Pete Walker
Das Tao der Gefühle

Extrait du livre

Das Tao der Gefühle
de Pete Walker
Éditeur : Narayana Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b25292

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Les Éditions Narayana/Unimedica sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homópathie tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Les Éditions Narayana organisent des séminaires spécialisés sur l'homéopathie. Des orateurs de renommée mondiale comme Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

Inhalt

Begriffe xii

Einleitung xv

Kapitel 1 – Die Bedeutung der Wiedererlangung des ganzen Spektrums der Gefühle 1
Schluss mit der Flucht vor den Gefühlen 5
Wie Schuldzuweisungen zur Vergebung führen 9
Trauer geht der Erlösung voraus 11
Wie kann ich dir verzeihen, wenn du keine Schuld hast? 13
Vergeben, aber nicht vergessen 16
Der Lohn der emotionalen Genesung 18

Kapitel 2 – Vergebung als Verleugnung 20
Verleugnung verschleiert Selbstschädigung 24
Vorschnelle Vergebung und Schuld 26
Vorschnelle Vergebung und der Verlust der fundamentalen Menschenrechte 28
Falsche Vergebung und Perfektionismus 29
Verleugnung des Perfektionismus 32
Perfektionismus tötet das Selbstwertgefühl, so wie Falschheit die Liebe tötet 34
Es gibt nicht den perfekten Menschen *38*
Wunderliche Vorstellungen von Perfektionismus *40*
Inselbegabte der emotionalen Art 41

Kapitel 3 – Das Tao der Gefühle 43
Grundlegende Dynamik der emotionalen Natur 45
Ganzheitlichkeit 47
Polarität 48
Polarität zu verstehen hilft uns mit normaler Einsamkeit umzugehen *51*
Ambivalenz 52
Ambivalenz und Spaltung *55*
Ambivalenz und Spiritualität *60*
Im Fluss 61

Kapitel 4 – Die Gaben des Trauerns 64
Die Verluste der Kindheit betrauern und zurückfordern 65
Die durchs Trauern zurückgewonnenen Emotionen bereichern die Lebenserfahrung 67
Mögliche Ziele der Genesung *70*
Trauern weckt das Selbstmitgefühl 71
Trauern aktiviert den Selbstschutzinstinkt 73
Trauern mildert emotionale Flashbacks 74
Die dysfunktionale Familie als Kriegsgebiet *75*
Trauern verringert Somatisierung 80
Trauern öffnet die Tür zu Frieden und Entlastung 82
Trauern befähigt das Herz, wieder zu lieben 84
Umschiffung meiner Einsamkeit *85*
Geführte Meditation *88*
Trauern vermindert die Verleugnung und Verharmlosung 89
Trauern lindert Furcht und Scham 93

Kapitel 5 – Die vier wesentlichen Trauerprozesse 98
Weinen 99
Selbstmitleid in Selbstmitgefühl umwandeln *100*
Weinen heilt Katastrophisieren und Dramatisieren *103*
Weinen und positive Nostalgie *105*
Wütend sein 106
Techniken, um seiner Wut Ausdruck zu verleihen *109*
Wut ablassen schafft Vertrauen *113*
Vorübergehende Abspaltung der Wut hilft bei der Genesung *116*
Verbale Entlastung 117
Gefühle ganzheitlich zum Ausdruck bringen 120
Fühlen 122
Technik zur Verbesserung des Fühlens *125*
Fühlen als spirituelle Praxis *125*
Wie die Vernunft das Trauern umgeht 128
Trauern ist nicht immer eine schnelle Lösung 133
Die Dunkle Nacht der Seele 136
Unvorhersehbare Stürme der Trauer 140
Wenn Trauern keine Erleichterung bringt 142

Kapitel 6 – Trauern fördert die Lebenskraft, indem selbstzerstörerisches Verhalten abgebaut wird 147
Dissoziation 148
Alles in Maßen, einschließlich der Abwehrhaltung *152*
Hypervigilanz 154
Nach außen schauen, um nicht nach innen schauen zu müssen *156*
Gesunde Hypervigilanz *158*
Schwanken zwischen Hypervigilanz und Dissoziation *159*
Zwangsgedanken 159
Gesunde Zwangsgedanken *162*
Die therapeutische Sackgasse der Überanalyse von Zwangsgedanken *163*
Verhaltenszwänge 165
Zwänge zehren unseren Körper aus *167*
Zwangsgedanken und Verhaltenszwänge *169*
Busyholismus *173*
Busyholismus und Co-Abhängigkeit *174*
Gesunde Verhaltenszwänge *178*
Der gesunde Einsatz von Abwehrmechanismen beim Rückzug von der Trauer . 179
Wenn Genesung zwanghaft wird 181

Kapitel 7 – Schuld und Vergebung Schuldzuweisungen sind nicht verwerflich 183
Erlernte Hilflosigkeit und toxische Schuldzuweisungen 185
Schuldzuweisung als gesunder Selbstschutz 187
Keine Genesung vs. Wiederherstellung des »Nein-Sagens« 188
Zu beschämt, um Vorwürfe zu machen 190
Schuldzuweisungen emotional ausagieren 192
Wiederholungszwang, Schuldzuweisung und vorzeitige Vergebung 196
Die heilende Ambivalenz von Vergebung und Schuldzuweisung 203
Schuldzuweisung als fortlaufender Prozess 205
Schuldzuweisungen und Scham 206
Der innere Kritiker *208*
Kriegserklärung an den inneren Kritiker *209*
Sich gegen die toxische Scham wehren *212*
Das Zusammenspiel von Schuldzuweisung und Vergebung 215

Kapitel 8 – Ganzheitliches Fühlen nicht ohne vollständiges Erinnern..... 219
Rekonstruktion eines detaillierten Bildes der Misshandlung und der Vernachlässigung in der Kindheit 220
Verbale Gewalt 223
Emotionale Gewalt 225
Das tödliche Duo von verbaler und emotionaler Gewalt 226
Sarkasmus und Spott: Versteckte Gewalt 228
Merkmale des destruktiven Sarkasmus 229
Verletzender Sarkasmus 233
Sarkasmus: Das Ventil für unterdrückte Wut 236
Fernsehen und Sarkasmus 237
Sarkasmus macht den Mann zur Insel 238
Sarkasmus zerstört Beziehungen 240
Gesunde Grenzen bei Sarkasmus und Hänseleien 242
Konstruktives Feedback entschärft Sarkasmus 243
Vernachlässigung: Unsichtbares Vergehen 245
Verbale Vernachlässigung 246
Verbale Zuwendung 247
Genesung von verbaler Vernachlässigung 249
Wiederbelebung des Selbstausdrucks durch Psychotherapie 250
Emotionale Vernachlässigung 253
Spiegelung 254
Gedeihstörung 255
Genesung von emotionaler Vernachlässigung 256
Seelischer Missbrauch 259
Seelische Vernachlässigung 261
Genesung von seelischer Vernachlässigung 262
Trauern als spirituelle Praxis 264

