

NATACHA CALESTRÉMÉ  
Der Schlüssel zu Ihrer Energie



GOLDMANN



Natacha Calestrémé

# Der Schlüssel zu Ihrer Energie

In 22 Lektionen zu  
emotionaler Befreiung finden

Schluss mit negativen Gefühlen  
und Antriebslosigkeit

Aus dem Französischen  
von Natalie Freund

GOLDMANN

Die französische Originalausgabe erschien 2020 unter dem  
Titel *La clé de votre énergie, 22 protocoles pour vous libérer émotionnellement*  
bei Éditions Albin Michel, Paris.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig  
erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.  
Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für  
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen,  
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall  
aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich  
gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2023

Copyright © 2020 der Originalausgabe: © Éditions Albin Michel – Paris 2020

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Ilka Zänger

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

SC · CB

ISBN 978-3-442-22363-3

# Inhalt

Einleitung .....	9
ERSTER TEIL	
STELLEN SIE DIE RICHTIGE DIAGNOSE!	
1. Emotionale Wunden erkennen .....	19
2. Aus dem Kreislauf der emotionalen Wunden ausbrechen .....	26
<i>Protokoll 1: Aus dem Kreislauf der emotionalen     Wunden ausbrechen</i> .....	39
3. Den Sinn einer Krankheit verstehen .....	41
4. Aus dem Kreislauf der Krankheit ausbrechen .....	54
<i>Protokoll 2: Das auslösende Ereignis finden</i> .....	59
5. Die emotionale Symbolik von Krankheiten .....	61
6. Sie selbst und Ihre Macht, alles zu verändern .....	75
7. Selbstheilung .....	82
<i>Protokoll 3: Sich selbst heilen</i> .....	88
<i>Protokoll 4: Die Kraft der Intention stärken</i> .....	91

8. Den Verstand beruhigen.....	94
<i>Die vier Schlüssel zur Heilung.....</i>	99

## ZWEITER TEIL

### AN IHRE KRAFT!

9. Ihr Energie-Reset .....	105
<i>Protokoll 5: Seelenrückholung nach einem Schock . . . .</i>	109
<i>Protokoll 6: Seelenrückholung nach einem Energieraub</i>	118
10. Ihr emotionales Erbe.....	130
11. Sich endlich befreien.....	141
<i>Protokoll 7: Sich von emotionalem Erbe befreien . . . .</i>	143
<i>Protokoll 8: Schmerzhaft Bindungen durchtrennen. . .</i>	148
12. Lösen Sie Ihre Blockaden.....	156
<i>Protokoll 9: Unser Trost .....</i>	162
13. Die geheime Kraft der Vergebung.....	174

## DRITTER TEIL

### IHR EMOTIONALES GESUNDHEITSHEFT

14. Nie mehr allein.....	189
<i>Protokoll 10: Mit Ihrem Geistführer in Verbindung</i>	
<i>treten .....</i>	194
<i>Protokoll 11: Den Vornamen Ihres Geistführers</i>	
<i>erfahren .....</i>	199
<i>Drei Methoden, um mit der Hilfe Ihres Geistführers</i>	
<i>eine Entscheidung zu treffen .....</i>	203
15. Ängste überwinden.....	205
<i>Protokoll 12: Ängste erkennen und vertreiben.....</i>	216

16. Die Kräfte des Lebensraums . . . . .	219
<i>Protokoll 13: Kontaktaufnahme mit der Seele des Ortes</i>	221
17. Sich schützen . . . . .	227
<i>Protokoll 14: Erdung.</i> . . . . .	227
<i>Protokoll 15: Zellreinigung.</i> . . . . .	231
<i>Protokoll 16: Reinigung</i> . . . . .	233
<i>Protokoll 17: Energetisches Baumritual</i> . . . . .	236
<i>Protokoll 18: Lebensglück finden.</i> . . . . .	240
18. Besser schlafen . . . . .	241
<i>Tipps für einen besseren Schlaf</i> . . . . .	242
<i>Protokoll 19: Energetische Bettreinigung</i> . . . . .	246
19. Trainieren Sie Ihre Intuition. . . . .	248
<i>Protokoll 20: Intuition entwickeln.</i> . . . . .	251
20. Verbrennungen behandeln . . . . .	256
<i>Protokoll 21: Den Brand löschen.</i> . . . . .	259
21. Leben nach dem Tod . . . . .	261
<i>Protokoll 22: Sich mit einer verstorbenen</i> <i>nahestehenden Person verbinden</i> . . . . .	268
22. Ein Upgrade für Ihr Leben . . . . .	269
Schlusswort . . . . .	279
<i>Wenn eine Krankheit auftritt</i> . . . . .	282
<i>Wenn eine Prüfung auftritt</i> . . . . .	285
Danksagung . . . . .	288
Anmerkungen . . . . .	292
Sachregister . . . . .	294





