



Paul Ferrini

# MIT HERZ UND SEELE ICH

Leitfaden zu unserem  
wahren Selbst



Wirklich glücklich zu sein  
bedeutet,  
unser wahres Selbst  
anzunehmen,  
indem wir unsere Begabungen  
entwickeln  
und sie der Welt  
schenken.

## Echtes Glück und emotionale Heilung

Jeder von uns kann heil werden und echtes Glück erfahren. Doch dafür müssen wir bereit sein, unsere Masken abzulegen und unserem Schmerz unmittelbar zu begegnen. Wir müssen uns diesem Schmerz stellen und beginnen, unsere Kindheitswunden zu heilen. Solange das Kind in uns sein Trauma nicht geheilt hat, kann der Erwachsene nicht wirklich glücklich sein. Emotionale Heilung und echte Glückserfahrung gehen Hand in Hand.

Wenn wir von echtem Glücklichsein sprechen, meinen wir damit nicht »vorgetäushtes« oder »unechtes« Glück. Wir meinen nicht das scheinbare Glück, das uns in TV-Serien vorgegaukelt wird, oder jenen übermäßig idealisierten Glückszustand, den wir von Plakatwänden oder von der Fernsehwerbung her kennen. So etwas gibt es nirgends. Das ist ein Märchen.

Mit echtem Glück meinen wir die Fähigkeit, uns selbst treu zu sein, liebevoll mit anderen umzugehen und in der Lage zu sein, die Höhen und Tiefen des Lebens mit Akzeptanz und Mitgefühl zu meistern. Echtes Glück finden wir vor allem in diesen zwei Bereichen: in der Beziehung zu uns selbst und in unseren Beziehungen zu anderen.

### Ein wahrhaft glücklicher Mensch weiß oder lernt ...

1. sich selbst zu akzeptieren, zu fördern und zu lieben;
2. ehrlich und authentisch zu leben;
3. seine eigenen Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung dafür zu übernehmen;

4. seine Gaben und Talente zu entwickeln und zu seiner Passion und seinem Lebenszweck zu finden;
5. sich darin zu üben, der Welt mit offenem Geist und Herzen zu begegnen.

#### **Ein wahrhaft glücklicher Mensch weiß oder lernt ...**

1. andere zu lieben und zu akzeptieren;
2. deren Einzigartigkeit anzuerkennen und sie dazu zu ermutigen, sich selbst treu zu sein;
3. sie darin zu bestärken, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung dafür zu übernehmen;
4. sie darin zu unterstützen, ihre Talente zu entwickeln, Zugang zu ihrer eigenen Kraft zu haben und ihren Lebenszweck zu erfüllen;
5. sie dazu zu ermutigen, der Welt mit offenem Geist und Herzen zu begegnen; das tun wir nicht durch Predigen, sondern indem wir diese Eigenschaften vorleben.

#### **Ein wahrhaft glücklicher Mensch hat folgende Eigenschaften:**

1. Er geht mitfühlend mit sich und anderen um.
2. Er ist in der Lage, zu vergeben, und lernt sowohl aus seinen eigenen Fehlern als auch aus denen anderer.
3. Er bringt Geduld für den Heilungs- und Transformationsprozess auf.
4. Er hat eine positive Einstellung zum Leben und die Fähigkeit, Hindernisse als Herausforderungen zu begreifen.
5. Er glaubt an das grundlegend Gute in allen Wesen und daran, dass sie es wert sind, geliebt zu sein.

Ein wahrhaft glücklicher Mensch lebt in *rechter Beziehung* zu sich selbst und anderen und sorgt für ein rechtes Auskommen, indem er seine Gaben auf eine Weise zum Ausdruck bringt, die ihm selbst und anderen Freude bringt. Das sind somit die Ziele der Arbeit, die wir »Heile dein Leben« nennen.



#### **Was du heilst oder transformierst**

Um Raum für etwas Neues zu schaffen, musst du bereit sein, etwas anderes loszulassen, das du nicht mehr brauchst. Es gibt viele Ausdrucksformen des Selbstbetrugs. Diese Verhaltensweisen musst du aufgeben, wenn du heilen und in deine Kraft kommen möchtest. Ich nenne hier einige der Veränderungen, die sich in deinem Leben ereignen werden, wenn du dich auf deinen emotionalen Heilungsprozess einlässt.