Kapitel 9 – Selbstmitfühlendes Reparenting 267
Reparenting beginnt mit der Vergebung gegenüber dem inneren Kind 270
Gespräche mit und im Sinne des inneren Kindes 271
Selbstbemutterung 275
Selbstbevaterung 277

Kapitel 10 – Vergebung und mildernde Umstände 280
Wie sich die ungeweinten Tränen unserer Eltern in Wut verwandelten 281
Unseren Eltern vergeben 282
Das emotionale und seelische Massaker der industriellen Revolution 285
Die imaginative Rekonstruktion der Kindheit unserer Eltern 289
Gott: Der ultimative mildernde Umstand 290
Das Verständnis mildernder Umstände lindert die Scham 292

Kapitel 11 – Grenzen der Vergebung,
Mildernde Umstände sind manchmal irrelevant 294
Der andauernde Tanz zwischen Vergebung und Schuldzuweisung 296
Grade der Vergebung 298
Vergebung aus der Distanz 299
Reale Gefühle der Vergebung können die Verleugnung
erneut heraufbeschwören 300
Vergebung kann emotionale Ausbeutung verdecken 302
Meine persönliche Geschichte der Vergebung aus der Distanz 304
Einschränkung des Kontakts mit weiterhin dysfunktionalen Eltern 307
Vergebung und Spiritualität 308

Kapitel 12 – Suche nach Vergebung für die eigene dysfunktionale
Elternschaft 311
Beispiel für eine ausgewogene Entschuldigung 312
Vergebung, Reparenting und das innere Kind 316
Suche nach Vergebung für unser eigenes schlechtes Reparenting 318
Vergebung, Schuldzuweisung und das innere Kind 319

Kapitel 13 – Selbstvergebung 322
Selbstvergebung und Vergebung gegenüber anderen 323
Selbstvergebung für frühere Fehler und eingefahrene Angewohnheiten 324
Selbstvergebung und tief verwurzelter Selbsthass 325
Selbstvergebung und existenzielles Leid 326
Selbstvergebung, Vergebung anderen gegenüber und mildernde Umstände 327
Gegenseitige Vergebung 330
Entschlüsselung der Vermengung aus vergangenem und gegenwärtigem Leid 332

Kapitel 14 – Den Eltern echte Vergebung entgegenbringen 334
Dynamische Vergebung 335
Vergebung als Teil der Liebe 337

Anhang A – Eine Übersicht zur Bewertung von elterlicher Misshandlung und Vernachlässigung 344
Misshandlung 344
Vernachlässigung 344
Überblick über gesunde elterliche Erziehungspraktiken und -fähigkeiten 346

Anhang B – Die Menschheitscharta des Rechts auf Selbstausdruck 347

Anhang C – Affirmationen für das Reparenting des inneren Kindes 349
Baby 349
Kleinkind 349
Vorschulkind 350
Schulkind 350

Danksagung 351

Bibliografie 352

Index 355

Einleitung

weil fühlen zuerst kommt
wer sich kümmert
um die syntax der dinge
wird nie voll dich küssen;

— E. E. Cummings

Die Industriegesellschaften werden so seelenlos wie ihre maschinellen Idole, die sie über die Menschlichkeit stellen. Industriegesellschaften behandeln Gefühle, als wären sie veraltete Teile. *Das Tao der Gefühle* ist eine Anleitung zur Rückgewinnung des emotionalen Reichtums, dessen wir in der Kindheit beraubt wurden, so wie in unserem Land Holz und Kohle abgeschafft wurden.

Das Tao der Gefühle entstand aus meinem persönlichen Kampf und dem meiner Klienten und Freunde, unsere Gefühle zurückzugewinnen. Das Buch ist eine Einladung, zu erfahren, wie Fühlen und das Zeigen von Gefühlen unsere Werte auf natürliche Weise beeinflussen, sodass Liebe und Vertrautheit wieder über materielle Güter und Konsum gestellt werden.

Das Tao der Gefühle konzentriert sich stark auf die dysfunktionale Familie, denn dort wird das gesellschaftliche Diktum gegen das Fühlen am strengsten durchgesetzt. Ich stimme mit John Bradshaw überein, dass unsere Kultur von einer Epidemie des Versagens elterlicher Erziehung befallen ist.

Meine Aussagen über familiäre Dysfunktionalität stimmen mit einer Reihe aktueller Bücher überein, deren Titel allein schon den Zusammenbruch der Institution der Elternschaft in unserer Kultur widerspiegeln: *Das Drama des begabten Kindes; Betrayal of Innocence [Verrat der Unschuld]; The Secret Everyone Knows [Das Geheimnis, das jeder kennt]; Hearts That We Broke A Long Time Ago [Herzen, die wir vor langer Zeit gebrochen haben]; Soul Murder: Persecution in the Family [Seelenmord: Schikane in der Familie]; After The Tears: Reclaiming the Personal Losses*

of Childhood [Nach den Tränen: Die persönlichen Verluste der Kindheit zurückgewinnen]; Getting Divorced From Mother And Dad [Trennung von Mutter und Vater]; Wenn Scham krank macht; My Name Is Chellis, I'm in Recovery from Western Civilization [Mein Name ist Chellis, Ich befinde mich im Genesungsprozess von der westlichen Zivilisation]. Familiäre Dysfunktionalität ist in unserer Gesellschaft so alltäglich und normal, dass sie nicht leicht zu erkennen ist. Paradoxerweise ignorieren diejenigen, die in ihrer Kindheit nicht unter massiver körperlicher Gewalt gelitten haben, am ehesten die schädlichen Auswirkungen ihrer Kindheit. Dennoch wurzeln die meisten Leiden von Erwachsenen, die mir als Psychotherapeut begegnet sind, auf nicht-physischen Formen von Kindesmisshandlung und -vernachlässigung.