## Einleitung

Wir alle haben schon einiges durchgemacht, und unabhängig vom Alter hoffen wir, dass wir von diesen Prüfungen des Lebens irgendwann verschont bleiben. Tod, Trennung, Krankheit, Misserfolg, Entlassung, familiäre Probleme ... manchmal scheint sich das Leben gegen uns zu verschwören. Kaum haben wir uns aufgerappelt, wirft uns ein neuer Schicksalsschlag wieder in ein tiefes Loch.

Wir haben angefangen, uns mit Bio-Kost zu ernähren, zu meditieren, wir sind zu Therapeuten gegangen, um zu lernen, uns zu lieben und zu vergeben ... Seitdem überkommt uns der Wunsch, ans andere Ende der Welt zu flüchten, tatsächlich etwas seltener als vorher ... Aber kaum taucht eine neue Belastungsprobe auf, werden wir paradoxerweise noch viel vehementer von einem Gefühl der Wut und Frustration erfasst. Immer wieder sagen wir uns: *»Ich mache doch alles richtig. Wieso kann nicht mal Ruhe sein?«*

Wie können wir also aus dieser Situation endlich herauskommen? Wie können wir es schaffen, uns wieder aufzurichten, uns besser zu fühlen, Freude und Gelassenheit zu empfinden?

Solange ich noch genügend Energie hatte, behielt mein Optimismus die Oberhand, und ich schob die Suche nach Antworten auf diese existenziellen Fragen immer wieder auf. Ich fand stets einen guten Grund, einfach weiterzumachen. Wie ein Zugpferd erschöpfte ich mich damit, die emotionalen Lasten, die im Laufe der Jahre immer schwerer wurden, hinter mir herzuziehen. Damals war ich mir meines Leidens nicht bewusst, ich war blind wegen der Scheuklappen vor meinen Augen, die auch meine Tränen verbargen. Bis zu jenem schrecklichen Tag, an dem mein Körper mich im Stich ließ. Egal, ob ich saß, stand oder lag: Ich litt unter heftigen Schmerzen, die vom Rücken ausgingen und bis in die Beine ausstrahlten. Man diagnostizierte einen doppelten Bandscheibenvorfall. Klar, daran stirbt man nicht, aber für jemanden, der im Galopp durchs Leben stürmte, glich diese schmerzhafteste Bewegungslosigkeit einem kleinen Tod.

Es war unmöglich geworden, so zu tun, als ginge es mir gut. Da ich mich nicht mehr bewegen konnte, habe ich mich dazu gezwungen, eine Bestandsaufnahme zu machen. Seit vier Jahren wurde ich vom Leben unsanft herumgeschubst. Die Scheidung von meinem ersten Mann sorgte noch immer für viel Wirbel, was sich schmerzhaft auf meinen ganzen familiären Umkreis auswirkte. In beruflicher Hinsicht hatte ich mein Selbstvertrauen verloren, nachdem ein Manuskript und verschiedene Dokumentarfilmprojekte abgelehnt worden waren. Und dann ereignete sich eine furchtbare Tragödie: Meine kleine Schwester, der ich in den letzten drei Jahren so nahegestanden hatte, starb, nachdem sie mehrere Monate im Koma gelegen hatte. Einige Zeit später starb eine meiner besten

Freundinnen an Erschöpfung, sie war Opfer des ständigen Psychoterrors ihres Mannes gewesen. Dann wurde ich von einer Person aus meinem Umfeld, der ich, ohne es zu merken, Kummer bereitet hatte, verbal derart heftig attackiert, dass mir das den Rest gab, obwohl es ja eher belanglos war. Zwei Tage später legte mich der doppelte Bandscheibenvorfall lahm. Trotz der fürsorglichen Anwesenheit meines Mannes Stéphane weinte ich vor Schmerzen, und die Wucht dessen, was mir mein Körper zumutete, verstörte und verängstigte mich. Man muss nicht Freud gelesen haben, um zu erraten, dass mich nicht diese letzte Begebenheit zu Boden riss, sondern die Anhäufung der Belastungen. Ich glich einer Schnecke mit Rissen im Gehäuse, die der prallen Sonne ausgeliefert war. Mich Stück für Stück wiederaufzurichten, wurde zu meiner Priorität.

