Schritte zu Heilung und Transformation« zu entwickeln, fragte ich meine Schüler: »Womit beginnt wohl der Wegweiser?«

Viele meinten, der erste Schritt sei, sich mit der Liebe zu verbinden. Das macht Sinn. Aber ich wollte, dass sie noch weiter gehen.

Bitte beantworte diese Frage für dich: »Womit hat die Heilung deiner Ansicht nach begonnen? Was hat dich dazu bewogen, zu diesen Retreats zu kommen?«

Celia antwortete, ohne zu zögern: »Für mich begann alles damit, den Schmerz wahrzunehmen.«

Als sie das sagte, spürten wir alle eine Übereinstimmung. Für die meisten von uns begann die Heilungsreise, als Schmerz hochkam und sich nicht mehr unterdrücken, wegschieben oder ignorieren ließ. Für die meisten war Schmerz der Weckruf. Er zeigte uns, wo unser Leben aus der Bahn geraten war und was in Angriff genommen werden musste, damit Heilung eintreten konnte.

In unserer Welt wird Schmerz nicht als Botschafter betrachtet. Wir möchten, dass er verschwindet. Wir nutzen alle möglichen Substanzen, um unseren Schmerz auszuschalten oder zu betäuben. Alkohol, Arzneimittel und Drogen, sogar Nahrung, Arbeit oder Sex werden zu Mitteln, um dem Schmerz zu entfliehen, zu Mitteln, mit denen wir unseren Schmerz zu vermeiden oder zu verleugnen suchen. In unserem Bestreben, Vergnügen zu empfinden und dem Schmerz zu

entfliehen, kommen wir nicht auf die Idee, dass wir auf die Botschaft hören müssen, die unser Schmerz uns bringt.

Aber Celia hatte recht. Wir müssen darauf hören. Solange wir nicht wissen, was uns wehtut und warum es schmerzt, werden wir kaum motiviert sein, die transformierende Reise auf uns zu nehmen.

### *Unserem Schatten begegnen*

So hören wir in Phase eins unserer Arbeit damit auf, unseren Schmerz zu verleugnen oder zu betäuben, und beginnen, ihn zu spüren und die Botschaft zu hören, die er mit sich bringt. Das ruft bei jedem ein großes Gefühl der Scham hervor. Wir haben gesellschaftliche und spirituelle Masken entwickelt, hinter denen wir uns verstecken und vorgeben, glücklich zu sein, obwohl wir uns innerlich dreckig fühlen. Uns selbst und anderen unseren Schmerz einzugestehen bedeutet, unsere Maske abzunehmen und die Wahrheit darüber zu sagen, wie wir uns fühlen. Es bedeutet, emotional ehrlich und verletzlich zu sein.

Natürlich haben wir Angst davor, uns ohne unsere Maske in der Welt zu bewegen. Denn oft werden wir in der Welt draußen für jede Schwäche, die wir zeigen, gekreuzigt, verurteilt und beschuldigt. Es fühlt sich nicht sicher an, zuzulassen, dass andere Menschen sehen, wer wir wirklich sind und wie wir uns wirklich fühlen. Wir haben Angst und schämen uns für das, was in uns ist. Wie Adam und Eva verstecken wir unsere Angst und geben vor, glücklich zu sein, auch wenn wir es nicht sind.

In unserer Heilungsarbeit bauen wir behutsam einen Raum bedingungsloser Liebe und Annahme auf, damit es sich sicher anfühlt, anderen unseren Schmerz mitzuteilen. Wir nutzen die Richtlinien für den *Affinity*-Prozess, sodass jeder von uns die Verantwortung für

seine Erfahrung übernimmt und seine Angst und Scham nicht auf andere projiziert. (Weitere Informationen zum *Affinity*-Gruppenprozess siehe in meinen Büchern »Im Herzen leben« und »Die Schlüssel zum Königreich«.)

Wir lernen, aus dem Herzen zu sprechen und zuzuhören. Wir lernen, einander zu vertrauen im Bewusstsein der Wahrhaftigkeit unserer Erfahrung, sodass wir uns nicht mehr verstecken müssen. Wir kommen aus unserem dunklen Kämmerchen heraus. Wir geben uns selbst die Erlaubnis, gesehen und gehört zu werden. Wir geben uns die Erlaubnis, geliebt und akzeptiert zu werden – so, wie wir eben sind.

Der Großteil der Arbeit in Phase eins besteht darin, eine Gemeinschaft der Heilung zu schaffen, einen sicheren Raum, in dem wir unserem Schatten und dem Schatten anderer mitfühlend begegnen. Und während wir dort unsere Wahrheit sprechen, bemerken wir, dass unsere Erfahrung sich gar nicht so sehr von der Erfahrung anderer unterscheidet. Unser Schmerz ist ihr Schmerz. Unsere Probleme und Sorgen, unsere Selbstverurteilungen, unsere Minderwertigkeitsgefühle sind gar nicht so verschieden von denen anderer. Wir leben in einer ähnlichen psychischen Welt, in der unsere Angst und Scham immer wieder aufkommen.