Die häufigste Form des Leids von Erwachsenen ist Selbsthass, und der Gegenstand dieses Hasses sind in der Regel unsere Gefühle. Die meisten von uns wurden in sehr jungen Jahren attackiert, beschämt oder abgelehnt, weil sie Emotionen gezeigt haben. Vor der Zeit unserer Erinnerung waren die meisten von uns schon gezwungen, auf unsere Gefühle zu verzichten und uns dafür zu hassen, dass sie hatten. Dieses Buch bietet praktische Ratschläge, um diese unbewusste, selbstzerstörerische Angewohnheit zu durchbrechen.

Die Perspektiven und Ratschläge, die ich hier anbiete, basieren auf vielfältigen Lebenserfahrungen und Studien. Mein persönlicher Weg der emotionalen Genesung ist damit verwoben. An den Anfang möchte ich eine irritierende Beobachtung stellen, nämlich dass die US-Armee auf dem Höhepunkt des Vietnamkrieges für mich ein wärmeres, fürsorglicheres Zuhause war als mein Elternhaus.

Diese überraschende Erkenntnis gewann ich durch eine Reihe von wiederkehrenden Träumen, in denen ich mich wiederholt freiwillig zur Armee gemeldet habe und in denen ich glücklicher und erfüllter war als jemals im echten Leben.

Diese Träume verwirrten mich all die zehn Jahre, in denen sie auftraten. Wenn sie Albträume gewesen wären, hätten sie vollkommen Sinn für mich gemacht, denn ich wollte nie in die Armee. Jegliche Vorstellung, dass die Armee für mich von irgendeinem Nutzen sein könnte, war undenkbar. In der Zeit, als ich dort festsaß, sehnte ich mich unendlich nach dem Ende meiner Dienstzeit.

Diese Träume haben mich so konfus gemacht, dass ich gelegentlich betete: »Bitte, Gott, sag mir, dass es nicht bedeutet, dass ich mich wieder verpflichten soll!«

Schließlich begann ich diese Träume zu verstehen, indem ich meine Erfahrungen in der Armee mit dem Leben in meiner Familie verglich. Die

Ausbilder und Offiziere, die mich zu einem Kampfzugführer schulten, waren verbal und emotional auf gleiche Weise missbräuchlich wie meine Eltern. Auch die drohende Gefahr von körperlicher Gewalt war mir bekannt, wenngleich mein Kriegsdienst entlang der koreanischen entmilitarisierten Zone (EMZ) wesentlich weniger gefährlich war als in Vietnam.

In der Armee war es jedoch anders als in meiner Familie, denn ich bin nie wirklich körperlich angegriffen wurde, wohingegen körperliche Misshandlungen bis zu meinem Teenageralter zu Hause andauernd vorkamen.

Während ich über diese Differenzierung nachdachte, entdeckte ich weitere wichtige Unterschiede zwischen der Armee und meiner Familie. Sobald die relativ kurze erniedrigende Anfangsphase der Ausbildung abgeschlossen war, erwies sich die Armee als deutlich angenehmer als meine Familie. Im Gegensatz zu meiner Familie boten mir klar definierte Regeln die Möglichkeit, »es richtig zu machen«, mich einzufügen sowie Wertschätzung und Respekt zu erlangen.

Das Leben in der Armee war kein ständiger Irrgarten von Doppelbotschaften und No-win-Situationen. Und obwohl es im Dienst zahlreiche unangenehme und gefährliche Situationen gab, erlebte ich viele Phasen, die sicher und frei von drohenden Angriffen waren. Selbst die berüchtigte stressige Grundausbildung bot für mich insgesamt mehr Sicherheit als meine Familie! Welch glückliche und erleichternde Erfahrung war es, in der Messe zu essen, ohne von der Person neben mir plötzlich angeschrien oder geschlagen zu werden, wie es so oft bei Mahlzeiten in meiner Familie geschehen war! Ich entspannte mich so weit, dass ich mein Essen besser verwerten konnte, und ich nahm in den ersten sechs Monaten gesunde dreißig Pfund zu.

Ich habe dort auch viele Freunde gefunden, die mich schätzten. Ich glänzte bei der Erfüllung von Aufgaben, die mir zugewiesen wurden, und wurde für meine Leistung belohnt. Mein Selbstvertrauen und meine Durchsetzungskraft wuchsen sprunghaft an und ich begann zu glauben, dass ich vielleicht doch noch ein bisschen Wert habe. (Das bedeutet nicht, dass ich sofort von dem Glauben geheilt wurde, der bei vielen erwachsenen Kindern verbreitet ist, dass mein Erfolg nur ein Zufall war. Die meiste Zeit dachte ich, ich würde meine Vorgesetzten nur täuschen und dass sie, wenn sie mein wahres Ich entdeckten – das fehlerbehaftete, das meine Eltern ohne große Schwierigkeiten erkannt hatten –, mich schnell in eine niedrigere Position degradieren würden. Ich war immer noch mit dem berüchtigten »Hochstapler-Syndrom« behaftet, das die Erfolge vieler erwachsener Kinder verdirbt.)

Als ich diese Träume verstand, hörten sie auf. Ihre Funktion war erfüllt, sobald sie den allmählichen Zerfall meiner »idyllischen Kindheit«-Illusion einleiteten.

Zu dieser Zeit studierte ich Psychologie, Soziologie und Anthropologie an der Universität. Meine Studien beschleunigten die Auflösung meiner Illusion von meiner »perfekten« Familie. Ich entdeckte eklatante Beweise dafür, dass westliche Erziehungspraktiken seit der Industriellen Revolution kontinuierlich weitergegeben wurden. Schließlich kam ich zu der Überzeugung, dass die meisten amerikanischen Familien das Ideal der perfekten Familie aus der beliebten Fernsehserie *The Brady Bunch* Lügen strafen.

Meine Ansicht, dass wir unter einer Erziehungskrise leiden, gründet auch auf den Erfahrungen der sechs Jahre, die ich mit oder in der Nähe von Menschen aus nicht industrialisierten Gesellschaften verbracht habe: drei Jahre in Afrika und Asien sowie drei Jahre in der Nähe eines Aborigines-Reservats im Norden Australiens.

Beim Vergleich der vor- und nachindustriellen elterlichen Erziehungspraktiken scheint es offensichtlich, dass westliche Eltern den Kontakt zu ihren emotional geprägten elterlichen Instinkten verloren haben. Allein dieser Faktor verursacht bei den meisten unserer Kinder eine Menge unnötiger und unbeabsichtigter Verletzungen und Entbehrungen. Diese Beobachtung zeigt sich deutlich in der Reaktion der kalifornischen Ureinwohner auf die ersten westlichen Siedler. Sie waren vom mangelnden Mitgefühl der Europäer ihren Kindern gegenüber so sehr betroffen, dass Sie sie verächtlich als »die Leute, die ihre Kinder schlagen« bezeichneten.