Ich las eifrig Selbsthilfebücher, in der Hoffnung, eine Lösung zu finden, die mir aus meiner Verzweiflung heraushelfen würde. Dabei sprachen mich insbesondere die Worte des Psychiaters Carl Gustav Jung an, dem Begründer der analytischen Psychologie: »Diejenigen, die nichts aus den unangenehmen Tatsachen des Lebens lernen, zwingen das kosmische Bewusstsein, sie so oft wie nötig zu reproduzieren, um zu lernen, was das Drama dessen, was geschehen ist, lehrt. Was du leugnest, unterwirft dich, was du akzeptierst, verwandelt dich.« Mit anderen Worten: Solange unsere emotionalen Wunden nicht *geheilt* sind, wird das Universum – das Jung *das kosmische Bewusstsein* nennt – dafür sorgen, dass wir Menschen und Situationen anziehen, die uns diese Wunden erneut erleben lassen, damit wir *eine Chance* haben, ihre Bedeutung zu

verstehen, sie zu verarbeiten und nicht mehr davon belastet zu werden.

Die Zeit verging und dieses Zitat von Jung ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Auf beruflicher Ebene geschah nämlich etwas überaus Erstaunliches. Ich hatte fünfzehn Jahre lang an Tierfilmen und wissenschaftlichen Dokumentarfilmen gearbeitet, lief von einer Dreharbeit zur nächsten, und nun wurden seit einem Jahr alle meine Projekte systematisch von den Fernsehsendern abgelehnt. Der Verwunderung folgte Fassungslosigkeit. Ich redete mir ein, dass es irgendwann positive Antworten geben würde. Aber die Monate verstrichen und nichts passierte. Plötzlich war ich arbeitslos. Mit der Arbeitslosigkeit kam die Scham. Dann das Ende meiner Arbeitslosenunterstützung, und ich hatte keinen Cent mehr. Die finanzielle Katastrophe.

Bis zu dem Tag, an dem mich eine Berufsberaterin der staatlichen Arbeitsvermittlung zu einem Gespräch lud, um über meine Arbeitssuche zu sprechen. Ich empfand das als Zumutung. »Alles in Ordnung, ich schreibe gerade an meinem nächsten Roman, ich habe Filmprojekte, ich werde nicht kommen, Sie brauchen nicht zu insistieren«, antwortete ich mit der Diplomatie eines wütenden Kläffers. Die Behörde scherte sich jedoch nicht um meine Gemütsverfassung, und einige Wochen später musste ich nach Saint-Denis fahren, zur Außenstelle, die für freiberufliche Kulturschaffende zuständig ist. Als ich schließlich dort war, habe ich mich dann doch entspannt und kam mit der freundlichen Angestellten ins Gespräch. Ich erzählte ihr von meinen zahlreichen Projekten und meinem

Traum, eine Serie fürs Fernsehen zu schreiben. Zwei Stunden später reichte ich ihr die Hand, um mich zu verabschieden. »Sie haben Ihre E-Mail-Adresse nicht angegeben«, bemerkte sie. Ich erklärte ihr, dass ich sie nicht mehr weitergebe, weil ich keine Zeit mit uninteressanten Informationen verschwenden wolle. »Das ist schade, Sie könnten Kursangebote erhalten«, insistierte sie. Ohne mir zuzuhören, scrollte sie durch die Seiten auf ihrem Bildschirm: »Sehen Sie, hier haben wir Angebote für Meisterklassen erhalten, die von Luc Bessons Filmschule organisiert werden.« Neugierig setzte ich mich wieder hin. Sie hielt mir zehn Seiten mit verschiedenen Programmen hin, ich griff wahllos nach einem und las: »Lehrgang Drehbuchschreiben für TV-Serien«. Mir fiel die Kinnlade runter, mein Herz raste ... Sofort musste ich an diesen Satz von Jung denken, »*etwas vom Sinn seiner Prüfungen verstehen*«. Ohne die Absagen der Fernsehsender keine Arbeitslosigkeit, ohne Arbeitslosigkeit kein Termin bei der Arbeitsagentur, ohne Termin bei der Arbeitsagentur keine Chance, von dieser Lehrveranstaltung zu erfahren. Und wenn nun diese Arbeitslosigkeit, die ich als Ungerechtigkeit empfand, mir meinen Traum ermöglichen würde?