Jahrelang glaubten wir, die Einzigen zu sein, die sich so unzureichend fühlten. Wir dachten, alle anderen da draußen seien glücklich und ausgeglichen. Wir wussten nicht, dass wir nur auf ihre Masken sahen, die sie trugen. Aber in dem liebevollen, urteilsfreien Raum unserer Heilungsgemeinschaft, wo es ungefährlich ist, unsere Masken abzunehmen, begreifen wir, dass wir nicht die Einzigen sind, die Schmerz empfinden. Wir sind nicht die Einzigen, die sich mit Angst und Schamgefühlen plagen. Wir sind nicht die Einzigen, die sich schuldig, angsterfüllt und nicht liebenswert fühlen. Jeder in diesem Raum fühlt sich so. Es ist nur das erste Mal, dass wir anderen unseren Schmerz mitteilen. Das ist ein Meilenstein für uns alle, und daraus entsteht die Dynamik, die wir brauchen, um aus unserer Verleugnung zu kommen.

Wir bewegen uns aus einer Welt heraus, in der wir unsere Ängste und Schwächen nicht zugeben können, hinein in eine Welt, wo es sich sicher anfühlt, anderen gegenüber ehrlich zu sein. Wir bewegen uns weg von einer Welt, in der wir die Wahrheit verbergen müssen, hin zu einer Welt, in der alle die Wahrheit anerkennen können.

In Phase eins der Arbeit begegnen wir unserem Schmerz. Wir teilen ihn mit anderen. Wir werden Zeuge der Universalität unseres Schmerzes und lernen, mit uns selbst und anderen behutsam umzugehen.

Anstatt uns für unsere Gefühle zu schämen, lernen wir, sie zu akzeptieren und uns durch sie hindurchzubewegen. Wir unterstützen einander, indem wir einen Raum des Mitgefühls halten, innerhalb dessen wir uns mit unseren Ängsten konfrontieren können. Wir lernen, unsere Schattenseiten mit den Augen der Liebe zu betrachten. Das bedeutet, dass wir keine Angst mehr vor unseren ungeheilten Aspekten oder vor jenen der anderen haben müssen.

In der Gemeinschaft können wir einen Raum für die Heilung schaffen. Gemeinsam können wir eine liebevolle Umgebung hervorbringen und eine Kultur der Vergebung, die es uns ermöglicht, uns selbst zu erkennen und Verantwortung für unsere Urteile zu übernehmen, sodass wir aufhören, andere anzugreifen.

Uns mit der Liebe zu verbinden, wird zu einem wichtigen Aspekt der Arbeit in Phase eins. Wir können unseren Schatten und die Schattenseiten anderer nicht erkennen, solange wir uns nicht geliebt und akzeptiert fühlen. Ohne die Verbindung zur Liebe lehnen wir den Schatten entweder ab oder verleugnen ihn (wie wir das bislang gemacht haben) – oder aber wir identifizieren uns mit ihm und glauben, dass wir dieser Schatten sind. Dann wenden wir uns entweder von unserer Heilungsreise ab, weil sie uns zu viel Angst macht, oder wir begeben uns in unsere persönliche Unterwelt, ohne eine Taschenlampe mitzunehmen, mit der wir sie erhellen könnten. Keine dieser Alternativen ist konstruktiv.

Bevor wir die Unterwelt betreten, um unserem Schatten ins Auge zu sehen, müssen wir uns die Zeit nehmen, die wir brauchen, um uns mit dem Licht und der Liebe mitfühlenden Gewährseins auszurüsten.

Phase zwei des Wegweisers zu Heilung und Transformation wird uns mit unseren tiefsten Verletzungen und dysfunktionalen Glaubensmustern konfrontieren, die uns selbst betreffen.

Wir müssen bereit sein, um all das anzuschauen. Wir müssen wissen, dass wir unsere Ängste und Schamgefühle ertragen und in behutsamer, liebevoller Weise halten können. Wir müssen wissen, dass wir all unsere abgelehnten und verleugneten Aspekte in uns sehen und akzeptieren können. Das hilft uns, sie aufzuarbeiten und zu integrieren. Auf diese Weise stellt sich ein Ganzsein in unserer Psyche ein.

### *Die Reise in die Unterwelt*

Mach dir keine Illusionen. Es braucht Mut, um die Reise nach innen zu beschreiten.

In Phase zwei sind wir gefordert, unsere Mutter- und Vaterwunden anzuschauen und durch die Angst und die Schamgefühle, die damit verbunden sind, zu gehen. Wir sind gefordert hinzusehen, wo unsere Muster des Selbstbetrugs in der Kindheit begannen und auf welche Weise sie sich im Erwachsenenleben fortgesetzt haben, wo sie die Entscheidungen in Bezug auf unsere Arbeit und unsere Beziehungen beeinflussen.

Wir sind gefordert, die gesamte Konstruktion unseres Lebens zu betrachten: wie wir unsere Macht abgegeben und anderen erlaubt haben, Entscheidungen für uns zu treffen, oder wie wir uns als Aufseher oder Kontrollfreak gezeigt haben, indem wir anderen ihre Macht entzogen und unangemessenerweise für sie Entscheidungen trafen.