Unzählige Erlebnisse machten mich neidisch auf die Beziehungen der Eltern und Kinder in »primitiven« Kulturen. Eltern dieser Kulturen leiten ihre Kinder an und betreuen sie nach dem gesunden Menschenverstand, den wir schon lange aufgegeben haben, so wie viele unserer Gefühle und Instinkte. Alice Miller beschreibt den Erziehungsprozess, der uns unserer Gefühle beraubt, bevor wir uns ihrer bewusst sind und sie zu schätzen wissen:

> … (Wir) haben alle die Kunst entwickelt, keine Gefühle zu empfinden, denn ein Kind kann seine Gefühle nur dann erleben, wenn es jemanden gibt, der es voll akzeptiert, versteht und unterstützt. Wenn das nicht gegeben ist und das Kind riskieren muss, die Liebe der Mutter oder ihres Stellvertreters zu verlieren, dann kann es diese Gefühle nicht heimlich »nur für sich selbst« empfinden, sondern überhaupt nicht.

Als ich eines Tages über die Betrachtung von Alice Miller nachdachte, kam mir dieses Gedicht in den Sinn:

> Sie stumpfen meine Gefühle ab
> Um die Blutung meiner Tränen zu stoppen
> Und nun ertrinke ich allein in
> Einem Pool, der seit Jahren verblutet ist.

Eltern in nichtindustrialisierten Gesellschaften lieben ihre Kinder auf eine Art und Weise, die jenseits der Fähigkeit der meisten westlichen Eltern liegt. So sehr wir uns auch aufrichtig bemühen, unsere Kinder zu lieben, wir scheitern gewöhnlich kläglich, weil wir von unserer emotionalen Natur getrennt sind. Ängstlich und beschämt über unsere Gefühle und unsere inneren Erfahrungen, haben wir keinen Zugang zu dem Teil unseres Selbst, wo liebevolle Gefühle entstehen.

Es gibt eine Geschichte der amerikanischen Ureinwohner, die den Mangel an Liebe in unserer Kultur hervorhebt. Ein westlicher Anthropologe, der bei den Hopi-Indianern lebte und sie studierte, bemerkte im Laufe der Zeit, dass die meisten Hopi-Lieder vom Wasser handelten. Eines Tages fragte er den Schamanen:

> Wie kommt es, dass ihr so viel über Wasser singt? In meiner Kultur ist die Liebe das Thema, das am häufigsten in unseren Liedern zum Ausdruck kommt. Schätzt dein Volk die Liebe nicht?

Der Schamane dieser Wüstenkultur antwortete:

> In meiner Kultur sind die Lieder häufig Gebete, und wir singen und beten für die wertvollen Dinge im Leben, von denen wir nicht genug haben. Liebe gehört nicht dazu.

Das Tao der Gefühe skizziert eine Reise zurück zu den Gefühlen und zurück zu authentischen, gefühlsbasierten Liebeserfahrungen. Wenn wir jemals wieder unsere natürliche Fähigkeit, unsere Kinder wirklich zu lieben, wiedererlangen wollen, müssen wir zuerst lernen, uns in all unseren emotionalen Zuständen selbst zu lieben. Wir beginnen damit, so absurd es auch erscheinen mag, indem wir uns selbst und anderen verzeihen, Gefühle zu haben! Wir erreichen dies, indem wir uns weigern, unseren Eltern nachzueifern – und zwar indem

wir mit der von ihnen übernommenen Angewohnheit brechen, uns schuldig zu fühlen und uns für die meisten unserer Gefühle, mit denen wir dem Leben begegnen, zu schämen.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch helfen wird zu verstehen, dass Sie in der Kindheit schwere Verluste erlitten haben, falls auch Ihre Eltern sich an die Normen und Praktiken der modernen Erziehung gehalten und diese befolgt haben. Ich möchte Sie auf Anhang A hinweisen, der Ihnen helfen soll, eine sachkundigere Bewertung dieser Behauptung vorzunehmen.

Bei meinen Versuchen, mit meinen Emotionen zurechtzukommen, bin ich in vielen Sackgassen gelandet. Ich habe sie verdrängt, runtergeschluckt, in Alkohol ertränkt, bin abgehoben in Hanf-Schwaden, hungerte sie aus, begrub sie unter Nahrung, transzendierte sie in der Meditation, bin ihnen davongelaufen, überlistete sie durch Rationalisierung, exorzierte sie, übergab sie an höhere Wesen, verwandelte sie in etwas, das man nicht ernst zu nehmen hatte, und spürte sie sogar kurz, bevor ich sie in einer dramatischen Katharsis löschte, damit sie endgültig verschwanden.

Ich wurde bei meinen Bemühungen, dauerhafte Linderung von dem mich erdrückenden emotionalen Schmerz zu erreichen, durch eine Fülle von Selbsthilfebüchern, Workshops, praktischen Kuren, psychologischen Lehren und spirituellen Praktiken in die Irre geführt. Die meisten Sackgassen, die ich auf der Flucht vor meinen Gefühlen erforscht habe, hatten eine gemeinsame Eigenschaft: das Versprechen einer ewigen Transzendenz normaler emotionaler Zustände wie Wut, Trauer, und Angst.

Die schädlichsten waren jene, die versprachen, man könne dauerhaft »wünschenswerte« emotionale Zustände wie Glück, Liebe und Frieden erreichen. Ich erinnere mich lebhaft an die klägliche Enttäuschung, die ich erlebte, wenn die kurzlebigen positiven Wirkungen des einen oder anderen Ansatzes so hinfällig wurden, dass ich nicht mehr so tun konnte, als würde ich sie tatsächlich erleben. Immer wieder wurden Versprechungen von dauerhafter Zufriedenheit gebrochen, denn die negativen Emotionen, die eigentlich dauerhaft beseitigt werden sollten, kehrten unweigerlich zurück. Da es mir wieder einmal nicht gelungen war, mein Leiden zu überwinden (wie es anderen zu gelingen schien), begab ich mich – überwältigt von toxischer Scham –, unweigerlich auf eine weitere verzweifelte Suche nach einem neuen Allheilmittel für meine Gefühle.

Wie ungewöhnlich und überraschend, dass ich jetzt meine Gefühle nur noch akzeptieren muss! Manchmal kann ich kaum glauben, wie leicht es ist, sie einfach wahrzunehmen oder ihnen einen liebevollen Ausdruck zu verleihen.