Die Meisterklasse war teuer und begann drei Wochen später. Ich wollte keine Minute verlieren. Und so bedankte ich mich bei meiner Beraterin und beeilte mich, ein Dossier für die Afdas zusammenzustellen, die Behörde, die die Kosten für die Weiterbildung übernehmen sollte. Dann stellte ich mich aufgeregt an deren Schalter vor. »Tut mir leid«, dämpfte die Angestellte meine gute Stimmung, und gab mir meine Unterlagen zurück. »Die Mindestfrist für die Einreichung der An-

träge beträgt einen Monat, aber Ihr Lehrgang fängt in drei Wochen an: Es ist zu spät, um sich anzumelden.« In meinem Kopf herrschte Panik, ich schwankte zwischen Zweifel und Überzeugung. Aber wenn Jung Recht hatte, musste ich an dieser Meisterklasse teilnehmen.

»Es muss doch eine Lösung geben«, antwortete ich mit unsicherer Stimme. Meine Intuition sagte mir, dass das, was sich hier gerade abspielte, eine Auswirkung auf alle Prüfungen meines Lebens haben würde. Wenn man mich annehmen würde, würde ich meine gesamte Energie darauf verwenden, aus den vergangenen schmerzhaften Ereignissen »zu lernen, was das Drama lehrt«.

»Sie sind nicht zufällig Autorin?«, fragte sie mich dann.

»Doch ...«

»Denn wenn Sie nachweisen können, dass Sie in den letzten zwei Jahren 9000 Euro als Schriftstellerin oder Drehbuchautorin verdient haben, dann klappt es. Die Frist für Autoren beträgt drei Wochen und nicht einen Monat, und Anmeldeabschluss ist heute.«

Ich lief, so schnell ich konnte, nach Hause, um ihr den gewünschten Einkommensnachweis weiterzuleiten. Die gute Nachricht ließ nicht lange auf sich warten: Die Kostenübernahme der Weiterbildung wurde genehmigt. Eine Woche später erhielt ich einen Anruf der Schule, die mich zu einem Vorstellungsgespräch bat, und schon bekam ich einen der acht verfügbaren Plätze. Unglaublich, was da gerade passiert war! Damals wusste ich es noch nicht, aber die Geschichte ging noch weiter. Wegen des Ausfalls eines Lehrers übertrug mir der Direktor der Filmschule, der meine Arbeit als Romanau-

torin kannte, einige Monate später die Leitung des Kurses »Erstellung eines Drehbuchs und Entwurf von Charakteren« für die Studierenden des ersten und zweiten Jahres. Und als Krönung bekam ich von einem Produzenten den Auftrag, für eine Fernsehserie zu schreiben.

Das Endergebnis war eindeutig: Die Arbeitslosigkeit, die ich als absolutes Drama erlebt hatte, wurde zur Treppe, die mich zur Erfüllung meines Traums führte.

An jenem Tag verstand ich, dass alles Sinn ergab ...

Und dann? Was konnte ich tun, um zu heilen und voranzukommen? Vor Jahren hatte ich als Journalistin und Filmemacherin Menschen kennengelernt, die mir eine andere Perspektive auf die Schicksalsschläge des Lebens und die Wunden, die sie hinterließen, aufzeigten. Damals fühlte ich mich nicht davon betroffen, aber meine rationale Sichtweise kam gehörig ins Wanken. Heiler, Magnetiseure, Jenseitsmedien und Schamanen hatten mir erzählt, wie sie wieder zu einem positiven Leben gefunden hatten, und mir ihre Heilungstechniken anvertraut. Da ging es weder um Biologie noch um Psychologie, sondern um Energie und eine Sichtweise, die sich grundlegend von allem unterschied, was ich bis dahin gelernt hatte. Vielleicht konnte mir das helfen?

Ich habe diese Techniken angewendet. Woche für Woche, Monat für Monat habe ich mich von Seelenwunden befreit, die ich von meiner Familie übernommen hatte, indem ich meine Ängste überwand, mich von Schuldgefühlen löste, mich heilte. Mein Leben hat sich verändert und verbessert.

## Der Schlüssel zu Ihrer Energie

Dann beschloss ich, diese Energieprotokolle in Workshops weiterzugeben. Was für eine Freude, als Therapeuten, Psychologen und sogar Ärzte aus ganz Frankreich kamen. Im Laufe der Jahre haben mir so viele Menschen berichtet, wie sehr sich dadurch ihr Leben verändert hat, dass ein Entschluss in mir heranreifte: Die Zeit war gekommen, dieses wertvolle Wissen zu teilen. Das Ergebnis meiner Erfahrungen sind die 22 Lektionen, vornehmlich als Protokolle bezeichnet, in diesem Buch.