Was du aufzugeben bzw. loszulassen lernst:	Du ersetzt es durch:
Selbstverurteilung / Selbstverdammung	Selbstakzeptanz / Liebe
Schuldgefühle / Gefühl der Wertlosigkeit	Unschuld / Selbstwert
Nicht gesehen oder gehört zu werden	Die Erlaubnis, gesehen und gehört zu werden
Isolation und emotionale Abkopplung	Emotionale Verbundenheit
Deine Kraft an andere abzugeben	In deine Kraft zu kommen und deinen Lebenszweck zu erfüllen
Andere zu beschuldigen	Verantwortung zu übernehmen
Andere zu verurteilen	Zu erkennen, was dich leicht auf die Palme bringt, und die zugrunde liegende Verletzung wahrzunehmen
Deine Angst zu verdrängen oder vor ihr zu flüchten	Deiner Angst mit Mitgefühl zu begegnen
Anderen gefallen zu wollen	Dich selbst wertzuschätzen
Andere zu kontrollieren	Anderen die Erlaubnis zu geben, sie selbst zu sein
Dich missbrauchen oder vereinnahmen zu lassen	Nein zu sagen und Grenzen zu setzen
Für andere zu arbeiten	Mit anderen zu arbeiten
Deine Gaben zu ignorieren oder zu verunglimpfen	Auf deine Gaben zu vertrauen und sie zum Ausdruck zu bringen
Vor der Liebe davonzulaufen	Dir deine Angst vor Nähe einzugestehen
Andere anzugreifen	Dir deine Wut einzugestehen und sie nicht auf andere zu projizieren
Dich schuldig zu fühlen bzw. dich anzugreifen	Dir zu vergeben und freundlich zu dir zu sein
Perfektionismus	Realistische Erwartungen dir selbst und anderen gegenüber zu haben
Suchtverhalten	Dich der Verletzung dahinter zu stellen
Mangelndes Selbstbewusstsein / Versagen	Kleine Schritte zu gehen / den Druck aus der Situation zu nehmen
Negativität	Eine positive Lebenseinstellung zu pflegen



## Drei Voraussetzungen für die Heilungsarbeit, die wir »Mit Herz und Seele ich« nennen

Um heil werden zu können, musst du bereit sein, dich deinem Leben zu stellen. Du kannst nicht vor dir oder anderen weglaufen. Du kannst dich nicht in eine Höhle verkriechen oder in Luft auflösen. Du kannst nicht an der Einstellung festhalten, dass dein Glück in den Händen anderer liegt. Das tut es nicht. Es gibt nur einen Menschen, der dein Glück – oder den Mangel daran – lenkt, und das bist du. Um heil zu werden und glücklich zu sein, musst du dich dem Leben stellen und Verantwortung übernehmen für das, was du denkst, fühlst, sagst oder tust. Du kannst niemanden für dein Leid verantwortlich

machen. Schuldzuweisungen halten dich nur in deiner Opferhaltung gefangen. Sie machen einen Großteil dessen aus, was losgelassen werden muss.

### **Drei Dinge musst du tun, um heil zu werden und glücklich zu sein:**

1. Stelle dich deinem Leben. (Hör auf, zu flüchten.)
2. Übernimm Verantwortung für deine Gedanken, Gefühle und Handlungen. (Hör auf, andere zu beschuldigen.)
3. Hör auf zu glauben, dass andere dich glücklich machen könnten. (Das können sie nicht.)

*Schreibe bitte einige Verhaltensweisen auf, die du bisher als Fluchtmöglichkeiten genutzt hast, indem du andere beschuldigt hast oder nach der Erfüllung deines Glücks bei anderen suchtest.*

Bist du jetzt bereit, deinen Teil zu tun, indem du Verantwortung übernimmst, damit das Glück von innen heraus entstehen kann?

## Die Lernschritte im Heilungsprozess

1. Du nimmst deine Maske ab und teilst dich anderen ehrlich mit.
2. Du gestehst dir den Schmerz ein, der hinter deiner Maske schwelt.

3. Du erkennst die Verbindung zwischen deinem Schmerz, deiner Ursprungswunde, deiner Grundüberzeugung und den Reaktionsmustern, die dich seit deiner Kindheit begleiten.
4. Du erkennst die Verhaltensmuster, mit denen du dich selbst verrätst und missbrauchst – einschließlich aller Verhaltensweisen, die dich zum Täter oder zum Opfer werden ließen.
5. Du hörst auf, dich selbst oder andere zu betrügen, und findest zu deiner Kraft und deinem Lebenszweck, indem du deine Gaben in der Welt zum Ausdruck bringst.

### **Widme dich dieser Reise mit ganzer Kraft**

Damit Glück von innen heraus entstehen kann, bedarf es einiger Neuprogrammierungen. Die Verbindungen zwischen Geist und Körper müssen neu verdrahtet werden. Die Synapsen müssen lernen, sich auf eine andere Weise zu verbinden. All das braucht Zeit, Geduld und Hingabe, mit der du dich auf deine Heilungsreise begibst. Hier gilt es, in kleinen Schritten voranzugehen und die kleinen Erfolge zu feiern. Es ist ein allmählicher Prozess. Er kann nicht beschleunigt werden. Du kannst keine Schritte überspringen. Wie eine Schildkröte musst du dich langsam, in gleichmäßigen Schritten voranbewegen. Damit ist gewährleistet, dass du geerdet und auf das Ziel ausgerichtet bleibst und in der Lage bist, die neuen Energien, die in dein Leben kommen, zu integrieren. Denke einmal darüber nach, wie viel Geduld und Entschlossenheit du für einen Transformationsprozess aufbringst, der nicht

von heute auf morgen Ergebnisse bringt. *Schreibe deine Gedanken in dein Tagebuch.* Kannst du dich Tag für Tag darauf einlassen? Kannst du dich damit zufriedengeben, kleine Schritte und die täglichen Übungen zu machen, die erst im weiteren Verlauf zu Erkenntnissen und Durchbrüchen führen werden, oder bestehst du darauf, unmittelbar Ergebnisse zu erzielen?