Bin ich wirklich die gleiche Person, die vor zwanzig Jahren zu diesen unzähligen Männern gehörte, die keine Ahnung von Gefühlen haben?

Ich möchte nicht behaupten, dass alle oben genannten Ansätze völlig wertlos sind. Einige davon sind nützliche Werkzeuge, sofern sie nicht dazu benutzt werden, Gefühle zu verbannen, und sie werden auch in mein vielschichtiges Konzept der emotionalen Genesung mit einbezogen.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch hilft, sich nicht zu schaden, wie ich es getan habe, indem ich mich naiv Lehren und Praktiken verschrieben habe, die dauerhaftes Glück garantierten. Es ist eine Sisyphusarbeit, wenn man auf diese Weise versucht »oben« zu bleiben, und man wird unweigerlich und unnötig unzufrieden mit sich selbst, egal, wie gut gemeint diese Ansätze sind oder wie hilfreich sie für den Moment sein mögen.

Thomas Moore bezeichnet in seinem Buch *Der Seele Raum geben: Wie Leben gelingen kann* das Streben nach dem Glück als »Erlösungsfantasie«. Sie ist ein verführerischer, nutzloser Umweg in unserer persönlichen Entwicklung. Sheldon Kopp betitelte sein Buch *Triffst du Buddha unterwegs,* um uns zu ermutigen, diesen Umweg zu vermeiden und uns vor der unnötigen Selbstsabotage des emotionalen Perfektionismus zu retten.

Die motivierenden, emotionalen Auswirkungen jeder Technik oder Lehre im Hinblick auf die persönliche Entwicklung, ganz gleich, wie gesund und gut gemeint sie sind, weichen zwangsläufig normalen, ebenso gesunden Erfahrungen von weniger erhabenen Gefühlen. In solchen Momenten kann es geschehen, dass sich diejenigen, die glauben, sie sollten unerschütterlich fröhlich und transzendent sein, für diese normale Fluktuation der Empfindungen von Glück und Gelassenheit schuldig fühlen, da sie vermeintlich von Natur aus fehlerhaft sind.

Der Mensch wurde nicht geschaffen, um sich im Dauerzustand einer bestimmten Empfindung zu befinden. Niemand wird uns weiter auf die Folterbank des emotionalen Perfektionismus binden. Wir können heruntersteigen und stattdessen realistischere emotionale Ziele anstreben. Ein unerschütterliches Selbstvertrauen, das nicht durch emotionale Schwankungen beeinträchtigt wird, ist etwas, das wir alle auf gesunde Weise anstreben und nach und nach erreichen können.

Es gibt viel zu viele spirituelle Führer und kognitive Verhaltenspsychologen, die uns den Weg in die falsche Richtung weisen, indem sie darauf bestehen, dass wir unangenehme Gefühle beseitigen können und sollten. Viele New-Age-Führer kredenzen fälschlicherweise das Konzept der Erleuchtung, als ob es ein dauerhaft erreichbarer schmerzfreier Zustand wäre. Während meiner fünfundzwanzigjährigen spirituellen Praxis und der zwanzig Jahre, die ich mit psychologischen

Studien verbrachte habe, ist mir jedoch noch kein Guru, Therapeut, Lehrer oder Anhänger begegnet, der sich in einem dauerhaft glückseligen Zustand befand und der nicht gelegentlich emotionalen Schmerzen ausgesetzt war. Wie traurig, dass so viele immer noch dieser illusorischen Verheißung nachjagen, und sich weiterhin dafür verachten, dass sie sie nicht erreichen.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch, ich möchte in keiner Weise die wunderbaren Möglichkeiten einer effektiven spirituellen Praktik abwerten. Vielmehr versuche ich den Trugschluss deutlich zu machen, eine spirituelle Praktik könne die Notwendigkeiten einer »emotionalen Praktik« aufheben. Wenn wir nicht die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle akzeptieren und erleben, können wir keine gesunden Menschen sein.

Vielleicht bin ich schlecht informiert und vielleicht gibt es einige seltene Seelen, die wirklich permanente Erleuchtung oder unerschütterliches Glück verkörpern. Vielleicht hat der neueste Avatar eines Abkömmlings des EST-Trainings eine Formel entwickelt, um eine wirklich vollständige Beherrschung der emotionalen Natur zu erreichen. Vielleicht beweist das Gehen auf heißen Kohlen ohne Schmerzempfindung, wie es die Teilnehmer in den aktuell populären Wochenendseminaren tun, dass wir in der Lage sein »sollten«, andere, weniger intensive, emotionale Formen des Schmerzes zu transzendieren. Da ich jedoch diejenigen, die für sich behaupten, den Himmel hier auf Erden gefunden zu haben, bisher nur als anmaßend erlebt habe, scheint es mir, dass die Chancen, unerschütterliche Glückseligkeit zu erlangen, extrem gering sind.

Daher bin ich so dankbar, dass ich R. D. Laings weise Äußerung schließlich verstanden habe: »Der einzige Schmerz, der vermieden werden kann, ist der Schmerz, der entsteht, wenn unvermeidlicher Schmerz vermieden wird.« Ich weiß jetzt, dass der Löwenanteil meiner bisherigen emotionalen Schmerzen, über neunzig Prozent, daher rührte, dass ich gelernt hatte, meine Gefühle zu hassen, zu betäuben und vor ihnen wegzulaufen.

Der größte Wendepunkt in meinem Leben geschah, als ich mein Streben nach dauerhaftem Glück und Transzendenz mit der unbeugsamen Bereitschaft ersetzte, für mich selbst in jedem Gefühlszustand da zu sein. Die Belohnung dafür war wundersam. Manchmal sind meine Tränen wie Juwelen, die durch Brechung strahlende Farbigkeit in mein Leben lenken. Meine Wut erlebe ich jetzt als eine sanfte Flamme, die mich mit einer immer größer werdenden Leidenschaft für das Leben wärmt. Meine Angst ist manchmal ein Leuchtfeuer, das mir neue Wege aufzeigt, um eine größere Wertschätzung des Lebens zu erlangen. Mein Neid zeigt mir, was ich in mir noch entwickeln möchte.

Ich habe sogar in Phasen der Depression Wunderbares erlebt. Depressionen führen mich manchmal in die Stille, die mich vom Joch der Zeit befreit; sie laden mich ein zu einem zunehmend intensiver erlebten Ort des Friedens in mir selbst und sie erlauben mir, mich in meinem Körper wohlzufühlen, als wäre er der luxuriöseste Sessel, den man sich vorstellen kann.