Sie werden sich von Ihren schmerzhaften Emotionen befreien können und sich wieder mit Ihrer inneren Kraft verbinden, dem Schlüssel Ihrer Energie.

**Tipp:** Sie können die Protokolle nacheinander durchführen oder auch nur jene auswählen, die für Sie relevant sind. Es ist aber essenziell, dass Sie sich die Zeit nehmen, das Buch vollständig zu lesen, bevor Sie die Protokolle 5 und 6 umsetzen. Denn wenn Sie sich direkt den betreffenden Seiten widmen, werden Sie keine Kenntnis der Vorsichtsmaßnahmen und auch nicht genügend Hintergrundwissen haben, und das könnte Ihren Verstand blockieren. Geben Sie sich die ganze Fülle an Erfolgchancen, indem Sie das Buch auf sich wirken lassen.



ERSTER TEIL

STELLEN SIE DIE  
RICHTIGE DIAGNOSE!



## 1. KAPITEL

# Emotionale Wunden erkennen

Unser Ziel ist es, unsere Sichtweise in Bezug auf Schwierigkeiten zu ändern. In unseren Lebenskrisen verbirgt sich etwas Großartiges. Im ersten Moment sehen wir nur Schlamm, doch schon bald sind wir in der Lage zu verstehen, dass es sich im Grunde um Dünger handelt, der uns hilft, auf andere Weise zu wachsen. Betrachten wir die Ereignisse mit Abstand, werden wir sie nicht mehr als Katastrophen wahrnehmen, und jede Krise wird zu einer Erfahrung. Wir sind weder Opfer des Schicksals noch die Zielscheibe von irgendjemandem, es gibt etwas Positives, das wir aus den Prüfungen, die wir durchleben, lernen können.

Diese Sicht auf das Leben hat mich auf den Bestseller von Lise Bourbeau aufmerksam gemacht, *Heile die Wunden deiner Seele*<sup>1</sup>. Die kanadische Therapeutin stützt sich bei ihren Forschungen auf die Aussagen des Neurologen und Begründers der Psychoanalyse, Sigmund Freud. Er behauptete, dass unser körperliches Aussehen mit unseren Emotionen in Verbindung stehe. Lise Bourbeau hat mehrere tausend Fälle unter-

## STELLEN SIE DIE RICHTIGE DIAGNOSE!

sucht und kommt zu dem Schluss, dass es fünf Wunden gibt: Ablehnung, Verlassenwerden, Demütigung, Vertrauensbruch und Ungerechtigkeit.<sup>2</sup>

Jeder von uns durchlebe zwei oder drei dieser Wunden, jene, die am stärksten ausgeprägt sind. In ihrem Buch beschreibt Lise Bourbeau anhand physischer Merkmale, wie unser Körper von diesen seelischen Verletzungen gezeichnet wird, und erstellt eine Art Phantombild für jede der fünf Wunden.

Ich werde die wichtigsten Merkmale vorstellen, indem ich sie mit weltweit bekannten Persönlichkeiten in Verbindung bringe. (In der Erstaufgabe dieses Werkes habe ich mich an dieser Stelle vor allem auf französische Politiker bezogen. Da mein Buch aber in mehrere Sprachen übersetzt wurde, erscheint es mir notwendig, über den französischen Kontext hinauszugehen.)

## DIE FÜNF GRUNDLEGENDEN WUNDEN

**Die Wunde der Ablehnung:** während der Kindheit kleiner, schmaler oder sehr schlanker Körper, der mit fortgeschrittenem Alter an Gewicht zunehmen kann, sehr oft mit einer Vertiefung im Brustbereich. Strebt nach Perfektion bei der Arbeit, bevorzugt die Einsamkeit und gilt unter seinesgleichen als Außenseiter oder Sonderling. Befindet sich die Person in einer schwierigen Situation, entscheidet sie sich eher für einen schnellen Rückzug, als den Konflikt auszutragen. Beispiel: Angelina Jolie und Andy Warhol.

**Die Wunde des Verlassenwerdens:** Es fehlt der Person an Körperspannung, krummer Rücken, nach vorne gebeugt, trauriger Blick, sucht Aufmerksamkeit und blüht auf in einem Beruf, der öffentliche Sichtbarkeit bietet. Sie bittet andere um Rat, befolgt ihn aber nicht unbedingt, sie erträgt es nicht, allein zu leben, ist ihren Mitmenschen gegenüber eher warmherzig. Beispiel: Woody Allen und König Charles III.