### **Nimm deine Maske ab**

Alle tun gern so, als wären sie glücklich, obwohl sie es nicht sind. Wir tun alle so, als würde nichts wehtun, obwohl es der Fall ist. Wir täuschen oder verleugnen auf unterschiedliche Weisen, indem wir eine Maske aufsetzen, hinter der wir unseren Schmerz verbergen. Wenn wir eine glückliche Maske oder ein glückliches Lächeln aufsetzen, ist unser Glück gekünstelt und unser Schmerz nur verdrängt oder verschleiert. Wenn du heil werden möchtest, kannst du deinen Schmerz nicht verleugnen. Du musst lernen, dich durch ihn hindurch zu lieben.

*Beschreibe deine Maske in deinem Tagebuch. Wie versteckst du deinen Schmerz vor dir selbst oder vor anderen?*

### **Komm mit deinem Schmerz in Kontakt**

Falls es dir schwerfällt, mit deinem Schmerz in Kontakt zu kommen, dann schau dir zunächst die Beziehungen an, in denen deine Knöpfe gedrückt werden. Wer und was provoziert dich? Was machst du, wenn du dich provoziert fühlst? Drückst

du deinen Schmerz weg? Greifst du andere an? Verschließt du dich emotional und wirst für andere unzugänglich?  
*Schreibe in dein Tagebuch, wer und was deine Knöpfe drückt und was du tust, wenn das passiert.*

### **Dringe zum Ursprung deines Schmerzes vor**

Wenn du tief in dich gehst, wirst du erkennen, dass dein gegenwärtiger Schmerz seinen Ursprung in der Vergangenheit hat. Meistens geht er auf die Kindheit zurück. Möchtest du deine Verletzung heilen, dann musst du zu ihrem Ursprung finden – der Ursprungswunde – und sie verstehen und vergeben. Du wirst später noch weiter daran arbeiten. Fürs Erste nimm dir etwas Zeit, um dem Schmerz nachzugehen.

*Notiere, welche Situationen in deinem Leben am schmerzhaftesten waren. Wann, wo und von wem hast du dich am tiefsten verletzt gefühlt? Schreibe alles auf, woran du dich diesbezüglich erinnerst.*

Lies es anschließend noch einmal durch und schau, ob du darin ein sich wiederholendes Muster oder Thema erkennst. Kannst du den Zusammenhang herstellen?

### **Übernimm Verantwortung dafür, deinen Schmerz zu heilen**

Jeder von uns erfährt Verurteilung, Kritik und Angriffe von anderen. Möglicherweise erleben wir auch Vertrauensbrüche und machen die Erfahrung, verlassen zu werden. All das

müssen wir anschauen können, ohne unsere Energien dafür zu verwenden, andere zu beschuldigen. Das Ziel dieser Arbeit ist nicht, unsere Wut anderen gegenüber zu rechtfertigen, sie zu verurteilen oder zu bestrafen.

Ziel dieser Arbeit ist, unsere Wunden zu heilen, und um heilen zu können, müssen wir verstehen, dass andere uns verletzen, weil sie selbst verletzt wurden. Sie geben lediglich an uns weiter, was ihnen angetan wurde. Das entschuldigt ihr Verhalten nicht. Sie werden ihre Taten trotzdem wiedergutmachen müssen. Das wiederum ist jedoch Teil ihrer eigenen – nicht unserer – Reise.

Um heil werden zu können, musst du durch deine Schuldgefühle hindurchgehen und dir das, was geschehen ist, vergeben. Du musst dir klarmachen, dass du es nicht verdient hast, verletzt zu werden. Du warst und bist weder schlecht noch wertlos. Vielleicht fühlst du dich so, das ist aber nur der Fall, weil du dich schämst. Um heilen zu können, musst du die Bürde des Schamgefühls abwerfen, in die deine Verletzung eingebunden ist. Du musst den Schmerz fühlen und durch ihn hindurchgehen, um damit zu deiner Unschuld zurückzufinden.  
*Notiere in deinem Tagebuch, ob du andere oder dich selbst immer noch für das, was geschehen ist, beschuldigst. Inwiefern lässt du Scham und Schuld hinter dir, sodass du beginnen kannst, die Verantwortung für die Heilung deiner Wunde zu übernehmen?*

*ich*