Außerdem versetzt mich das Trauern, besonders wenn es intensiv ist, in einen so tiefen Schlaf, dass ich mich wie ein ruhender Samen fühle, der sicher im fruchtbaren Lehm von Mutter Erde geborgen ist und nichts anderes zu tun hat, als darauf zu warten, dass die Sonnenstrahlen ihn wecken.

Die Bereitschaft, ganzheitlich zu fühlen, verleiht uns eine befreiende emotionale Flexibilität. Ich staune immer wieder darüber, wie das Zulassen unangenehmer Gefühle diese Wirkung auslöst und mir viel schneller wieder ein gutes Gefühl verleiht, als es eine Abwehr jemals getan hat.

Unsere Gefühle beleben und bereichern uns in dem Maße, wie wir sie in ihrer Vielfalt zulassen. Jetzt ist es an der Zeit, uns von der lähmenden Treue zu den TV-Helden zu befreien, die uns einzelne monotone Melodien von Härte, Coolness, Nettigkeit oder gekünstelter Leichtsinnigkeit summen lassen. Unsere Emotionen sind unsere eigene Musik, und kein monotones oder Drei-Noten-Liedchen kann in uns die Leidenschaft für das Leben erzeugen. Wir werden zu Sinfonien, wenn wir uns alle Töne der emotionalen Skala zurückerobern.

Ich selbst war auf einer langen Reise zurück zu meinen Gefühlen, ohne die Orientierung einer Karte, und ich hoffe, dass die Karte, die ich Ihnen hier anbiete, Ihnen eine Abkürzung zu Ihrer emotionalen Genesung ermöglicht. Ich hoffe, dass Sie einige der hier beschriebenen Schätze entdecken werden und dass Sie durch eine umfangreichere emotionale Erfahrung des Lebens beseelt werden. Ich bete, dass Sie das Gefühl der Zugehörigkeit und Erfüllung erleben, das durch die emotionale Freiheit Ihrer selbst und mit Ihren Vertrauten entsteht.

Kapitel 6

Trauern fördert die Lebenskraft, indem selbstzerstörerisches Verhalten abgebaut wird

Die Neurose ist immer ein Ersatz für legitimes Leiden

— Carl Jung

Aber vor sich selbst kann man nicht fliehen, gegen die innere Gefahr hilft keine Flucht, und daher sind die Abwehrmechanismen des Ichs dazu verurteilt, die innere Wahrnehmung zu verfälschen … Manchmal stellt es sich heraus, dass das Ich für die Dienste, die sie ihm leisten, einen zu hohen Preis gezahlt hat.

— Sigmund Freud

Es gibt vier wichtige Methoden, wie Kinder sich davor schützen, von den seelischen Schmerzen anhaltender Misshandlung und Vernachlässigung überwältigt zu werden. Es sind die Abwehrstrategien und Haltungen der *Dissoziation, der Hypervigilanz, der Zwangsgedanken und der Verhaltenszwänge.*

Kinder aus dysfunktionalen Familien werden instinktiv übertrieben wachsam, dissoziieren sich und nehmen Zwangsgedanken oder -verhalten an, um die unerträgliche Härte des Familienlebens zu verdrängen, ihr Gefühl von Angst und Scham zu betäuben und ihren schmerzhaften Hunger nach Liebe und Wertschätzung zu dämpfen. Kinder können nicht den rohen, andauernden Schmerz der elterlichen Ablehnung erleben und gleichzeitig ihren

Überlebenswunsch aufrechterhalten. In der dysfunktionalen Familie ist das Bestehen in einem Zustand, gegen den man sich permanent wehren muss, das kleinere von zwei Übeln.

Wenn wir gezwungen sind, uns während unserer gesamten Kindheit auf Abwehrmechanismen zu verlassen, verfestigen sie sich als permanente Seinszustände und Lebensstrategien. Diese Abwehrmechanismen und ihre destruktiven Nebenwirkungen wirken verletzend auf unser ganzes Leben, wenn wir sie nicht aufgeben. Das Leben in einer übermäßigen Verteidigungshaltung ist ein schmerzhaftes Relikt der Vergangenheit, das uns einen großen Verlust an Lebensfreude und eine enorme Anhäufung neuer, unnötiger Schmerzen beschert.

Während unsere Abwehrmechanismen in der Kindheit wie Rettungsleinen waren, haben wir jetzt als Erwachsene die Möglichkeit, uns nicht länger zu schaden, indem wir uns nicht mehr übermäßig auf sie verlassen. Die Gewöhnung an unsere Abwehrmechanismen führt dazu, dass wir sie als normale Art des Seins akzeptieren und ihre schädlichen Auswirkungen nicht mehr wahrnehmen. In diesem Kapitel werden die Merkmale der übermäßigen Dissoziation, der Hypervigilanz, der Zwangsgedanken und der Verhaltenszwänge aufgezeigt, die uns helfen sollen, unnötige Abwehrhaltungen zu erkennen und aufzugeben.

Das Ziel der Genesung ist jedoch nicht die vollständige Beseitigung unserer Abwehrmechanismen. Es wird immer Situationen geben, in denen unsere defensive Haltung uns auf gute Weise dient, wie wir später sehen werden. Die Genesung zielt vielmehr darauf ab, uns die Möglichkeit zu geben, in sicheren Situationen ohne Abwehrhaltung auszukommen, damit wir nicht von der emotionalen Liebe isoliert sind, die jetzt in echter Intimität erlebt werden kann.

Ein Genesungsfortschritt spiegelt sich also im Allgemeinen darin wider, dass wir weniger Zeit distanziert, übertrieben wachsam oder gedanklich bzw. verhaltensmäßig zwanghaft sind und uns häufiger entspannt und spontan ins Leben einbringen.

Dissoziation

Wenn ein Mensch ständig einer Gefahr ausgesetzt ist, die er nicht bewältigen kann, besteht seine letzte Verteidigungslinie schließlich darin, zu vermeiden, dass er die Gefahr überhaupt spürt.