**Die Wunde der Demütigung:** rundlicher Körper und rundes Gesicht, weit geöffnete Augen, mag es, sich Zeit zu nehmen, tut alles, um Kritik zu vermeiden, großzügig, tut mehr für die anderen als für sich selbst, sieht sich dann aber mitunter als Opfer. Beispiel: Marlon Brando, François Mitterrand, Margaret Thatcher.

**Die Wunde des Vertrauensbruchs:** wohlproportionierter Körper, strahlt Stärke und Macht aus, intensiver und verführerischer Blick, legt keine Priorität auf die Probleme anderer, hat gerne alles unter Kontrolle und erledigt die Dinge am liebsten selbst, will beeindrucken, versteht und handelt schnell. Beispiel: Penélope Cruz und Arnold Schwarzenegger.

**Die Wunde der Ungerechtigkeit:** perfekt aussehender Körper, sehr aufrechte Haltung, »Knackpo«, leuchtender, lebhafter Blick, stellt hohe Ansprüche an sich selbst, strebt nach Perfektion. Behauptet, keine Probleme zu haben, und tut sich schwer, Spaß zu haben und sich Gutes zu tun, ohne gleich ein schlechtes Gewissen zu haben. Beispiel: Zinedine Zidane und John F. Kennedy.

## STELLEN SIE DIE RICHTIGE DIAGNOSE!

Es ist interessant, die eigenen Wunden zu kennen: Sie geben uns einen Hinweis auf jene Muster, die sich in unserem Leben wiederholen können. Wenn Sie Schwierigkeiten damit haben, die zwei oder drei Wunden auszumachen, die auf Sie zutreffen, bleiben Sie gelassen, und lesen Sie weiter: Sie können auf anderem Weg zur emotionalen Befreiung gelangen.

Wenn Sie beim Lesen einer dieser Beschreibungen denken: »Darin erkenne ich mich nicht wieder«, Ihnen aber jemand aus Ihrem Umfeld sagt: »Doch, doch, das bist genau du«, dann ist das ganz normal! Unser Verstand versucht immer, uns von unserer Wunde fernzuhalten, um uns vor dieser schmerzhaften Erkenntnis zu schützen. Ich habe das bei einem Vortrag erlebt, bei dem ich die Seelenwunden erwähnt habe. Ein Mann kam auf mich zu und wollte die Namen der fünf Wunden wissen: »Ich habe mir vier notiert, aber eine fehlt mir.« Ich machte ihn darauf aufmerksam, dass die eine, die ihm fehlte, sicher seine größte Wunde sei. Sein Verstand versuchte auf diese Weise, ihn zu schützen, falls er noch nicht bereit sein sollte, der Realität ins Auge zu sehen. Er lächelte mich ungläubig an. Also bat ich ihn, mir jene zu nennen, die er notiert hatte. Ihm fehlte die Wunde des Vertrauensbruchs. »Die zieht sich durch mein ganzes Leben«, murmelte er verblüfft.

Sind Sie bereit für ein Experiment? Schreiben Sie die fünf Seelenwunden auf, ohne zurückzublättern. Es geht nicht darum, Ihr Gedächtnis zu prüfen, sondern darum, ein Experiment zu machen.

## Emotionale Wunden erkennen

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Sie haben Glück, wenn Sie eine oder zwei vergessen haben, denn dann haben Sie mit Sicherheit Ihre grundlegendsten Wunden identifiziert. Andernfalls orientieren Sie sich an den oben genannten körperlichen Beschreibungen, und beachten Sie dabei, dass wir mehrere Wunden haben und dass sie sich in einer subtilen Mischung in uns manifestieren.



- *Es ist sehr interessant, wie unser Körper unsere größten Wunden spiegelt, aber was Lise Bourbeau über ihren Ursprung sagt, ist verblüffend: »Unsere Seele scheint eine bestimmte Anzahl von Wunden auszuwählen, um Erfahrungen zu machen, zum Beispiel die Ablehnung und die Ungerechtigkeit oder den Vertrauensbruch und das Verlassenwerden. Das erklärt, weshalb wir ständig **Menschen und Situationen anziehen**, die diese Wunden wieder aufreißen, bis sie uns nichts mehr anhaben können.«*

Diesem Konzept nach würden wir also zuallererst unsere Eltern *auswählen*. Unsere Seele sucht sich das familiäre, kulturelle und gesellschaftliche *Umfeld* aus, in das wir hineingebohren werden. Als ich diese Anschauungsweise entdeckte, war ich erst mal verblüfft. Als ich dann an der TV-Serie *Enquêtes*

*extraordinaires (Außergewöhnliche Untersuchungen)* arbeitete, die sich insbesondere mit der Hypothese befasste, dass das Bewusstsein nach dem Tod fortbestehe, kamen meine Überzeugungen ins Wanken. Etwas mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung glaubt an die Reinkarnation, aber für mich war das noch immer eine exotische und orientalische Sicht der Dinge. Deswegen war ich mehr als erstaunt, als ich mich mit der Geschichte des jungen James Leininger befasste, eine der am besten dokumentierten Fallstudien, die der Wissenschaft noch immer Rätsel aufgeben.

