

»Jeder kann seinem Leiden ein Ende setzen«

Jeder Mensch stellt sich im Laufe seines Lebens die Frage, was wahres Glück, was erfülltes Leben ist, letztendlich, ob sein Leben im Einklang mit der eigenen Bestimmung verläuft. Zumal dann, wenn er spürt, dass ihm etwas fehlt, dass er nicht mit sich im Reinen ist. Aber was sind die Konsequenzen dieser Besinnung auf sich? Was tun, wenn echte Veränderung ausbleibt?

Paul Ferrini ist Autor von mehr als vierzig inspirierenden Büchern über Liebe, Heilung und Vergebung. Seine einzigartige Mischung von Spiritualität und Psychologie erstreckt sich von den Weisheitstraditionen des Ostens zu denen des Westens und führt uns unmittelbar in tief greifende Heilung. Paul Ferrini ist ein begehrter Redner und Seminarleiter. Seine Bücher wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt.

Die Wunden der Ursprungsfamilie

Wer mit seinem Leben nicht zufrieden ist, kommt meist sehr schnell auf die Wunden, die von seiner Ursprungsfamilie herrühren. Doch so mühelos lassen sich diese Wunden oft nicht heilen, da es meist nicht so einfach ist, die Muster des Selbstbetrugs zu durchbrechen. Die meisten Menschen brauchen dabei einen unterstützenden Rahmen, in dem sie energetisch auf den Heilungsprozess fokussiert bleiben. Die Unterstützung Gleichgesinnter kann dabei zu einem tieferen und effektiveren Ergebnis des Heilungsprozesses führen. Die Erfahrung, nicht in Entsagung, ohne Liebe und Unterstützung leben zu müssen, ist für den Heilungsprozess ganz entscheidend. Die Gemeinschaft kann dabei helfen, sich für echte Heilung und Eigenverantwortung zu öffnen.

Dem Leiden ein Ende setzen

Jeder Mensch kann lernen, sich aus seiner Mitte heraus zu lieben und damit einen Prozess des Gebens und Empfangens einzuleiten, der das Leben transformieren wird. Jeder kann seinem Leiden ein Ende setzen und sich mit seiner Freude verbinden. »Du kannst zu deiner Leidenschaft finden und lernen, deine

Gaben zu nähren und ihnen Ausdruck zu verleihen«, sagt *Paul Ferrini* in seinem Buch »Dein Leben heilen«, das im Koha-Verlag erschienen ist. Man könne lernen, der Bote für seine eigene Erfahrung zu sein, und mehr und mehr Liebe in sein Leben einziehen zu lassen.

Der Schmerz ist ein Weckruf

Viele glauben, der erste Schritt auf dem Weg der Heilung sei, sich mit der Liebe zu verbinden. Das ist sicher eine wichtige Erkenntnis und sinnvoll. Aber das allein genügt noch nicht. Ganz entscheidend ist es, den Schmerz wahrzunehmen, ihn nicht mehr zu unterdrücken, wegzuschieben oder ihn einfach zu ignorieren. Von daher ist der Schmerz in gewisser Weise ein Weckruf. Er zeigt uns, wo unser Leben aus der Bahn geraten war und was in Angriff genommen werden muss, damit Heilung stattfinden kann. In unserer Welt wird Schmerz häufig nicht als »Botschafter« verstanden. Wir möchten in erster Linie, dass er verschwindet. Und dazu nutzen wir alle möglichen Substanzen, um unseren Schmerz auszuschalten oder ihn zu betäuben. Dabei werden sogar Alkohol, Arzneimittel und Drogen, aber auch Nahrung, Arbeit und Sex zu Mitteln, um dem Schmerz zu entfliehen. Dabei ginge es darum, die Botschaft wahrzunehmen, die hinter dem Schmerz liegt. »Solange wir nicht wissen, was uns wehtut und warum es schmerzt, werden wir kaum motiviert sein, die transformierende Reise auf uns zu nehmen«, so Ferrini. Es geht also zunächst darum, damit aufzuhören, unseren Schmerz zu verleugnen oder ihn zu betäuben. Dann erst können wir ihn spüren und die Botschaft hören, die er mit sich bringt.

Unsere Masken ablegen

Wir haben gesellschaftliche und spirituelle Masken entwickelt, hinter denen wir uns verstecken und vorgeben, glücklich zu sein, obwohl wir uns innerlich

nicht so fühlen. Uns selbst und anderen unseren Schmerz einzugestehen bedeutet, unsere Maske abzunehmen und die Wahrheit darüber zu sagen, wie wir uns wirklich fühlen. Es bedeutet, emotional ehrlich und verletzlich zu werden. Das macht verständlicherweise vielen Menschen Angst, zumal unsere Gesellschaft nur darauf zu warten scheint, uns für unsere Schwächen, die wir eingestehen und zeigen, zu verurteilen und uns dafür zu bestrafen.

Unsere Gefühle akzeptieren

Anstatt sich unserer Gefühle zu schämen, müssen wir lernen, sie zu akzeptieren und uns durch sie hindurchzubewegen. Wir unterstützen einander, indem wir einen Raum des Mitgefühls ermöglichen, innerhalb dessen wir uns mit unseren Ängsten konfrontieren können. Das Buch »Dein Leben heilen« von *Paul Ferrini* zeigt eindrucksvoll, dass uns im Prozess des Heilens alle Gaben des Lebens und der Liebe zur Verfügung stehen, wenn wir es nur zulassen und uns für diesen Prozess öffnen.

Daniel Dietl

BUCHTIPP:



PAUL FERRINI
Dein Leben heilen
12 Schritte zur Entfaltung von Liebe, Kraft und Sinnerfüllung

Koha-Verlag
192 Seiten, Hardcover
14,95 €
ISBN 978-3-86728-233-8