— Rollo May

Index

A

Abwehrhaltung 148, 152-154, 159, 179, 192, 275
Affirmationen 212, 276, 349
Alles-oder-Nichts-Denken 96
Ambivalenz 45, 52-62, 306, 338
heilende 203
Intoleranz gegenüber 57
Spaltung und 55
Spiritualität und 60
Amnesie 150
Angst 2, 23, 30, 32, 41, 53, 66, 86, 113-115, 123, 141, 145, 157, 192, 216, 225, 232, 273, 304-305, 317
Eltern, vor 114
geschlagen zu werden 114
Intimität, vor 85-86
Kritik zu äußern 14
Leistungsangst 26, 156-158
Reden in der Öffentlichkeit, vor 113
Scham und 94-95, 121, 143, 147, 205, 278, 304, 331-332
Tod, vor dem 53
verbal angegriffen zu werden 114
Verringerung durch Trauern 75
verspottet zu werden 234
Angststörung, soziale Siehe Phobie, soziale ; Siehe Phobie, soziale
Antidepressiva 3, 145-146
Authentizität 8, 40, 49, 84, 177-178, 231, 274

B

Begeisterung 9, 19, 36, 53, 64, 67, 94, 139, 242, 246-247, 253
Leben, für das 9, 64, 94, 139
Bestrafungen 135, 193, 345
Busyholismus 173-174

C

Co-Abhängigkeit 174-175, 199

D

Depressionen xxiii, 3, 38, 167, 246, 289, 309
Dissoziation 147-153, 155, 159, 192, 299, 309, 314, 331, 345
vorübergehende 152
Dramatisieren 103
Dysfunktionalität xvi, 296, 301
familiäre xv, 22

E

Einsamkeit 34-36, 39, 49-51, 61, 78, 83, 86, 126, 137, 141, 153, 156, 160, 171-172, 193, 230, 233, 239, 252, 264, 274, 281, 326
normale 51
Schmerz der 20
tiefe 8
Umschiffung der 85
Entlastung 82, 98, 144
verbale 117-119
Entschuldigung 120, 156, 313, 316-319, 323, 327, 345
ausgewogene 312
detaillierte 314

Erinnern, vollständiges 219
Erinnerungen 12, 26, 74, 77, 91, 93, 95, 105-106, 117, 119, 125, 130-131, 134, 189-190, 192, 197, 233, 271, 277, 315, 317

F

Familie 14, 30, 223, 232
dysfunktionale xii, xiii, 24, 34, 75, 147-148, 185, 207-208, 219, 224, 250, 298, 303, 315, 351
Konflikte in der 11
liebevolle Beziehung zur 29
misshandelnde 155
perfekte xviii
Flashbacks, emotionale 74, 77, 79, 92, 94, 135, 215, 298
Flucht, Gefühlen, vor den 5
Förderung 310, 346
emotionale 346
körperliche 346
seelische 346
verbale 249, 346
Fühlen xv, 3, 43, 45-46, 122-123, 225
spirituelle Praxis, als 125
Technik zur Verbesserung, des 125

G

Ganzheitlichkeit 45, 47
Gedeihstörung 255-256
Genesung 68, 181
emotionale xvi, xxi, xxiii, 17, 116
Genesungs-Tagebuch 119
Prozess der xii, 90, 256
Vernachlässigung
emotionaler von 256
seelischer von 262
Vernachlässigung, verbaler von 249
Ziel der 70
Gewalt 14, 28, 107-109, 151, 198, 206, 224-228, 237, 281, 300
emotionale 225-227, 245
körperliche xvi, xvii
verbale 198, 223, 226
versteckte 228

H

Hänseleien 228, 230-231, 233, 235, 237, 239, 241-243, 330-331, 344
Hilflosigkeit 185-186, 188, 209
erlernte 185
Hypervigilanz 147-148, 154-159, 192, 299, 345
gesunde 158

I

Im Fluss 61-62
Intimität 20, 29, 34-36, 58, 84, 86, 148, 169-172, 176, 194, 220, 252, 254, 299, 305-307, 315-316, 327, 330-331
Inzest, emotionaler 225, 345

K

Katastrophisieren 103
Kind xii, xviii, 5, 30-31, 34, 50, 62, 65, 67-68, 75-78, 89, 102, 107, 111, 120-121, 128, 143, 155, 164, 175-177, 179, 184-185, 189-190, 192-193, 199, 211-212, 217, 223-227, 236, 240, 246-249, 253-255, 258, 265-273, 275-277, 279, 282-283, 297, 302, 304, 306, 312-316, 318, 321, 328, 331-332, 338, 341, 344-346
biblisches 143

erwachsenes xii, xiii, 16, 32, 78, 143, 159, 226, 241, 295, 312-315
geschlagenes 21
hilfloses 284
inneres xii, 6, 28, 72-74, 102, 114, 119, 158, 188, 214, 216, 269-271, 273, 275-278, 316-322, 325, 327, 334
katholisches 259
Kleinkind 24, 66, 107, 134, 136, 155, 190, 197, 222, 254, 268, 349
misshandeltes 190
Schulkind 350
verängstigtes 289
verletztes 124
Vorschulkind 259, 268, 350
Kritiker, innerer 208-214, 305

M

Medikamente 3, 145-146, 153, 166
Meditation xx, 83, 113, 119, 151, 210, 212, 264, 308-309, 319, 324, 342, 344
geführte 88
Missbrauch 78, 131, 154, 187-188, 196, 260, 292, 294, 296, 311, 316, 333, 345
seelischer 259-261
Misshandlung 16, 133-134, 155
elterliche 344
emotionale 345
Kindesmisshandlung xii, xvi, 286
physische 345
seelische 344
verbale 344

N

Nostalgie 105, 119
positive 105

P

Perfektionismus xxi, 29-30, 32-37, 39, 42, 80, 156, 181, 232, 273, 286, 335
emotionaler xxi
Selbstwertgefühl und 35
Vorstellungen von 40
Polarität 45, 48, 51
Dynamik der 49
Prinzip der 49
Posttraumatische Belastungsstörung 76-77
Psychotherapie 51, 59, 104, 145, 250-251, 258, 326, 337

R

Reenactment Siehe Wiederholungszwang ; Siehe Wiederholungszwang
Rekonstruktion, imaginative 289-290
Reparenting 210, 266-267, 269-271, 274, 276, 279, 296, 316, 318, 321-322, 349
selbstmitfühlendes 267-268

S

Sarkasmus 2, 39, 91, 108, 114, 198, 223, 228-232, 234-242, 244, 295, 344, 347
Beziehungen, Zerstörung von 240
destruktiver 229-230, 237
Feedback, konstruktiver und 243
Fernsehen und 237
verletzender 233, 240
Schmerz v, xxii, 2, 4-5, 10-13, 17, 20, 22, 26, 29, 36, 44, 54, 65-66, 69, 71, 79, 82, 86-87, 89-90, 92-93, 99-102, 104, 108, 117, 120-125, 127-128, 133-134, 136, 138, 141-144, 147, 152-153, 161, 169, 171, 175-176, 179, 194,