Der aus Louisiana in den USA stammende James war zwei Jahre alt, als im Jahr 2000 seine Alpträume begannen. Er schrie immer wieder »Flugzeug brennt!«, schlug dabei gegen sein Gitterbett und brüllte, dass er es nicht aus dem Cockpit schaffen würde. Als der Junge etwas älter wurde, behauptete er, ein amerikanischer Pilot zu sein, der im Zweiten Weltkrieg gedient hatte und vom Flugzeugträger *Natoma* gestartet sei. Er nannte sogar die Namen seiner Kameraden und erkannte auf einem Foto Iwojima als den Ort, an dem sein Flugzeug abgeschossen wurde ... Seine skeptischen Eltern hatten über zehn Jahre lang recherchiert, bevor sie den Gedanken akzeptierten, dass ihr Sohn wohl die Reinkarnation von James Huston ist, der 1945 bei einem Luftangriff der japanischen Armee getötet wurde. Alle Details, die der Junge angegeben hatte und von denen einige von der Armee geheim gehalten wurden, sind 2011 überprüft und bestätigt worden. Das ist beeindruckend, aber noch verblüffender ist, was James seinen Eltern über seine Zeugung erzählte: »Ich habe euch als meine Eltern ausgesucht.« Der erstaunte Vater fragte ihn, wann das gewesen sei. »Als ihr im



## Emotionale Wunden erkennen

Urlaub auf Hawaii wart, in dem rosafarbenen Hotel.« Und seinem Geburtsdatum nach wurde das Kind tatsächlich im Pink Palace auf Hawaii gezeugt, wo sie Urlaub gemacht hatten!

So verrückt es auch klingen mag, wir scheinen also unsere Eltern auszusuchen ... und nicht nur die. Auch alle unsere Verwandten, unser familiäres, freundschaftliches und berufliches Umfeld. Der Dalai-Lama hat zu diesem Thema gesagt: »Wir sind mehr als acht Milliarden Menschen auf Erden, es ist absolut unmöglich, dass die Menschen an unserer Seite zufällig da sind.«

Aber was kann man nun machen, damit unsere emotionalen Wunden nicht ständig wieder aufbrechen?

## 2. KAPITEL

# Aus dem Kreislauf der emotionalen Wunden ausbrechen

Der erste Schritt besteht darin, sich Ihrer Wunden bewusst zu werden und sie zu **akzeptieren**. Falls Sie Ihre grundlegendsten Wunden in der vorherigen Übung nicht bestimmen konnten und Sie sich auch in den körperlichen Beschreibungen nicht wiederfinden, gibt es eine weitere effiziente Methode: Schreiben Sie Stichworte auf, die Sie an sechs oder sieben Lebensprüfungen beziehungsweise besonders schwierige Situationen erinnern. Das kann zum Beispiel der Name der Person sein, die Sie verlassen oder betrogen hat, ein Todesfall, der Sie erschüttert hat, eine Ohrfeige, die Sie als Kind bekommen haben, eine kränkende Bemerkung eines Familienmitglieds oder Kollegen, ein Autounfall, ein Konflikt, der Verlust eines Haustiers, eine Stelle, die Sie nicht bekommen haben ... Seien Sie ausführlich! Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt, egal ob es sich um etwas handelt, das vor langer Zeit oder erst kürzlich passiert ist. Je mehr solcher Situationen Ihnen einfallen, umso interessanter wird es anschließend.

## Aus dem Kreislauf der emotionalen Wunden ausbrechen

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### DIE ART DER PRÜFUNG ERKENNEN

Bewerten Sie nun mithilfe einer Abkürzung, durch welche der fünf Wunden Sie jede dieser Prüfungen erlebt haben: U für Ungerechtigkeit, A für Ablehnung, VW für Verlassenwerden, VB für Vertrauensbruch, D für Demütigung. Falls eine der Situationen zwei Wunden widerspiegelt (zum Beispiel Ungerechtigkeit und Vertrauensbruch), notieren Sie beide entsprechende Abkürzungen. Es ist oft schwierig, zwischen Ablehnung und Verlassenwerden zu unterscheiden. Die Ablehnung wird durch eine Entscheidung hervorgerufen (zum Beispiel, wenn man als Kind gesagt bekam: »Du isst erst, wenn du deine Hausaufgaben gemacht hast.«).

Die Wunde des Verlassenwerdens wird durch Unachtsamkeit oder ein Ereignis höherer Gewalt verursacht, das scheinbar nicht unserer Kontrolle unterliegt (zum Beispiel: »Ich habe dich zu spät abgeholt, weil ich im Stau stecken geblieben bin.«). Zählen Sie nun, wie viele U, A, VW, VB, D Sie aufgeschrieben haben. Wenn zwei oder drei Wunden häufiger auftreten und dies Ihre Vermutung bestätigt: Sehr gut! Überrascht Sie das eher?

## STELLEN SIE DIE RICHTIGE DIAGNOSE!

Noch besser! Wie auch immer, Sie haben nun die Wunden identifiziert, die Ihr Leben beeinflussen. Und bedenken Sie, dass jede Situation anders wahrgenommen werden kann, je nachdem, wer sie erlebt. Eine Trennung kann von einer Person als Verlassenwerden empfunden werden, von einer anderen als Ablehnung, Vertrauensbruch, Demütigung oder Ungerechtigkeit. Ebenso können eine Entlassung, Fremdgehen, eine Niederlage und ein Unfall – Ereignisse, die nichts miteinander gemein haben – alle (zum Beispiel) als Ungerechtigkeit erlebt werden.

Mit dieser Übung haben Sie die Wunden identifiziert, die den von Jung beschriebenen Kreislauf der Herausforderungen nähren. Wir kennen alle jemanden, der folgende Situationen erlebt oder auch selbst schon einmal gesagt hat:

- »Es ist schrecklich, jede Frau, mit der ich zusammen bin, betrügt mich ...«
- »Ich bin vom Pech verfolgt, alle meine Vorgesetzten schikanieren mich ...«
- »Es ist zum Verzweifeln, jedes Mal, wenn ich ein neues Auto kaufe, hat es ein Problem ...«



- *Solange wir diese belastenden Situationen als Drama oder Fluch betrachten oder die Schuld auf andere schieben und uns als Opfer positionieren, übersehen wir die Botschaft: Unsere Seele hat sich dafür entschieden, bestimmte Wunden zu erforschen. Wir müssen sie überwinden, um nicht mehr von ihnen beeinträchtigt zu werden. Das ist unsere **größte Herausforderung.***

Aus dem Kreislauf der emotionalen Wunden ausbrechen

- *Wenn sich eine bestimmte Lebensprüfung ständig wiederholt, bedeutet das, dass wir eine wesentliche Botschaft übersehen haben: Eine unserer alten Wunden ist noch nicht geheilt. Denn ein schmerzhaftes Ereignis verbirgt immer ein im Moment unsichtbares »Geschenk«: Wir haben eine Chance zu wachsen, wenn wir uns dieser Verletzung bewusst werden.*
- *Wir werden feststellen, dass **wir unserem Umfeld und uns selbst erstaunlicherweise ständig diese gleiche Situation aufbürden.** Der beste Weg, nicht mehr von dieser Seelenwunde in Mitleidenschaft gezogen zu werden, besteht darin, **sie anderen und uns selbst nicht mehr zuzufügen.***

Kommen wir zu den Beispielen der bekannten Persönlichkeiten zurück, um den *Bumerangeffekt* der emotionalen Verletzungen und ihren Teufelskreis zu verstehen.

### *Die Wunde der Ablehnung*

Andy Warhol ist einer der größten Künstler des zwanzigsten Jahrhunderts, und doch war seine Arbeit bei seinen Kollegen immer umstritten, genauso wie er sich während seines Studiums *abgelehnt* und ungeliebt fühlte. Er war vom Tod besessen, neigte zur Anorexie (eine Form der *Ablehnung* des eigenen Körpers) und war sehr perfektionistisch, genau wie Angelina Jolie, die ebenfalls die Wunde der Ablehnung trägt. Die Schauspielerin lässt nur ein paar Auserwählte in ihre Nähe, bevorzugt die Einsamkeit und erklärt, dass sie »immer ein Punk-Girl sein wird«, eine Subkultur, die alle Konventionen ablehnt und