196, 199, 201, 212-213, 216-218, 229, 233-234, 242, 246, 253-254, 259, 264-265, 280-281, 283-284, 286, 289-290, 293, 298, 300, 303, 313, 317-318, 322-323, 330, 334-335, 337, 343
alter 93, 329
emotionaler xx, 2, 4, 82-83, 87, 93, 95-96, 137-138, 161, 163, 281, 295
gegenwärtiger 15
körperlicher 43
überwältigender 22, 152
unbewusster 23
ungelöster 82
unvermeidlicher xxii
Verlust und 9
Schuldzuweisung xiii, 13-15, 17, 48, 92, 183-189, 191-193, 196-197, 202-203, 206, 210, 212-218, 270, 277, 291, 295, 297-298, 305, 319
Ausagieren von 192
Prozess, als fortlaufender 205
Scham und 206
Selbstschutz, als gesunder 187
toxische 186
Vergebung und 215
Schwarz-Weiß-Denken 55, 314
Selbstbemutterung 269-270, 275-277
Selbstbevaterung 269, 271, 277-278
Selbsthass xiii, xvi, 33, 52, 71, 74, 79, 88, 102, 107, 180, 189, 207, 232, 271, 275, 323, 325-326
brennender 109
permanenter 15
tiefer 38, 51
ungelöster 181
verwurzelter 325
Selbstmitgefühl 79, 100-102, 136, 143, 201, 233, 258, 281, 314, 335
Selbstschutzinstinkt 187, 269
Selbstwertgefühl xii, 8, 27, 35-36, 39, 41, 60, 94, 108, 172, 177, 199, 218-219, 223-224, 229, 246-247, 250, 272, 283, 317, 330
Perfektionismus und 34
Sinngebung 68, 264, 266, 285
Somatisierung 80-82, 168
Mechanismen der 81
Sozialphobie Siehe Phobie, soziale; Siehe Phobie, soziale
Spiegelung 254-255
Spiritualität 262-263, 266
Vergebung und 308
Sündenbock-Syndrom 14-15

T

Tagebuchtherapie 119
Trauern xxiii, 2-3, 10-12, 26, 63-69, 71-75, 78, 80, 82-87, 89, 92, 94, 124, 128, 133, 139-144, 147, 152, 156, 159, 164, 177, 179, 182, 264-266, 291, 297, 300, 306, 334-337, 340-341
effektives xiii
Flashbacks, emotionale 74
Gabe des 64
Lebenskraft 147
Selbstmitgefühl und 71
Selbstschutzinstinkt, Aktivierung des 73
Somatisierung, Verringerung der 80
spirituelle Praxis, als 264
Trauerprozess 66, 98
Weinen 99
Traumata xii, 15-16, 74, 105, 136, 150, 285, 315, 328, 330
Kindheitstraumata 28, 83, 134, 294, 297
ungelöste 18
unterdrückte 134

U

Umstände 36, 280
mildernde 280, 290, 292, 294, 329-330
Urschrei-Therapie 124

V

Vergebung 9-10, 13, 16-17, 19-21, 26, 29, 50, 63, 191-192, 197, 201, 203, 205, 215-218, 270, 277, 279-281, 283-284, 289-290, 294-302, 304, 306-311, 314-316, 318-325, 327, 329, 332-337, 339
aufrichtige 205
authentische 297, 308
dauerhafte 296, 315
Distanz, aus der 299, 301, 304, 307
dynamische 335
echte 11, 13
Eltern, den 282
Eltern gegenüber 10
Erfahrung der 308
falsche 10, 23, 26, 29, 197, 201, 215-216
Gefühle der 17, 215, 218, 280, 294, 296-297, 299-300, 316, 334
gegenseitige 330
Gegenteil von 13
Geschichte, persönliche, meine 304
Grade der 298
Grenzen der 294
inneren Kindes, des 270
Konzept der 20
Liebe, als Teil der 337
mildernde Umstände und 280
Schuldzuweisung, ohne 48
Schuldzuweisung und 203, 215, 296, 321
Selbstvergebung 17, 38, 180, 218, 270, 279, 316, 322-327, 329, 335
Spiritualität und 308
Streben nach 294
Suche nach 311, 316, 318
transpersonale 309
Umgang mit 10
Verleugnung als 20
versteinerte 296, 301
vorschnelle 26-29
vorzeitige 196
wirkliche 10, 16, 334
Vergehen 224
unsichtbares 245
Verhaltenstherapie 94
Verhaltenszwänge 147-148, 165, 169, 173, 178
Verharmlosung 89-91, 134, 217-218, 220, 223, 227, 250, 314
Verleugnung 89-90
Perfektionismus des 32
Selbstschädigung, verschleiert 24
Verlust 4, 9, 11-12, 16, 28, 63, 65-67, 87, 93, 97-98, 107, 140, 144, 148, 152, 160, 202, 254, 261, 265, 306, 319, 326, 337
Kindheit der xvi, 65, 335
Menschenrechte, der fundamentalen 28
Vernachlässigung xii, 16, 78, 91, 133-134, 140, 147, 196, 199, 207, 218, 220, 222, 245, 247-250, 266-267, 277, 283, 285, 287, 294, 298, 311, 316, 344-345
emotionale 22, 253, 256, 345
Reaktion auf 30
seelische 261, 344
Selbstmisshandlung und 24
verbale 246, 344
Vernunft 56, 128
Vitalität 12, 18, 45, 266, 287
emotionale 6, 50, 335

W

Weinen xiii, 2, 54, 67, 83, 98-103, 105, 107, 112, 118, 120, 141, 144, 214, 222, 229, 273, 281, 289, 320
Wiederholungszwang 82, 158, 196, 198-200, 204, 303, 318, 324, 329
Workaholismus 37, 165-166
Wut 15, 70, 106-107, 109, 116-117, 121, 131-132, 216, 284, 291, 315, 324, 333
Ausdrücken von 113, 229
Ausdruck verleihen 109
Eltern, auf die 116
unterdrückte 108, 236
Unterdrückung der 110

Z

Zuwendung 37, 141, 226, 249, 257, 276, 306
verbale 247
Zwangsgedanken 147-148, 159, 162-164, 167, 169
Überanalyse der 163

Pete Walker

Das Tao der Gefühle

Vergebung praktizieren und traumatische Kinderheitserinnerungen hinter sich lassen

336 pages, broché
sera disponible en 2021

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr