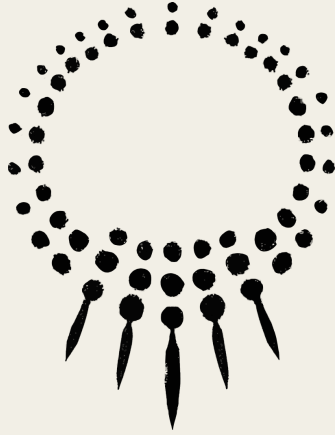




Tanz der Seelen

Warum wir die Leichtigkeit nicht im Außen finden

von Christian Weber · Ausgabe 1 · 2026

Es gibt einen Ort, den deine Seele nie vergessen hat.

Sie kommt aus ihm, und sie kehrt zu ihm zurück.

In diesem Buch heißt er das Reich der Liebe.

Er ist deine Heimat. Auf dieser Erde ist er ein Gefühl, und bestimmte Situationen erinnern dich an ihn. Wenn du in die Augen eines geliebten Menschen blickst. Bei einer herzlichen Umarmung. Mitten in der Nacht, wenn du ganz bei dir bist. Und manchmal fehlt er dir, ohne dass du sagen könntest, was genau.

Dieses Buch handelt von diesem Ort und davon, was auf dieser Welt zwischen dir und ihm steht. Es ist weniger, als du denkst. Und es liegt nicht im Außen.

Erinnerst du dich?

Inhalt

Eine Einladung.	4
1. Das Reich der Liebe.	6
2. Was dir keiner ansieht.	11
2.1 Müde, obwohl alles funktioniert	12
2.2 Was eine Wunde ist	13
2.3 Woran du sie merkst	16
3. Was ich am eigenen Körper gelernt habe	19
4. Die Wunde heilen.	24
4.1 Die Vaterwunde – worum es geht	25
4.2 Schritt 1: Ehrlich hinschauen.	27
4.3 Schritt 2: Fühlen dürfen.	34
4.4 Schritt 3: Ankommen.	40
4.5 Die Mutterwunde.	46
5. Wie du wieder tanzt.	51
5.1 Woher die Bewegung kommt	52
5.2 Du bist die Medizin	53
5.3 Die Kette, die bei dir endet	55
6. Was deine Seele aus dem Reich der Liebe berichtet.	57
6.1 Warum deine Seele auf die Erde kam	59
6.2 Warum deine Seele hier tanzen darf	61
6.3 Welchen Tanz deine Seele liebt	65
6.4 Was deine Seele am Tanzen hindert	71
6.5 Das Ende dieses Tanzes.	74
Abschlussgedanken	77
Die Begriffe dieses Buches	81
Quellen	83
Kontakt.	84

Eine Einladung

Dieses Buch handelt von einer einzigen Einladung: zu tanzen.

Unsere Seelen tanzen miteinander auf dieser Welt. Das ist es, was dieses Leben von uns möchte: dass wir hemmungslos miteinander tanzen, voller Freude, voller Energie, als gäbe es kein Morgen und keine Angst. Diese Leichtigkeit bringen wir mit, aus dem Reich, aus dem wir alle kommen: dem Reich der Liebe. Wir können hier tanzen, weil wir wissen: Wir werden aufgefangen.

Vielleicht fühlst du dich gerade weit entfernt von diesem Tanz. Vielleicht liest du diese Zeilen mit einer Müdigkeit, die tiefer geht als eine kurze Nacht, oder mit Fragen, auf die du im Außen nie eine Antwort gefunden hast. Dann ist dieses Buch für dich geschrieben. Denn es zeigt dir, was zwischen dir und dem Tanz steht, und dass es weniger ist, als du denkst.

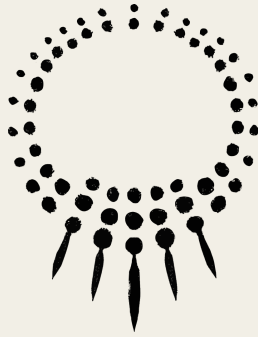
Der Sinn dieses Tanzes ist das Erfahren und das Spiegeln. Wir glauben oft zu wissen, worum es gerade geht, das ist die Stimme des Verstandes. Worum es in den Begegnungen mit unseren Mitmenschen wirklich geht, ist nur für das Herz sichtbar.

Ich schreibe das auf, weil ich dieses Reich auf meinem eigenen Weg in den letzten Jahren kurz wieder betreten durfte. Von diesem Gefühl erzähle ich dir hier, und von meinen Erfahrungen. Dies ist ein Buch zum Lesen und Verstehen. Du musst nichts leisten und nichts ausfüllen, es

reicht, wenn du liest, spürst und dich wiederer kennst. Nimm dir die Zeit,
die du brauchst.

Ich wünsche dir ganz viel Vertrauen, Durchhaltevermögen und
Zuversicht auf deinem Weg.

In Liebe
Christian



1

Das Reich der Liebe

Fangen wir bei dem Ort an, um den es in diesem Buch geht. Nicht mit einer Erklärung, sondern mit einem Gefühl. Komm einen Moment mit. Lies die nächsten Zeilen langsam, und wenn du magst, schließ danach kurz die Augen.

Du kommst an einem Ort an, den du nie gesehen und nie vergessen hast. Das Erste, was du spürst, ist die Wärme. Sie kommt nicht von außen, sie ist einfach da. Wie ein Sommerabend, an dem die Steine die Wärme des Tages noch abgeben und niemand aufstehen will. Wie ein Feuer, um das Menschen sitzen, die dich kennen, und keiner schaut auf die Uhr.

Dann siehst du die Gesichter, und jedes einzelne ist dir vertraut. Auch die, die du auf dieser Erde verloren hast. Sie sehen dich an, und in ihrem Blick liegt alles auf einmal: Du bist willkommen. Du wirst gebraucht. Du gehörst hierher. Du wirst gesehen, ganz, mit allem. Und du wirst gehalten, so wie Wasser einen Körper hält: ohne Griff, ohne Bedingung, von allen Seiten zugleich. Hier musst du nichts leisten, und du musst auch niemand sein.

Alles in dir wird ruhig. Du bist genug, so wie du bist. Du bist geborgen, und du spürst, dass diese Geborgenheit keinen Grund braucht. Sie ist einfach da, wie die Wärme. Und aus ihr wächst ein Vertrauen, das tiefer reicht als jeder Gedanke: Dieser Ort wird immer da sein. Er ist deine Heimat. Es gibt hier nur das Jetzt, und das Jetzt genügt. Dieses Reich ist für die Ewigkeit, und du weißt das, ohne dass es dir jemand sagen müsste.

Angst, Wut, Trauer, Einsamkeit: Diese Worte fallen dir hier nicht einmal ein. Alles, was dich hält und trägt, ist Liebe. Hingabe und Vertrauen sind

hier kein Kunststück, sie sind der natürliche Zustand. Es ist dein Platz in der Sonne. Er wartet auf dich, und er wird immer da sein.

Deine Seele kommt hierher, um einfach zu sein.

Und das Merkwürdigste ist: Nichts hier ist neu. Du erkennst diesen Ort. Dein ganzes Leben lang hat etwas in dir nach genau diesem Gefühl gesucht. Jetzt weißt du, wo es herkommt. So fühlt sich das Reich der Liebe an. Erinnerst du dich?

Vielleicht hast du dich einmal gefragt, woher du eigentlich kommst und wohin du gehst. Die meisten Menschen stellen diese Frage nicht laut, und eine Antwort bekommen sie ohnehin selten. Das hier ist meine. Du kommst von dort. Du gehst dorthin zurück. Und die Menschen, die du liebst, gehören genauso dorthin wie du. Was auch immer in deinem Leben geschieht: Diesen Boden kannst du nicht verlieren.

Und genau deshalb sind wir Seelen so mutig, uns auf diese Erde zu begeben. Denn dieses Leben hält uns in einer Illusion, die es nur hier gibt: der Illusion, dass Liebe ein Mangel sei, den man im Außen ausgleichen muss. Das ist nicht wahr. Aber es von innen zu erfahren, als gelebtes Leben, genau dafür sind wir gekommen.

Auf dieser Erde erfahren wir, wie es sich anfühlt, wenn wir nicht immer und ständig von Liebe umgeben sind. Deshalb begegnen uns hier Angst, Wut, Trauer und Einsamkeit. Das indigene Heilwissen versteht diese Emotionen als das, was sie sind: Energie. Und hinter jeder von ihnen wartet dieselbe Energie: Liebe. Sie liegt hinter den Wunden, die sich in deiner Kindheit in dir festgesetzt haben, und genau dort liegt deine

Verbindung zu diesem Reich, solange du auf dieser Erde bist. Wer seine Wunden anschaut, gräbt nicht im Dunkeln. Er gräbt die Liebe frei.

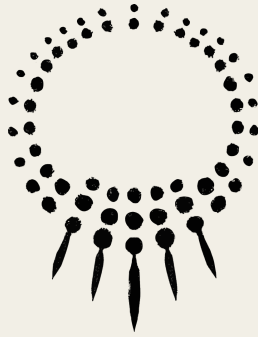
Schau mit diesem Blick einmal auf unsere Welt. Wir bauen die Häuser immer höher, wir schaffen immer mehr Wohlstand, wir sichern uns ab, wir kontrollieren. Dahinter steht nur auf den ersten Blick Gier. Darunter liegt eine Sehnsucht: Wir versuchen, im Außen wiederzufinden, was wir aus dem Reich der Liebe kennen. Wir glauben, wenn wir nur genug aufbauen, werden wir Liebe erfahren. Dieser Versuch ist zutiefst menschlich, und er zeigt, wie lebendig die Erinnerung an dieses Reich in uns ist. Nur die Richtung dürfen wir umkehren, denn die Antwort dieser Erde lautet: Die Liebe ist nicht im Außen. Die Liebe ist in uns.

Und so verstehst du, was der Titel dieses Buches meint: Seelen, die einander begegnen, einander etwas zeigen und daran wachsen. Tanzen ist einfacher ohne Angst. Die Angst wird leiser, wenn du weißt, dass du aufgefangen wirst. Deshalb tanzen wir, von einem Leben zum nächsten. Hinter der Illusion dieses Lebens steht das Reich der Liebe.

Und jetzt die Frage, mit der alles Weitere beginnt. Wenn das stimmt, wenn du aus der Liebe kommst und von ihr gehalten wirst: Warum fühlt es sich dann so oft nicht so an? Warum kann von außen alles stimmen und sich von innen trotzdem anders anfühlen?

Zwischen dir und diesem Reich steht etwas. Es ist in deiner Kindheit entstanden, fast jeder Mensch trägt es, und es kann heilen. Davon handeln die nächsten Kapitel. Und ganz am Ende, wenn du weißt, worum es geht, kommen wir an diesen Ort zurück, und ich erzähle dir, warum dieses Leben überhaupt so gebaut ist.

Bis dahin darfst du eines schon jetzt: die Sehnsucht ernst nehmen, die dieses Kapitel in dir angerührt hat.



2

Was dir keiner ansieht

2.1 Müde, obwohl alles funktioniert

Es gibt einen Zustand, für den die meisten Menschen keine Worte haben. Er ist keine Krankheit und kein Unglück. Von außen sieht alles in Ordnung aus, und genau das macht ihn so schwer zu greifen.

Vielleicht kennst du ihn. Vielleicht kennst du auch nur eines der vier Dinge, die jetzt kommen. Das reicht.

Die Erschöpfung, die sich nicht zeigen darf. Schlaf erreicht sie schon lange nicht mehr, und du sagst es nicht. Und wenn sie doch durchkommt, schämst du dich dafür, denn andere haben es schwerer, andere kriegen das doch auch hin. Also trägst du sie leise weiter und machst sie kleiner, als sie ist.

Die Sehnsucht, die du dir selten eingestehst. Sie richtet sich nicht auf mehr. Nicht auf die nächste Stufe, nicht auf eine bessere Version von dir. Sie richtet sich auf Ankommen statt Aufsteigen. Auf Fühlen statt Optimieren. Darauf, irgendwo endlich zu Hause zu sein, ohne dafür zuständig zu sein. Und wenn sich bei diesen Worten etwas in dir meldet, vielleicht sogar mit einem Ziehen, dann ist das keine Unzufriedenheit. Es ist ein Wegweiser.

Das Warten auf eine Erlaubnis. Du weißt seit Längerem, dass etwas sich ändern müsste. Und trotzdem ändert sich nichts. Nicht, weil dir der Mut fehlt. Sondern weil dir die Erlaubnis fehlt. Irgendwo in dir sitzt ein Satz, der sich völlig normal anfühlt: Erst wenn ich zusammenbreche, ist

es legitim, etwas zu ändern. Solange es also noch irgendwie geht, geht es weiter.

Und die Zuständigkeit, die zur Identität geworden ist. Vielleicht bist du der Mensch, der alles zusammenhält, im Job, in der Familie, unter Freunden. Du bist für alles zuständig. Und wenn du ehrlich bist, sitzt tief in dir ein Satz, der sich ebenfalls normal anfühlt: Ich bin nur okay, wenn ich gebraucht werde. In dem Moment, in dem du dir wünschst, weniger zu tragen, meldet sich das schlechte Gewissen. Dein Leben sieht doch gut aus. Wärest du nicht undankbar, wenn du jetzt etwas veränderst? Selbst der Gedanke, einmal nichts zu tun, einfach nur zu sein, macht eher Angst als Freude. Denn wer bist du, wenn du nicht mehr der Mensch bist, der alles zusammenhält?

Wenn du beim Lesen an einer Stelle innerlich genickt hast, dann ist das kein Zeichen von Schwäche und kein Zeichen dafür, dass mit dir etwas nicht stimmt. Es ist der Anfang von etwas.

Und es hat einen Grund. Der Grund liegt tiefer, als die meisten suchen.

2.2 Was eine Wunde ist

Dieser Grund ist ein Gefühl, das nie zu Ende gefühlt wurde. Und damit sind wir bei der Annahme, auf der dieses ganze Buch steht.

Ich halte Emotionen für die Basis von allem. Nicht für ein Nebenprodukt, das entsteht, wenn man denkt, sondern für das, woraus das Übrige folgt: dein Denken, dein Handeln, dein Selbstwert, dein Bild von dir selbst und auch das, was dein Körper tut.

Und Emotionen sind Energie. Energie will fließen. Was nicht gefühlt werden durfte, fließt nicht. Es bleibt, und es bleibt im Körper.

Für das, was daraus wird, gibt es ein Wort, und es ist unglücklich gewählt. Das Wort Wunde klingt nach etwas Großem: nach einem Ereignis, das man benennen kann, nach einer Szene, auf die man zeigen könnte. Und weil das eigene Leben selten so dramatisch klingt, übersehen die meisten Menschen an dieser Stelle ihre eigene Geschichte.

Der Arzt Gabor Maté unterscheidet zwei Arten, und diese Unterscheidung ist für alles, was in diesem Buch noch kommt, besonders wichtig.

Die große Wunde entsteht durch das, was dir passiert ist. Ein Schock. Ein Verlust. Gewalt. Etwas, das zu groß war für das Kind, das du damals warst. Diese Wunden erkennt man leichter, weil es ein Ereignis gibt, an das man sich wahrscheinlich erinnert, auch wenn man es lange nicht anschauen konnte.

Die kleine Wunde entsteht durch das, was gefehlt hat. Kein Ereignis. Keine Szene. Nichts, worauf man zeigen könnte. Nur ein Kind, das gesehen werden wollte und nicht gesehen wurde. Das gehalten werden wollte und nicht gehalten wurde. Das einfach sein wollte und dafür nie den Raum bekam.

Klein ist dabei das falsche Wort für ihre Wirkung. Es meint nur, dass sie leise entsteht. Gerade das macht sie zur schwereren von beiden, denn an etwas, das nicht stattgefunden hat, kann man sich nicht erinnern. Du kannst nur spüren, dass etwas fehlt, ohne je zu wissen, was.

Ich weiß, wie sich das anfühlt. Jahrelang hätte ich auf die Frage, was mir eigentlich fehlt, keine Antwort geben können. Ich habe daraus geschlossen, dass ich mich anstelle. Du stellst dich nicht an.

Beide Arten entstehen meist früh, in der Kindheit. In dieser Zeit ist deine Psyche weich wie Kuchenteig, alles kann sie tief prägen. Angst, Wut, Trauer und Einsamkeit hast du damals durchaus gespürt. Du hast dir nur nicht erlaubt, sie zu Ende zu fühlen, weil sie zu groß waren für einen Menschen dieser Größe.

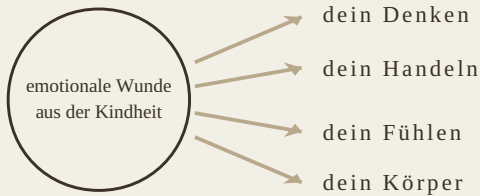
Was nicht zu Ende gefühlt wurde, verschwindet nicht. Es bleibt als Energie in deinem Körper.

Von allen Wunden, die ein Mensch tragen kann, gibt es zwei, die besonders viele Menschen tragen. Der Grund liegt in dem, was du gerade gelesen hast: Wunden entstehen früh, in der Zeit, in der jede Erfahrung tiefe Spuren hinterlässt. Und wer war in dieser Zeit da? Deine Mutter und dein Vater. Sie haben dich geprägt, als Säugling, als Kind, als Jugendliche. Deshalb kommt die eine Wunde vom Vater und die andere von der Mutter.

Und eines gleich hier, weil es wichtig ist: Das geschah nicht aus böser Absicht. Deine Eltern wollten dir nicht schaden. Sie haben weitergegeben, was sie selbst getragen haben, meist ohne es zu wissen. Wie das geht, liest du später ausführlich.

2.3 Woran du sie merkst

Diese Energie bleibt nicht folgenlos. Sie wirkt jeden Tag weiter, in vier Richtungen.



Es prägt dein Denken, also die Sätze, die du für deine eigene Meinung hältst. Es prägt dein Handeln, also die Entscheidungen, die du für frei hältst. Es prägt dein Fühlen, und daher kommt es, dass Kleinigkeiten dich manchmal unverhältnismäßig treffen. Und es zeigt sich in deinem Körper, von allen vier am lautesten.

Zusammen ergibt das eine Brille, die du seit deiner Kindheit trägst. Du siehst durch sie auf Menschen, auf Situationen, auf dich selbst. Du bemerkst sie nicht, weil du nie eine andere aufhattest. Deshalb fühlt sich das alles nicht wie eine Wunde an, sondern wie dein Charakter.

Auf meinem Weg habe ich verstanden, dass die Seele sich auch über den Körper ausdrückt. Die verspannte Schulter, der Kopfschmerz, der Magen: Das sind Botschaften, und du darfst sie lesen.

In der Enge in der Brust, im Atem, der flacher geht, als du merkst, im Kiefer, der auch nachts noch hält: überall dort steckt eine Wunde, die gesehen und gefühlt werden möchte.

Dabei gibt es keine Rangfolge. Es zählt nicht erst, wenn es einen Namen hat. Ein Kopfschmerz meint dasselbe wie eine Diagnose, er sagt es nur leiser.

Eines ist mir dabei wichtig: Deine Symptome sind real. Du bildest dir nichts ein, und du bist an ihnen nicht schuld. Dass deine Seele über den Körper spricht, ist kein Versagen und kein Makel. Es ist ihre Sprache.

Ein Symptom ist deshalb kein Feind, sondern ein Bote. Wenn du nur ihn wegschickst, ohne seine Botschaft zu lesen, kommt der nächste, durch eine andere Tür.

Und jetzt kommt etwas, das ich dir nicht ersparen will. Im ersten Moment ist das keine gute Nachricht.

Solange es im Außen liegt, gibt es eine Lösung, und meistens kennst du sie schon. Am Job: kündigen, weniger arbeiten, die Stelle wechseln. An der Beziehung: endlich reden, oder gehen. An der Wohnung: umziehen. Am Körper: der nächste Arzt, die nächste Ernährung. Die Lösung ist anstrengend, aber sie ist da. Und solange sie da ist, ist auch Hoffnung da.

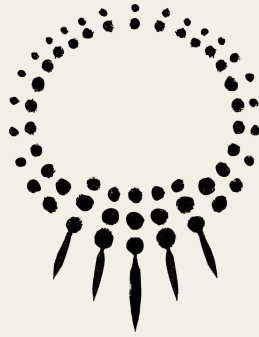
Wenn es an nichts davon liegt, fällt diese Lösung weg. Das fühlt sich zuerst nicht nach Befreiung an, sondern nach einer Tür, die zugeht. Viele Menschen merken genau hier, dass sie lieber weiter im Außen suchen würden. Das ist verständlich. Ich habe es selbst jahrelang getan.

Was du dafür bekommst, ist etwas anderes, und es ist mehr wert. Was innen liegt, gehört dir. Du bist nicht mehr davon abhängig, dass jemand anderes sich ändert, dass eine Situation sich dreht oder dass endlich jemand merkt, wie es dir geht.

Wenn du aus diesem Buch nur einen Satz mitnimmst, dann diesen: Was du im Außen suchst, liegt in dir. Und der Weg dorthin führt durch deine Wunde.

Vorher aber schulde ich dir eine Antwort auf eine Frage, die du zu Recht stellst: Woher will ich das wissen?

Und weil dieses Kapitel viel von dir verlangt hat, will ich dir noch etwas sagen, ohne dass ich damit etwas erkläre. Ich mag den Menschen, der das hier gerade liest. Jemand, der so lange so viel getragen hat und trotzdem ein Buch aufschlägt, in dem es um sein Inneres geht, ist mutiger, als er glaubt. Was auch immer du auf diesen Seiten über dich entdeckst: Du bist ganz. Und unter allem, was du dort findest, liegt Liebe.



3

Was ich am eigenen
Körper gelernt habe



Bevor es weitergeht, sollst du wissen, wer hier zu dir spricht. Nicht, damit du mir glaubst, sondern damit du weißt, dass ich das kenne. Das letzte Kapitel war eine Behauptung. Dieses ist meine Geschichte, die mich zu diesen Erkenntnissen geführt hat.

Ich habe einen großen Teil meines Lebens damit verbracht, es kontrollieren zu wollen. Ich hatte für alles eine Liste, ich wusste im März, was im September passieren würde. Ich bin den Verheißungen der Gesellschaft gefolgt: ein gutes Studium, ein sicherer Job bei einem Automobilkonzern, Status, Geld, Anerkennung. Ich habe all das erreicht. Und innerlich spürte ich Leere.

Darunter lagen Fragen, die ich mir nicht laut gestellt habe: Wer bin ich eigentlich. Wozu bin ich hier. Ich hatte geglaubt, ein gutes Leben baut man sich im Außen auf, und dann fühlt es sich auch innen gut an. So war es nicht. Heute weiß ich: Diese Leere war kein Defekt. Sie war ein Wegweiser, nach innen. Und wenn du eine solche Leere kennst: Bei dir ist sie derselbe Wegweiser.

Und mein Körper hatte längst angefangen zu sprechen. Als Kind war Sport das Wichtigste in meinem Leben, vor allem die Leichtathletik und ihre Wettkämpfe. In der vierten Klasse, kurz vor dem Start über 60 Meter, spürte ich zum ersten Mal Schmerzen im rechten Knie. Danach begann eine Odyssee aus Krankenhausaufenthalten, und am Ende stand ein Wort: Rheuma. Mit 18 war ich austherapiert und bekam Immunsuppressiva, mit 21 kam die Colitis ulcerosa dazu. Ich habe alles versucht, was mir jemand empfohlen hat. Besser wurde es nicht. Da war ich also, mit zwei Krankheiten, und ich dachte: Das ist mein Leben, und ich kann nichts daran ändern.

Wenn du jetzt denkst, dass das mit dir nichts zu tun hat, weil du nicht krank bist: Warte kurz. Der Satz, um den es hier geht, ist nicht der über meine Diagnosen. Es ist der davor. Das ist mein Leben, und ich kann nichts daran ändern.

Dieser Blick änderte sich, als ich verstand, dass ich eine Seele bin. Wenn ich eine Seele bin, warum sollte ich dann etwas mitbringen, an dem ich mein Leben lang nur die Symptome verwalten kann? Und irgendwann kam der Gedanke, der alles verschoben hat: Vielleicht sind es keine Defekte. Vielleicht sind es Botschaften.

Also habe ich mich auf den Weg gemacht. Ich habe die westliche Psychologie gelesen und sie mit indigenem Heilwissen verbunden. Irgendwann bin ich dafür nach Kolumbien gefahren. Dort hat sich der Zusammenhang ergeben, um den es in diesem Buch geht. Die westliche Psychologie kann eine Wunde benennen, und das ist viel wert: Man kann nichts loslassen, was man nicht sehen kann. Aber Verstehen allein löst nichts. Das indigene Heilwissen geht nicht über den Kopf, sondern über den Körper und die Energie. Ich brauchte beides. Das Verstehen, um zu wissen, wo ich hinschauen muss. Und das Fühlen, damit sich etwas ändert.

Losgegangen bin ich wegen des Schmerzes. Unterwegs wurden die anderen Fragen beantwortet, die ich mir nie laut gestellt hatte: wer ich eigentlich bin, und warum mein Gedankenkarussell nie stillstand. Denn unter allem, unter den Symptomen wie unter den Gedanken, lag dasselbe: eine Wunde und ihre Energie. Falls dein Körper schweigt und nur deine Gedanken laut sind, bist du hier also genauso gemeint.

Meine Krankheiten waren Ausdruck von Energie, die im Körper gespeichert war: Wut, Angst und Trauer. Ich habe sie herausgelassen. Danach wurde es in meinem Darm ruhig, und über die Monate beruhigten sich auch die Gelenke. Heute bin ich symptomfrei. Ich nehme keine Medikamente mehr. Ich mache wieder Sport, und ich habe zum ersten Mal eine klare Vision für mein Leben.

Ich erzähle dir das aus einem einzigen Grund: damit du weißt, dass es geht.

Diesen Weg gehe ich heute nicht mehr allein. Ich begleite Menschen darin, ihre eigene Wunde zu finden und die Energie gehen zu lassen, die seit der Kindheit darin liegt. Was in diesem Buch steht, ist deshalb nicht nur meine eigene Geschichte.

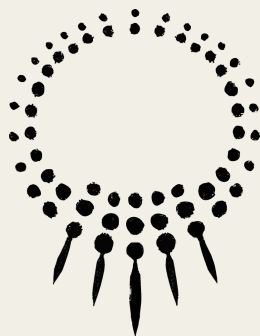
Ich sage dir das nicht, damit du deine Medikamente absetzt. Wenn du eine ähnliche Krankheit hast, tu das nicht. Das ist mir wichtig, und ich meine es ernst.

Und es gibt keinen Schweregrad, ab dem du dich kümmern darfst. Der Kopfschmerz, der jeden Sonntag kommt, zählt. Die Enge in der Brust, wenn das Telefon klingelt, zählt. Du musst nicht erst so weit kommen, wie ich gekommen bin. Ehrlich gesagt wäre mir das Gegenteil lieber.

Was du spürst, braucht keinen weiteren Beweis. Es reicht.

Und weil ich dir gerade viel über mich erzählt habe: Du musst mir nichts davon glauben. Nimm dieses Buch als etwas, das du prüfst, nicht als etwas, dem du folgst.

Wie dieser Weg im Einzelnen aussieht, zeigt dir das nächste Kapitel am Beispiel der Vaterwunde.



4

Die Wunde heilen

4.1 Die Vaterwunde – worum es geht

Die wenigsten Menschen wissen, dass es die Vaterwunde gibt, und noch weniger, dass sie eine tragen. Genau deshalb nehme ich sie hier als Beispiel. Denn sie zeigt sich im Außen so deutlich wie kaum eine andere. Nicht als Gefühl, sondern im Verhalten: daran, wie ein Mensch Nähe zulässt, wie er auf Autorität reagiert, wie viel er leisten muss, um sich in Ordnung zu fühlen. Der Weg, den du daran lernst, funktioniert für jede emotionale Wunde.

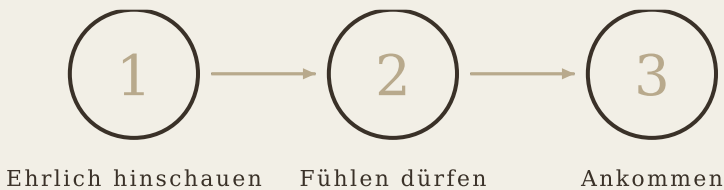
Die Vaterwunde ist die emotionale Verletzung, die entsteht, wenn ein Kind von seinem Vater nicht das bekommt, was es für seine emotionale Entwicklung braucht: Aufmerksamkeit, Anerkennung, emotionale Präsenz, das Gefühl, gesehen und gewollt zu sein. Sie hat nichts mit der physischen Anwesenheit des Vaters zu tun, ein Vater kann jeden Abend am Esstisch sitzen und trotzdem emotional abwesend sein.

Damit ist die Vaterwunde fast immer eine kleine Wunde im Sinne von Gabor Maté: Sie entsteht nicht durch das, was passiert ist, sondern durch das, was gefehlt hat. Genau deshalb findest du keine Szene, auf die du zeigen könntest, und genau deshalb zweifelst du manchmal, ob du überhaupt eine hast.

Sie ist kein individuelles Schicksal. Sie wird weitergereicht wie ein Erbstück, das niemand ausgesucht hat und das trotzdem in jedem Haushalt steht. Ein Vater gibt nicht weiter, was er selbst nie bekommen hat. So wandert die Wunde von Generation zu Generation, nicht aus böser Absicht, sondern aus Unwissenheit. Erwinnere dich an einen der

wichtigsten Sätze dieses Buches: **Du bist nicht deine Wunde**. Du hast die Glaubenssätze und Verhaltensweisen, die aus ihr entstanden sind, übernommen, so wie dein Vater sie übernommen hat. Genau deshalb kannst du sie jetzt anschauen und heilen.

Der Weg dorthin hat drei Schritte. Dieses Heilungskonzept ist mein eigenes: Ich habe es auf Basis meines eigenen Heilungsweges entworfen, und ich habe es überprüft, indem ich meine eigene Wunde damit geheilt habe. Es verbindet das Wissen von Carl Gustav Jung, dem Schweizer Tiefenpsychologen, mit der indigenen Weisheit aus Kolumbien:



- **Schritt 1, Ehrlich hinschauen:** inspiriert von Carl Gustav Jung
- **Schritt 2, Fühlen dürfen:** das indigene Heilwissen
- **Schritt 3, Ankommen:** verbindet beides, kognitiv und energetisch

In den folgenden Schritten stößt du immer wieder auf Fragen. Sie sind Denkanstöße, keine Aufgaben. Du musst sie nicht beantworten und nichts aufschreiben, lass sie einfach beim Lesen in dir arbeiten. Manche werden dich sofort berühren, andere leiten vielleicht erst später etwas in dir an.

4.2 Schritt 1: Ehrlich hinschauen

Wenn du gerade ein Zögern spürst, ein Ausweichen, den Impuls, die nächsten Seiten nur zu überfliegen: Das ist kein Zeichen dafür, dass du nicht bereit bist. Es ist das Erste, was funktioniert.

Denn dass du nicht hinschaust, war nie Schwäche. Es war Schutz. Das Kind, das du warst, hat sich geschützt, indem es diese Gefühle nicht gefühlt hat, weil sie zu groß waren für einen Menschen dieser Größe. Der Schutz hat funktioniert. Er hat dich hierher gebracht. Er ist nur nicht mehr nötig, und das weiß er noch nicht.

Du musst das hier nicht gut machen, und du musst nicht mutig sein. Lies in deinem Tempo und bemerke, wann du wegschauen willst. Das reicht für heute.

Dieser ganze Schritt tut eine einzige Sache, und sie hat einen Namen: Er holt die Wunde ins Licht.

Sie braucht dieses Licht, weil sie im Dunkeln arbeitet. Du trägst sie seit deiner Kindheit und schaut durch sie hindurch, sie ist die Brille, nicht das Bild. Deshalb übersehen die meisten Menschen sie über Jahrzehnte, und bei vielen muss der Schmerz erst sehr groß werden, bevor sie hinschauen.

Ins Licht holen heißt dabei zweierlei: zu sehen, dass da ein Loch im Boden ist. Und die Wege nachzugehen, die du jahrelang darum herumgelaufen bist, ohne es zu merken.

Vielleicht klingt es zu einfach, dass Hinschauen etwas heilen soll. Aber es ist wie mit einer Pflanze, die jahrelang im Keller stand: Du stellst sie ans Fenster. Du tust nichts mit ihr, du gibst ihr nur Licht. Und sie beginnt sich zu verändern.

In meiner Arbeit beginnt das mit einem Einkreisen: Ist es die Vaterwunde, die Mutterwunde oder etwas ganz anderes? Und dieses Einkreisen macht nie der Begleiter. Ich halte den Raum und stelle Fragen, welche Wunde es ist, darauf kommt jeder Mensch selbst.

Genauso arbeitet dieses Kapitel. Es nimmt die Vaterwunde als Beispiel und zeigt dir, worauf du schauen kannst. Ob es sie bei dir gibt, sagt dir kein Buch, das erkennst nur du. Deshalb richten wir das Licht jetzt dreimal aus, ruhig und wie von außen: auf das Verhalten des Vaters. Auf das, was es mit dir gemacht hat. Und auf das, was du selbst seither aus der Wunde heraus tust. Die Rückschlüsse ziehst du selbst.

Die Verhaltensmuster des Vaters

Um die Wunde zu verstehen, hilft es, den Vater zu verstehen, der sie weitergegeben hat. Ein Vater kann jeden Abend am Esstisch sitzen, nach den Noten fragen, die Hausaufgaben kontrollieren und trotzdem nicht da sein. Die Vaterwunde entsteht nicht nur durch den abwesenden Vater, sie hat viele Gesichter, und die Typen sind nicht trennscharf.

Es gibt den abwesenden Vater, körperlich oder emotional nicht da, durch Arbeit, durch Trennung, durch Rückzug, und beim Kind bleibt: Ich bin es nicht wert, dass er bleibt. Es gibt den autoritären, bei dem Liebe an Gehorsam hängt: Ich werde nur geliebt, wenn ich funktioniere. Den

kritischen, bei dem statt Anerkennung der nächste Verbesserungsvorschlag kommt: Egal was ich tue, ich genüge nicht. Den schwachen, der präsent ist und keinen Halt gibt: Ich muss selbst stark sein. Und den überfordernden, der seine eigenen ungelebten Träume auf das Kind legt: Ich existiere, um seine Erwartungen zu erfüllen.

Meist ist es kein Typ, sondern eine Mischung, und aus ihr formt sich der eine Satz, den ein Mensch ein Leben lang mit sich trägt. Vielleicht kommt dir beim Lesen ein Bild deines eigenen Vaters, und mit ihm dieser Satz.

Wie die Vaterwunde sich zeigt

Carl Gustav Jung beschreibt es sinngemäß so: Was innen nicht bewusst gemacht wird, ereignet sich außen als Schicksal. Genau das tut die Vaterwunde. Sie bleibt nicht innen, sie sucht sich Bühnen: die Partnerschaft, den Job, Freundschaften, und die Beziehung zum Vater selbst.

Was jetzt kommt, ist keine Beschreibung von dir. Es ist eine Beschreibung dessen, was diese Wunde tut. Manches davon wird dir fremd sein, manches vielleicht bekannt. Beides ist in Ordnung.

Bei dir selbst zeigt sie sich darin, wie du über dich denkst. Jemand lobt dich, und du hörst dich sagen: Ach, das war nichts. Du meinst es nicht einmal als Bescheidenheit, das Lob findet einfach keinen Platz. Dazu gehören Perfektionismus und eine Härte gegen dich selbst, die du an keinen anderen Menschen anlegen würdest. Und trotz eines funktionierenden Lebens eine Leere, die keinen Anlass hat. Manche tragen auch körperliche Symptome mit sich, für die kein Arzt eine Ursache findet.

In der Partnerschaft sucht die Wunde beim Partner die Anerkennung, die vom Vater nicht kam. Sie wählt oft Menschen, die emotional schwer zugänglich sind, weil ihr genau das vertraut ist. Und sie strengt sich mehr an, je distanzierter der andere wird: Sie liest seine Unerreichbarkeit als Aufgabe, die zu lösen ist, statt als Auskunft.

Dazu kommt eine leise Daueraufmerksamkeit. Ist die Stimmung gekippt? War das eben zu viel? Das Scannen läuft mit, auch wenn nichts geschehen ist. Und wenn das Gefühl kommt, nicht gesehen zu werden, folgt Rückzug oder Wut, oft heftiger, als der Anlass hergibt. Die Angst, verlassen zu werden, ist da, bevor es einen Grund dafür gibt.

Im Job bestimmt Leistung den Selbstwert. Ein Chef wird zur Autorität, deren Anerkennung dieselbe Stelle trifft wie einst die des Vaters. Kritik landet unverhältnismäßig hart, mit Scham, Wut oder Rückzug. Und Erfolg hält kurz: Der gute Moment reicht bis zum nächsten Morgen, dann steht schon das Nächste da.

Am deutlichsten zeigt sich die Wunde aber daran, was nicht mehr geht. Ruhe zum Beispiel. Eine Pause fühlt sich nicht nach Erholung an, sondern nach nicht genug tun, und deshalb kommt sie erst, wenn gar nichts mehr geht. Oder ein Nein: Es fühlt sich an, als müsste man es begründen.

In Freundschaften zeigt sie sich als das Gefühl, sich beweisen zu müssen, um dazuzugehören. Als Rückzug, sobald jemand zu nahekommt. Als das Vermeiden von Konflikten, aus Sorge, die anderen könnten sich abwenden: Du merkst, wie du einen Satz so lange umbaut, bis er niemanden mehr stört.

Und als eine Unabhängigkeit, die von außen wie Stärke aussieht. Um Hilfe zu bitten kommt gar nicht erst vor. Nicht aus Stolz, sondern weil man irgendwann aufgehört hat, damit zu rechnen, dass jemand kommt. Also ist man immer die Gebende und nie die Nehmende.

In der Beziehung zum Vater bleibt oft ein leises Warten, bewusst oder unbewusst, auf den Satz „Ich bin stolz auf dich“. Der Körper reagiert mit einer vertrauten Enge, wenn der Vater kritisiert oder übergeht. Und das Gespräch bleibt an der Oberfläche, weil das, was wirklich in einem vorgeht, nie einen Platz hatte.

Weil all das seit der Kindheit vertraut ist, sieht es nicht aus wie eine Wunde. Es sieht aus wie dein Charakter, derselbe Satz, der dir im zweiten Kapitel schon begegnet ist. Jetzt siehst du, was er konkret bedeutet.

Vielleicht hast du dich in manchem davon wiedererkannt, in anderem nicht. Es gibt keine richtige Anzahl, und du musst nichts zählen. Dass überhaupt etwas anklingt, ist bereits Licht.

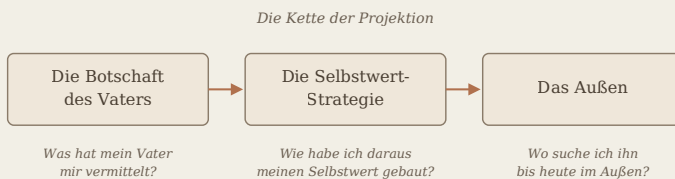
Am Ende dieses Hinschauens steht eine Frage, die wichtigste von allen: Was würdest du deinem Vater sagen, wenn du wüsstest, dass er es heute hören könnte? Such keine Antwort darauf. Lass die Frage einfach da sein.

Die Kette der Projektion

Bis hierhin lag das Licht auf dem, was sich zeigt. Jetzt richten wir es dahinter: darauf, wie es entsteht, und wo dein eigener Anteil liegt. Das

ist der dritte Blick, und er ist der tiefste.

Eine Projektion bedeutet: Du suchst im Außen, was du in dir selbst nicht finden kannst, weil die Wunde davorliegt. Du siehst in einem Menschen dann nicht, wer er wirklich ist, sondern das, was du brauchst, fürchtest oder vermisst. Das ist kein Charakterfehler, es ist ein automatischer Mechanismus der Psyche. Er folgt einer Kette aus drei Gliedern, und drei Fragen begleiten sie: Was hat mein Vater mir vermittelt? Wie habe ich daraus meinen Selbstwert gebaut? Und wo suche ich ihn bis heute im Außen?



Das erste Glied ist die Botschaft des Vaters. Du kennst sie aus den Verhaltensmustern: der eine Satz, der sich in der Kindheit festgesetzt hat, aus Blicken, aus Schweigen, aus lauter kleinen Momenten. Für die Kette nehmen wir als Beispiel: *Ich genüge nicht*.

Das zweite Glied ist die Selbstwert-Strategie. Aus dieser Botschaft wird, ohne dass du es merkst, eine Strategie: eine Art, dir selbst zu beweisen, dass du etwas wert bist. Bei manchen ist es Leistung, bei anderen Anpassung, Unsichtbarkeit oder Kontrolle. Die Strategie funktioniert, solange du lieferst. Aber sie hat einen Preis, der jeden Tag bezahlt wird:

In dem Moment, in dem du nichts leistest, nichts erreichst, einfach nur bist, wird es unruhig in dir.

Das dritte Glied ist das Außen. Die Strategie sucht sich ihre Bühnen, es sind genau die aus dem Spiegel. Dort machst du, meist unbewusst, andere Menschen dafür verantwortlich, dir das zu geben, was du dir eigentlich selbst geben müsstest. Und hinter allem steht eine Anerkennung, die fehlt, oft seit sehr langer Zeit, und die aus dem Außen nie ganz ankommt, egal, wie viel davon du bekommst.

Erst mit diesem dritten Blick liegt die Wunde ganz im Licht: wenn du nicht mehr nur siehst, was dir widerfahren ist, sondern auch, was du selbst aus der Wunde heraus getan hast. Vielleicht gehst du diese Kette, während du sie liest, einmal an deinem eigenen Leben entlang, von der Botschaft über die Strategie bis ins Außen. Nicht als Aufgabe, sondern als ein Blick, der sich beim Lesen von selbst ergibt.

Bei mir hat genau dieser Teil Wochen gedauert. Und er drehte sich fast ausschließlich um meine eigenen Handlungen. Nicht um das, was andere mir angetan hatten, sondern um das, was ich selbst aus der Wunde heraus getan hatte.

Und jetzt etwas, das ich dir schulde, weil dieser Schritt sonst leichter klingt, als er ist: Allein ist er schwer, gerade weil die Brille, durch die du schaust, deine eigene ist. Mit jemandem an der Seite geht es leichter. Nicht, weil du es allein nicht könntest, sondern weil ein anderer Mensch sieht, was du gerade nicht sehen kannst.

Und wenn du dir jemanden suchst, dann achte auf eines: dass dieser Mensch seine eigenen Wunden kennt und sie geheilt hat. Wer das nicht

getan hat, sieht in dir womöglich sein eigenes Thema und hält es für
deins. Das ist keine böse Absicht, es ist genau der Mechanismus, den du
gerade gelesen hast. Projektionen machen vor niemandem halt, auch
nicht vor dem, der begleitet.

Im Detail geschieht diese Arbeit mit Projektionsfragen wie den dreien
oben, individuell auf ein Leben zugeschnitten und über eine Zeit
bearbeitet, bis die Wunde sichtbar vor einem liegt.

Denn was im Dunkeln liegt, kannst du nicht loslassen: Du weißt nicht,
was du loslassen sollst. Was im Licht liegt, kann gehen. Und noch etwas
geschieht dabei: Mit der Wunde hat das Kind damals auch eingesperrt,
was zu laut, zu wild, zu lebendig war. Wenn die Wunde ins Licht
kommt, kommt auch das wieder frei.

Aber das Gehen selbst geschieht nicht durch Verstehen. Ehrlich
hinschauen ist Kopfarbeit und Gefühlsarbeit zugleich, und beides
zusammen reicht noch nicht aus, um die gespeicherte Energie zu lösen.
Darum geht es im nächsten Schritt: um das Fühlen.

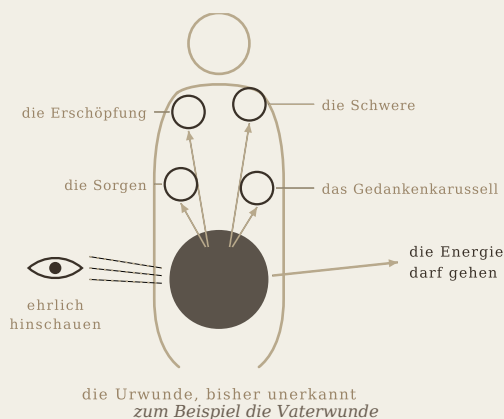
4.3 Schritt 2: Fühlen dürfen

Jetzt, wo die Wunde im Licht ist, darf die Energie gehen, die sie all die
Jahre gespeist hat.

Dieser Schritt kommt nicht aus der westlichen Psychologie. Dort spielt
er kaum eine Rolle. Er kommt aus dem indigenen Heilwissen.

Der westliche Weg sieht meistens so aus: Man analysiert, und man analysiert weiter, und wenn es dann immer noch nicht besser wird, gibt es Tabletten, damit die Symptome leiser werden. Ich kenne das von innen. Ich konnte meine Muster am Ende erklären. Sie waren trotzdem noch da.

Denn damit sich dein Denken ändert und dein Verhalten, muss die Energie gehen. Eine Emotion, die du als Kind nicht zu Ende fühlen durftest, sitzt seit damals in dir fest. Sie beeinflusst dich jeden Tag, ohne dass du sie bemerkst. Und sie darf jetzt gehen.



Die Urwunde speist die Alltagsgefühle

Ich schreibe das nicht aus der Theorie. Was ich über dieses Loslassen weiß, weiß ich, weil ich es an mir selbst erlebt habe.

Ich trug seit meiner Jugend eine Angst mit mir, die aus meinen eigenen Wunden kam, der Vaterwunde und der Mutterwunde. Ich hatte Tabletten dagegen, und über Jahre war das Wichtigste an jeder Reise, dass diese

Tabletten dabei waren. Ich wusste genau, was passiert, wenn ich sie einen Tag weglasse.

Gelöst hat sie sich nicht durch Verstehen. Ich bin damals nach Kolumbien gereist und habe eine Zeit lang bei den Menschen dort gelebt, bei einem Schamanen, der mit indigener Pflanzenmedizin arbeitet. Dort bin ich dieser Angst zum ersten Mal ohne Ausweg begegnet. Ich habe sie gefühlt, ganz, und ich habe sie dort gelassen. In diesen Zeremonien habe ich zum ersten Mal das größere Bild gesehen, von dem dieses Buch erzählt, und die Pflanzenmedizin hat mir eine Tür in die Tiefen meines Unterbewusstseins geöffnet, die vorher verschlossen war. Vieles von dem, was ich dort gelernt habe, trage ich heute in meine Arbeit hinein. Und Kolumbien bleibt ein Teil meines Weges, meiner Geschichte und meiner Heilung. Ein Teil von mir ist auf dieser Reise gestorben. Ich meine das ohne jede Dramatik: Der Teil, der die Angst getragen hat, ist nicht wiedergekommen.

Ich erzähle dir das, weil es meine Geschichte ist, und aus keinem anderen Grund. Es ist kein Weg, den du gehen musst, und es ist nicht das, was ich mit Menschen tue. Für mich war diese Reise nötig, damit ich überhaupt sehe, worum es eigentlich geht: dass unter dem Symptom eine Emotion liegt, dass diese Emotion Energie ist, und dass diese Energie gehen muss und nicht verstanden werden will. Das ist der Mechanismus. Er gilt unabhängig davon, auf welchem Weg du ihm begegnest. Und wenn du Medikamente nimmst: Setz sie nicht wegen dieses Buches ab, sprich mit dem Menschen, der dich behandelt.

Bevor ich dir zwei Wege beschreibe, eine Sache, die über alles andere entscheidet: Der Schritt davor war keine Vorbereitung, die du überspringen könntest. Er ist die Bedingung.

Solange die Wunde im Dunkeln liegt, ist die Energie nicht erreichbar. Sie ist da, sie wirkt jeden Tag, aber du kannst sie nicht loslassen, weil du gar nicht weißt, was du da loslassen würdest. Erst wenn die Wunde aus deiner Kindheit wieder im Licht ist, im Bewusstsein, wird sie ansprechbar.

Deshalb funktioniert das, was jetzt kommt, nicht als Technik für sich. Musik allein macht keine Wunde auf. Sie erreicht das, was du vorher gesehen hast. Genau in dieser Reihenfolge.

Zwei Wege will ich dir beschreiben, weil sie keine besonderen Umstände brauchen.

Die Mantramusik. In meiner Arbeit begleite ich Menschen in dieser Phase mit ihr, und sie ist der Grund, warum niemand dafür verreisen muss.

Menschen singen seit Jahrtausenden, wenn Emotionen gehen dürfen. Die indigenen Völker Kolumbiens tun es in ihren Zeremonien mit ihren Medizinliedern. In Indien singen Menschen im Kirtan gemeinsam einfache heilige Silben. Und wer heute ein Mantra-Konzert besucht, sieht es mit eigenen Augen: erwachsene Menschen, die nebeneinander sitzen und weinen. Bei manchen ist es Rührung, bei anderen alte Trauer, die endlich fließen darf. Gänsehaut, feuchte Augen, und danach eine Ruhe, die noch Stunden anhält.

Warum das geschieht, lässt sich inzwischen beschreiben. Klang geht am Verstand vorbei. Er braucht keine Erklärung und keine Zustimmung, er wirkt direkt auf den Körper: Der Atem wird tiefer und langsamer, der Puls folgt ihm, die Muskeln, die du seit Jahren angespannt hältst, lassen nach. Der Teil deines Nervensystems, der für Sicherheit zuständig ist, übernimmt, und dein Körper bekommt eine Nachricht, auf die er lange gewartet hat: Hier darfst du loslassen. Und wo der Körper weich wird, wird auch das weich, was er festhält.

Ein Mantra wiederholt sich, immer wieder dieselben Silben. Und die Wiederholung nimmt dem Denken die Arbeit ab. Es hat nichts mehr zu tun und wird still. In diese Stille steigt das auf, was du vorher ins Licht geholt hast, und es steigt als Gefühl auf, nicht als Gedanke.

Vor allem aber berührt diese Musik das Herz. Sie verlangt nichts von dir, du musst nichts verstehen und nichts richtig machen, du musst nur zulassen, dass etwas in dir mitgeht. Bei mir kamen die Tränen fast immer, bevor der Gedanke kam, der sie erklärt hätte. Das Fühlen geht dem Verstehen voraus, nicht umgekehrt.

Die Stille. Mit ihr habe ich auf meinem eigenen Heilungsweg viel gearbeitet. Ich habe mich hingesezt, ohne Ablenkung, und mich dem schweren Gefühl aktiv ausgesetzt, dem ich vorher jahrelang ausgewichen bin: noch ein Kaffee, Musik an, irgendetwas erledigen.

Diesmal bin ich hineingegangen statt weg. Ich habe nachgefühlt, wo es sitzt, in der Brust, im Bauch, im Hals, und bin dort geblieben, bis sich etwas bewegte, manchmal als Tränen, manchmal als Zittern. Es ist genau das, was wir sonst nie tun: ein Gefühl zu Ende fühlen.

Vielleicht überrascht dich, welches Gefühl kommt. Bei der Vaterwunde ist es oft Trauer. Nicht um etwas, das geschehen ist, sondern um etwas, das gefehlt hat: der Vater, den du gebraucht hättest. Diese Trauer ist erlaubt. Auch dann, wenn dein Vater lebt. Das kannst du allein, zu Hause, und du brauchst dazu nichts außer der Bereitschaft, nicht wegzulaufen.

Dann gibt es noch etwas, das keine Methode ist und trotzdem den größten Unterschied macht: nicht allein zu sein dabei. Es ist erstaunlich, wie viel weiter du in ein Gefühl hineingehst, wenn ein anderer Mensch danebensitzt und den Raum hält. Vieles, was ich allein monatelang umkreist habe, hat sich in Begleitung an einem Nachmittag gelöst.

Stell dir den ganzen Weg wie eine Mango vor, die am Baum heranreift. Sie wird nicht über Nacht süß.

Jedes ehrliche Hinschauen lässt sie ein Stück reifen. Und das Fühlen ist das Pflücken. An einer unreifen Mango kannst du ziehen, so lange du willst, sie gibt nicht nach. Eine reife löst sich fast von allein.

Ein Heilungsweg dauert etwa neunzig Tage. Das ist ein Erfahrungswert aus meiner Arbeit, kein Versprechen. Das Ziel in dieser Zeit ist, alle drei Schritte zu durchlaufen: ehrlich hinschauen, fühlen dürfen, ankommen. Und es lässt sich dabei viel erreichen. Wo jemand nach diesen neunzig Tagen steht, ist trotzdem bei jedem anders, denn am Ende ist jeder Heilungsweg individuell. Es ist jedes Mal genau der richtige Punkt.

Und weil das alles nach einem Ablauf klingt, den man abarbeitet: In

meiner Arbeit gleicht kein Weg dem anderen. Bei manchen Menschen dauert allein das Erkennen einige Wochen, bis die Wunde überhaupt eingekreist ist. Bei anderen ist sie schnell klar, und es braucht dann viele Male, in denen etwas gehen darf, bevor es wirklich geht.

Auch das, was sich im Außen zeigt, ist bei jedem anders. Dieselbe Wunde führt bei der einen in die Erschöpfung, bei der nächsten in die Beziehung, bei der dritten in den Körper.

Ich kann deshalb bei keinem Menschen vorher sagen, wo wir herauskommen und was unterwegs geschieht. Das habe ich gelernt, und es hat aufgehört, mich zu beunruhigen. Jede Heilung ist ihre eigene.

Du gehst dabei in deinem Tempo, immer nur so tief, dass du hältst, was du gerade fühlst. Und wenn die Energie gegangen ist, merkst du es daran: Angst, Wut, Trauer oder Einsamkeit kommen nicht mehr automatisch hoch, sondern lassen sich bewusst spüren und wieder loslassen. Dann ist der letzte Schritt an der Reihe: das Ankommen.

4.4 Schritt 3: Ankommen

Die Wunde ist im Licht. Die gespeicherte Energie ist gefühlt. Was jetzt fehlt, ist der letzte Schritt: das Ankommen.

Die alte Energie hast du an dieser Stelle bereits losgelassen. Was jetzt kommt, ist etwas anderes.

Denn hinter der Angst, der Wut und der Trauer liegt immer Liebe. Sie

war die ganze Zeit da, nur verdeckt. Wenn das Alte gegangen ist, kommt sie an die Oberfläche, oft in Formen, die dich überraschen: als Neugier, als Lust, etwas anzufangen, als Ruhe an Stellen, an denen früher Druck war.

Ankommen heißt: Diese neue Energie übernimmt die Regie. Dein Selbstwert, dein Verhalten und dein Denken sind nicht mehr von der alten Wunde bestimmt.

Ankommen bedeutet nicht, die Wunde zu verschließen oder so zu tun, als hätte es sie nie gegeben. Es bedeutet etwas anderes: die Wunde zu sehen, anzuerkennen, wie sie das Leben in der Vergangenheit beeinflusst hat, und die durchlebte Energie in etwas Positives zu verwandeln. Was vorher Angst war, wird zu Klarheit. Was vorher Wut war, wird zu Kraft. Was vorher Trauer war, wird zu Mitgefühl. Was vorher Einsamkeit war, wird zu Verbindung. Hinter all diesen Emotionen liegt dieselbe Energie. Als Kind hast du geliebt, mit allem, was du hattest, und du hast auf eine Antwort gewartet, die so nicht kam. Diese Liebe ist nicht verschwunden. Sie hat sich verwandelt, in Angst, in Wut, in Trauer, in Einsamkeit, weil sie nirgendwo hinkonnte. Und wenn die Wunde heilt, findet sie zurück in ihre eigene Form. Es ist die Liebe aus dem Reich, von dem dieses Buch am Anfang erzählt hat. Sie war die ganze Zeit da.

Du wirst nicht „wieder ganz“, als hättest du vorher einen Defekt gehabt. Du wirst größer, weil du jetzt auch den Teil deiner Geschichte trägst, der vorher abgespalten war.

Woran sich Heilung im Alltag zeigt

Ankommen ist kein Moment, sondern es zeigt sich langsam im Alltag. Niemand wacht eines Morgens auf und ist „geheilt“. Stattdessen sind es kleine, konkrete Veränderungen, an denen du merkst, dass sich etwas verschoben hat.

Du reagierst nicht mehr automatisch. Ein kritischer Chef, eine Zurückweisung, ein übergangener Moment, früher hätte das sofort den alten Schmerz ausgelöst. Jetzt liegt ein Abstand zwischen dem Auslöser und der Reaktion, ein kleiner Raum, in dem du wählen kannst, wie du reagierst.

Du erkennst das Muster, während es passiert. Früher wurde dir erst Tage später klar, dass du wieder in ein altes Muster gerutscht warst. Jetzt bemerkst du es mitten in der Situation, manchmal sogar, bevor sie eskaliert. Dieses Bewusstsein im Moment ist eines der stärksten Zeichen für Integration.

Du kannst Nähe zulassen. Wo du früher abgewehrt, dich zurückgezogen oder überangepasst hast, kannst du jetzt jemanden an dich heranlassen, ohne dich bedroht zu fühlen. Du musst dich nicht mehr beweisen, um dazuzugehören.

Der Selbstwert hängt weniger an Leistung. Du kannst einen Tag haben, an dem du nichts erreichst, und dich trotzdem in Ordnung fühlen. Der innere Antreiber wird leiser.

Du bist sanfter zu dir selbst. Die harte innere Stimme, die kritisiert hat, verliert an Macht. An ihre Stelle tritt eine wohlwollendere Art, mit dir selbst zu sprechen.

Du siehst Menschen klarer. Das ist die Veränderung, die am meisten verändert. Du kannst auf eine Beziehung schauen und ehrlich fragen: Ist dieser Mensch in meinem Leben, weil er mir im Außen gibt, was ich in mir nicht finden konnte? Oder ist er wirklich dieser Mensch, und ich will ihn, so wie er ist?

Solange die Wunde regiert, lässt sich das nicht auseinanderhalten. Alles fühlt sich nach Liebe an, auch das Klammern, auch das Bleiben aus Angst. Danach treten die beiden Dinge auseinander. Bei manchen wird das schmerzhaft klar. Bei anderen bleibt jemand, und diesmal aus dem richtigen Grund.

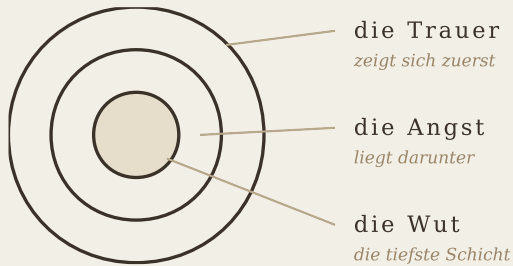
Vielleicht hast du die eine oder andere dieser Veränderungen bei dir schon bemerkt, und sei es nur in Ansätzen. Auch das zählt.

Wenn die alten Gefühle zurückkommen

Es wird passieren. Wochen oder Monate, nachdem du gedacht hast, eine Wunde sei geheilt, taucht das alte Gefühl wieder auf, die Angst, die Einsamkeit, die Wut. Und mit ihm der Gedanke: *Ich habe versagt. Alles umsonst.*

Das ist nicht wahr. Ein Wiederauftauchen ist kein Rückfall, es ist eine Einladung zu einer tieferen Schicht. Stell dir die Wunde wie eine Zwiebel mit vielen Schichten vor. Beim ersten Mal durchlebst du die äußere Schicht. Kommt das Gefühl wieder, zeigt sich oft eine tiefere, ältere Schicht derselben Wunde, eine, die beim ersten Mal noch nicht zugänglich war. Dass sie sich jetzt zeigt, ist ein Zeichen dafür, dass du bereit für sie bist. Du begegnest ihr wie zuvor, über das Durchleben, und

meist ist die Welle beim zweiten oder dritten Mal weniger heftig und klingt schneller ab. Heilung ist eine Spirale, kein gerader Weg: Du kommst an derselben Stelle vorbei, aber jedes Mal auf einer tieferen Ebene.



Ich schreibe das so ausführlich, weil es die Stelle ist, an der ich selbst am meisten gehadert habe. Ich wollte fertig werden. Ich wollte abschließen und weiter, und ich habe Schritte übersprungen, weil ich sie für erledigt hielt. Ehrlicher wäre gewesen: Ich hielt sie nicht für erledigt, ich wollte, dass sie es sind.

Und jedes Mal, wenn ich später wieder tiefer in dieselbe Wunde hineingeraten bin, hat es sich wie ein Rückschritt angefühlt. Wie ein Beweis, dass alles davor nichts gebracht hat. Heute weiß ich, dass genau das der Fortschritt war. Du kommst nicht tiefer in eine Wunde hinein, weil du versagt hast, sondern weil du endlich sicher genug bist, um dort hinzukommen.

Wenn dir das passiert, und es wird dir passieren, dann ist die einzige Frage: Bist du bereit, noch einmal hinzugehen? Nicht schneller. Nicht besser. Nur noch einmal.

Die neue Beziehung zum Vater

Wenn die Wunde sich zu integrieren beginnt, stellt sich irgendwann eine praktische Frage: Wie gehst du jetzt mit deinem realen Vater um?

Heilung verlangt nicht, dass der Vater sich ändert, und nicht einmal, dass er es versteht. Du heilst für dich, nicht für ihn. Was daraus folgt, entscheidest du. Vielleicht endet das Warten auf das „Ich bin stolz auf dich“, und du kannst ihm begegnen, wie er ist. Vielleicht ziehst du Grenzen, freundlich und klar, ohne dich dafür schuldig zu fühlen. Vielleicht öffnet sich sogar ein Gespräch, das früher unmöglich war. Und vielleicht ist dein Weg auch Abstand. Nicht, weil die geheilte Wunde wieder aufreißen könnte, denn die Energie, die der Kontakt früher traf, ist gegangen. Sondern weil du frei bist zu wählen, wie viel Nähe dir guttut. Keiner dieser Wege ist besser als die anderen, und welcher deiner ist, spürst du wahrscheinlich schon beim Lesen.

Was bleibt

Wenn die Integration gelingt, verändert sich nicht nur, wie du auf deinen Vater schaust. Es verändert, wie du auf dich selbst schaust. Und damit geschieht das, was dieses ganze Buch behauptet: Das Außen folgt dem Innen. Beziehungen, Arbeit, Freundschaften beginnen sich zu verändern, nicht weil du sie kontrollierst, sondern weil du nicht mehr aus dem Mangel heraus lebst, sondern aus der Fülle.

Die Wunde hört auf, im Verborgenen über dein Leben zu bestimmen. Sie wird zu einem Teil deiner Geschichte, den du kennst und den du verstehst.

4.5 Die Mutterwunde

Die Vaterwunde ist nicht die einzige, und für viele Menschen ist sie nicht einmal die tiefere. Ich habe sie hier so ausführlich beschrieben, weil sich an ihr der Weg am besten zeigen lässt. Die zweite Wunde folgt derselben Logik. Sie stellt nur eine andere Frage.

Die Vaterwunde fragt: Bin ich genug? Die Mutterwunde fragt: Darf ich sein?

Das hat mit der Reihenfolge zu tun, in der ein Mensch anfängt. Die Mutter ist die erste Welt. Lange bevor du Sprache hast, ist sie keine Person in deinem Leben, sondern der Zustand, in dem du dich befindest. Ob die Welt warm ist oder kalt, ob sie kommt, wenn du rufst, ob du in ihr willkommen bist: Das lernst du an ihr, und du lernst es, bevor du dich erinnern kannst. Deshalb sitzt diese Wunde nicht in deinen Erinnerungen, sondern in deinem Grundgefühl. Und deshalb halten viele Menschen sie für ihren Charakter.

Auch sie ist meist eine kleine Wunde: kein Ereignis, sondern ein Fehlen, und diesmal aus einer Zeit, aus der es überhaupt keine Bilder gibt. Sie entsteht auf zwei Arten, die einander auf den ersten Blick widersprechen. Es gibt die Mutter, die versorgt hat und emotional woanders war, aus Erschöpfung, aus Überforderung, oder weil ihre eigene Wunde ihr den Zugang versperrte. Und es gibt die Mutter, die sehr nah war, deren Nähe aber ihr selbst galt: Das Kind wurde zum Zuhörer, zum Trost, es musste stabil sein, damit sie es sein konnte. In beiden Fällen ist das Kind für die Gefühle der Mutter zuständig, bevor es für seine eigenen zuständig sein kann.

Und hinter beidem steht dasselbe: Viele von uns wurden von Müttern großgezogen, die selbst Wunden trugen. Schmerzen, für die es nie einen Raum gab. Verborgен hinter Stärke, hinter Opferbereitschaft, hinter unterdrückter Wut, oder hinter einer Liebe, die mehr einengte als trug.

Ohne dass sie es gemerkt hat, wurde dieser Schmerz weitergegeben. Nicht als Strafe. Eher als Ruf: damit irgendwann jemand in dieser Linie den Mut hat, hinzuschauen. Wenn deine Mutter ihren Schmerz nicht anschauen konnte, und ihre Mutter auch nicht: Wer dann?

Was du davon als Erwachsene spürst, ist zuerst: nichts. Das ist die häufigste Erfahrung mit der Mutterwunde. Du schaust hin und findest eine Leere an der Stelle, an der etwas sein müsste, und schließt daraus, dass du keine hast. Es ist genau umgekehrt. Diese Taubheit ist nicht das Fehlen der Wunde, sie ist die Wunde. Ein Kind, das seine Gefühle über die Mutter nicht haben durfte, hat den Zugang zu ihnen geschlossen, und geschlossen ist er geblieben.

Wenn er sich öffnet, kommt zuerst nicht die Trauer, sondern Wut. Und die ist das größte Tabu, denn auf die Mutter darf man nicht wütend sein, sie hat doch ihr Bestes gegeben. Genau dieser Satz, so wahr er ist, hält den Deckel drauf. Darunter liegt eine Trauer um etwas, das nie stattgefunden hat, und dafür gibt es kein Bild und keinen Ort, an den du sie legen könntest.

Im Alltag hörst du sie als zwei Sätze, die sich abwechseln, ohne dass du sie je laut sagst: Ich bin zu viel. Und: Ich bin nicht genug, damit jemand bleibt. Sie zeigt sich als Doppelbewegung in Beziehungen: große

Sehnsucht nach Nähe und Enge, sobald die Nähe wirklich da ist. Im Vorleisten, damit du bleiben darfst. In dem Reflex, dich zu prüfen, ob du gerade zu viel bist. An deinem eigenen Körper, den du behandelst, wie du behandelt wurdest. Und beim eigenen Kind, wo die Angst, dasselbe weiterzugeben, der Nähe ihre Leichtigkeit nimmt.

Bei Männern sieht sie anders aus und ist dasselbe. Ein Mann sucht dann in Frauen keine Partnerin, sondern eine Lösung. Erst die Überhöhung, sie ist die Richtige, endlich. Und sobald sie ein Mensch mit eigenen Bedürfnissen wird, die Enttäuschung und der Rückzug.

	Vaterwunde	Mutterwunde
Die Frage darunter	Bin ich genug?	Darf ich sein?
Was gefehlt hat	Anerkennung, Richtung, Halt	Geborgenheit, Zugehörigkeit
Wann sie entsteht	Später, mit Sprache und Leistung	Sehr früh, vor der Erinnerung
Das Gefühl des Kindes	Ich muss mich beweisen	Ich bin zu viel. Und: nicht genug, damit jemand bleibt
Leitemotion	Scham	Zuerst Taubheit, dann Wut, darunter Trauer
Muster als Erwachsener	Leistung, Perfektionismus, Konflikte meiden	Vorleisten, sich klein machen, Nähe suchen und fliehen
Wo sie sich spiegelt	Chefs, Autoritäten, Partner, die nicht verfügbar sind	Partner, Frauen mit Autorität, das eigene Kind

Der Weg ist derselbe, den du gerade gelesen hast. Ehrlich hinschauen, fühlen dürfen, ankommen. Ich schreibe ihn hier nicht noch einmal auf, denn er ändert sich nicht. Was sich ändert, ist nur, wie lange der erste

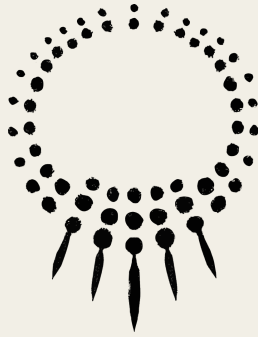
Schritt dauert, weil du diesmal auf etwas schaust, an das du dich nicht erinnern kannst.

Bei mir war es genau diese Reihenfolge, nur andersherum, als ich es erwartet hätte. Die Mutterwunde habe ich im vergangenen Jahr geheilt, ohne dass ich sie am Anfang so genannt hätte. Die Vaterwunde Anfang dieses Jahres. Beide Male hat ein Mensch im Außen sie mir gespiegelt, und beide Male konnte ich sie nur in mir selbst heilen, nicht bei ihm. Es war derselbe Weg, zweimal gegangen.

Und falls beim Lesen dieser Seiten etwas in dir aufgestanden ist, das sich nach Wut anfühlt: Sie darf da sein. Sie ist kein Verrat und sie nimmt deiner Mutter nichts. Sie ist das Erste, was sich bewegt, wenn eine sehr alte Tür aufgeht.

Und der erste Schritt ist nicht Schritt eins. Er ist die Entscheidung, überhaupt hinzuschauen, und die trifft niemand für dich. Du musst dafür nichts können und nichts vorbereitet haben. Du musst nur aufhören zu warten, bis es von allein aufhört. Allein gehen musst du es deshalb nicht.

Und wenn die Wunde geheilt ist, wartet dahinter, was am Anfang dieses Buches stand: die Einladung zum Tanzen. Folge ihr.



5

Wie du wieder tanzt

5.1 Woher die Bewegung kommt

Damit ist der Weg beschrieben: hinschauen, fühlen, ankommen. Bleibt die Frage, die sich danach zuerst stellt: Und jetzt? Was heißt das für morgen früh?

Es heißt nicht, dass jetzt ein Projekt beginnt. Es heißt, dass sich zwei Dinge ändern dürfen: die Richtung, in der du dein Leben baust, und die Frage, wem es eigentlich gehört. Ich nenne das Verkörpern, und damit meine ich nichts Großes: aus dem, was du verstanden hast, ein Leben machen, das sich anders anfühlt als vorher.

Ein Leben lässt sich in zwei Richtungen bauen. Von außen nach innen: Du sorgst dafür, dass die Umstände stimmen, der Job, die Wohnung, die Beziehung, und wartest darauf, dass sich das Gefühl von selbst einstellt. Oder von innen nach außen: Du klärst zuerst, wie es dir wirklich geht, und dein Leben ordnet sich danach.

Die meisten von uns versuchen es lebenslang mit der ersten Richtung, und ich habe es selbst getan, die ganze erste Hälfte meines Lebens. Wie das aussah und was mein Körper dazu gesagt hat, hast du im letzten Kapitel gelesen.

Von innen nach außen zu leben heißt, die Richtung umzukehren, und was dabei geschieht, hast du im letzten Kapitel gelesen: Aus Angst, Wut und Trauer wird Liebe. Diese Liebe ist der Antrieb für Freude und Neugier. Und sie sucht im Außen nicht mehr nach dem, was nur im Innen entstehen kann.

Denn wenn wir im Außen nach etwas suchen, das wir in uns noch nicht gefunden haben, entsteht daraus ein Gefühl von Mangel. Das Leben wird uns unsere inneren Wunden immer wieder im Außen präsentieren, in Menschen, in Situationen, in dem, was uns unverhältnismäßig trifft. Nicht als Strafe. Sondern damit wir dort hinschauen, wo wir es allein nicht täten.

5.2 Du bist die Medizin

Das Erste, was das Verkörpern bedeutet: die Verantwortung zurücknehmen.

Ich habe jahrelang in Wartezimmern gesessen und darauf gewartet, dass jemand mir sagt, was mit mir los ist. Beim Rheumatologen, beim Gastroenterologen, beim Psychotherapeuten. Und jedes Mal bin ich mit einem Zettel wieder hinausgegangen und habe gedacht, jetzt geht es los. Was ich dabei jedes Mal abgegeben habe, war nicht nur ein Befund. Es war die Zuständigkeit.

Ich habe meine Symptome behandelt, und erst viel später habe ich die Schmerzen, die Müdigkeit, die Angst als Botschaft meiner Seele gesehen. Die Behandlungen haben mir geholfen, wieder zu funktionieren. Nur die Wurzel haben sie nie berührt, und deshalb kam alles wieder.

Das ist kein Zufall, sondern ein Muster unserer Zeit. Wir haben als Gesellschaft gelernt, vor allem zu funktionieren. Und deshalb suchen wir in erster Linie nach schnellen Lösungen, die Symptome behandeln, die Therapie, die Tablette, damit wir möglichst rasch wieder einsatzfähig

sind. Das ist kein Manifest gegen die Schulmedizin. Im Gegenteil: Je nachdem, an welchem Punkt deines Lebens du stehst, können solche Medikamente sinnvoll und sogar notwendig sein, um überhaupt erst wieder aus einem tiefen Tal herauszukommen. Wenn du in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung bist, ist das gut und wichtig, und nichts hier sagt dir, etwas wegzulassen, das dir hilft.

Aber es sollte nicht der Ansatz für dein ganzes Leben sein. Die Schulmedizin ist wie ein Haus, in dem seit hundert Jahren nur die Hälfte der Zimmer geheizt wird. Die geheizte Hälfte ist hervorragend ausgestattet, und ich möchte sie nicht missen. Nur wohnt in der anderen etwas, das den Anteil emotionaler Wunden an unserer Gesundheit ausmacht. Genau dort, in diesem blinden Fleck, liegt das, was ich auf meinem Weg gefunden habe. Das hier war die seelische Seite meiner Geschichte. Wie tief dieser blinde Fleck wirklich reicht, habe ich dir in Kapitel 3 erzählt. Dass es bei mir zwei Diagnosen brauchte, sagt etwas über mich und nichts über die Schwelle, ab der du hinschauen darfst.

Und genau das meint „Du bist die Medizin“. Nicht, dass du keine Ärzte brauchst. Sondern dass niemand sonst den Schlüssel zu diesem einen Zimmer hat. Von jetzt an übernimmst du die Verantwortung für dich. Den Prozess der Heilung kannst nur du beginnen, und ihn mit Vertrauen und Durchhaltevermögen gehen. Das kann dir niemand abnehmen, und das ist keine schlechte Nachricht: Es heißt, dass es auch niemand verhindern kann. Darin liegt deine Kraft.

Das ist kein Widerspruch zur Hingabe, von der wir gesprochen haben. Im Gegenteil: Es sind die zwei Seiten derselben Bewegung. Dem Universum gibst du die Kontrolle über das Außen zurück, das Schicksal,

den Ablauf, das, was kommen darf und was nicht. Für deine innere Arbeit aber übernimmst du die volle Verantwortung. Du lässt los, was du nicht steuern kannst, und ergreifst, was du steuern kannst: dich selbst.

5.3 Die Kette, die bei dir endet

Es gibt einen Grund für diesen Weg, der über dich hinausgeht, und er ist konkreter, als du vielleicht denkst. Eine Wunde bleibt selten bei einem Menschen. Sie wurde weitergegeben, wahrscheinlich von den Großeltern an deine Eltern und von ihnen an dich. Wenn du sie erkennst und heilst, durchbrichst du diese Kette. Du gibst die Wunde nicht weiter, nicht an deine Kinder. Was über Generationen weitergereicht wurde, endet bei dem, der den Mut hatte, hinzusehen. Das ist das größte Geschenk dieses ganzen Weges.

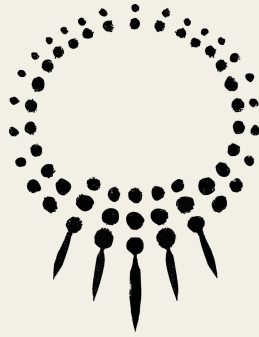
Das ist der Grund, der bei den meisten Menschen wirklich zieht. Nicht die große Welt, die man ohnehin nicht retten kann. Sondern die zwei, drei Menschen, die einem am nächsten sind. Wenn du eigene Kinder hast, weißt du, wovon ich rede. Und wenn nicht, dann gilt es genauso für die Art, wie du mit Menschen umgehst, die dir wichtig sind.

Du musst dafür niemanden ändern und niemanden überzeugen. Es reicht, dass eine Person in dieser Reihe irgendwann anders reagiert als alle davor.

Und damit öffnet sich etwas, das größer ist als dein Leben. Eine Wunde wandert durch Generationen, sichtbar, mit Gesichtern und Namen.

Deine Seele wandert auch, nur unsichtbar. Wovon sie unterwegs erzählt, das kommt jetzt.

Und vielleicht klingt all das nach einer weiteren Aufgabe, die du neben allem anderen auch noch schaffen musst. Es ist das Gegenteil: Es geht ums Abgeben. Wenn du magst, probier es im Kleinen aus. Du darfst diese Woche eine einzige Sache abgeben, für die du dich zuständig fühlst. Eine reicht. Es geht nicht darum, dass sie erledigt wird. Es geht darum, dass du merkst, dass nichts einstürzt.



6

Was deine Seele aus dem
Reich der Liebe berichtet

Wir sind wieder da, wo dieses Buch angefangen hat. Was zwischen dir und diesem Ort steht, ist beschrieben, und auch, wie es gehen darf. Bleibt die Frage, die ich dir am Ende des ersten Kapitels schuldig geblieben bin: Wozu ist dieses Leben so gebaut? Wozu die Wunde, wozu diese Eltern, wozu dieser Weg?

Ich erzähle dir die Antwort so, wie sie mir begegnet ist. Stell dir vor, deine Seele dürfte für einen einzigen Tag dorthin zurück, an den Ort, aus dem sie kommt. Ein Tag zu Hause, dort, wo alles aus Liebe besteht und nichts fehlt. Und am Abend käme sie wieder zu dir, in dieses Leben, und würde dir berichten. Von dem, was sie gesehen hat. Von dem, was sie wieder weiß: warum du hier bist, warum nichts an deinem Weg ein Zufall ist, und dass du gehalten wirst, in jedem Moment.

Das hier ist ihr Bericht.

Vielleicht kennst du beides gleichzeitig. Da ist etwas in dir, das weiß, dass es mehr gibt als das, was du gerade lebst. Ein leiser Faden zu etwas Größerem, den du nie ganz verloren hast, und der sich manchmal meldet, wenn es still wird.

Und da ist dieses Leben. Der Kalender, die Zuständigkeiten, die Liste, die nie leer wird. Es fühlt sich an wie ein Rucksack, den dir jemand aufgesetzt hat, ohne zu fragen, und den du seither trägst, weil ihn ja sonst niemand trägt.

Beides ist wahr. Der Faden und der Rucksack. Beides gehört zusammen, auch wenn es sich nicht so anfühlt. Davon handelt dieses Kapitel.

6.1 Warum deine Seele auf die Erde kam

Wenn deine Seele dir von ihrem Tag im Reich der Liebe berichtet, dann erzählt sie dir auch, warum sie überhaupt hierhergekommen ist. Der Sinn des Lebens lässt sich nicht in einen einzigen Satz fassen. Aber auf meinem Weg haben sich mir drei Antworten gezeigt, die zusammengehören.

Das Leben leben

Der Sinn des Lebens ist zuerst das Leben selbst: das Leben zu leben. Deine Seele ist Energie. Wenn sie nicht in einem Körper lebt, ist sie im Reich der Liebe zu Hause, in einem zeitlosen, materiefreien Raum. Dieses Leben hier, in einem Körper, in dieser physischen Welt, gibt ihr etwas, das sie nirgendwo sonst hat: die Möglichkeit, sich zu erfahren.

Erfahren heißt all das, was nur hier möglich ist. Die Begegnung mit einem anderen Menschen. Das Gras unter den Füßen, der Geruch von Waldluft nach Regen. Einen Erfolg feiern. Eine Niederlage durchleben. Das klingt im ersten Moment seltsam, weil wir es nicht anders kennen, für uns ist das einfach das Leben. Aber auf der Ebene der Seele ist es etwas Besonderes: ein Zustand des Fühlens bestimmter Emotionen, den es jenseits dieser Welt so nicht gibt. Du bist hier, um zu fühlen.

Kreativer Ausdruck

Wir empfangen Bilder, Ideen, Impulse, und der Sinn liegt auch darin, sie in diese physische Welt zu bringen. Etwas zu erschaffen, das vorher nicht da war, und es mit anderen zu teilen.

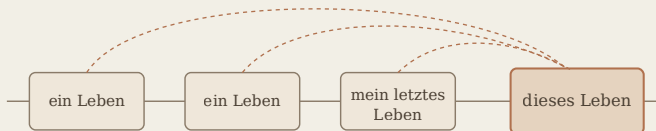
Eine Familie, ein Haus, ein Garten, ein Gedanke. Es geht nicht darum, was es ist, sondern darum, dass etwas durch dich in die Welt kommt.

Die Reinigung der Seele

Deine Seele kommt mit bestimmten Themen in dieses Leben, und sie will sie erfahren. Deshalb begegnen dir im Außen immer wieder Wut, Angst, Trauer, Einsamkeit: durch deine Eltern, durch Beziehungen, durch den Beruf, durch den ganz normalen Alltag. Diese Begegnungen sind kein Unfall. Sie sind das, wofür deine Seele gekommen ist.

Ich erzähle dir dazu, was ich über mein eigenes letztes Leben erfahren habe. Ich war Anwalt in Clark County, im US-Bundesstaat Virginia. Meine Frau hieß Michelle, wir waren beide Schwarz. Michelle starb vor mir. Und das Gefühl, das ich all die Jahre gespürt hatte, wenn ich in ihre Augen schaute, konnte ich nach ihrem Tod nirgends mehr finden, auch nicht in mir. Mit dieser offenen Frage bin ich damals gegangen, und mit ihr bin ich wiedergekommen: Meine Vaterwunde und meine Mutterwunde haben in diesem Leben genau dieses Thema noch einmal aufgebaut, die Liebe im Außen zu suchen, weil ich sie in mir nicht finden konnte. Diesmal durfte ich es auflösen.

Themen wandern mit, bis sie aufgelöst sind



Gerade die schweren Momente, die Schattenseiten, sind für die Seele oft wichtiger als die Lichtmomente. Denn an ihnen wächst sie. Reinigung meint hier kein Tilgen von etwas Schlechtem, deine Seele ist nicht beschmutzt. Es meint Reifung: Sie wird reicher, weiter, vollständiger, indem sie durch diese Themen hindurchgeht.

Die Einladung, die daraus folgt, ist einfach: Wende dich dem zu, was dir begegnet, statt davor zu fliehen. Es ist der Weg deiner Seele.

Und keine dieser drei Antworten ist eine Aufgabe, die du erfüllen müsstest. Deine Seele hat sich dieses Leben ausgesucht, mit allem, was dazugehört. Du musst es nicht auch noch richtig machen.

6.2 Warum deine Seele hier tanzen darf

Deine Seele kommt aus dem Reich der Liebe. Sie ist hier zu Besuch, nicht ausgesetzt. Und sie kehrt zurück, was auch immer in diesem Leben geschieht. Dieser Ort fängt sie wieder auf, jedes Mal.

Wozu ist sie dann überhaupt hier? Nicht, um etwas richtig zu machen. Sie ist hier, um zu erfahren, was sich dort nicht erfahren lässt: Höhen und Tiefen, Leid und Freude, die Begegnung mit einem anderen Menschen.

Das ist der Tanz, von dem der Titel dieses Buches spricht. Mal führst du, mal wirst du geführt. Und deiner Seele geht es dabei um das, was sie fühlt, nicht um das, was Ego oder Verstand wollen.

Aber wenn mal du führst und mal geführt wirst: Wer führt dann eigentlich, und wie weit reicht diese Führung? Die Antwort klingt zunächst widersprüchlich, und sie gehört zu den wichtigsten Gedanken dieses Buches: Dein Schicksal ist geschrieben, und du schreibst dein Schicksal.

Stell es dir wie einen Fluss vor. Der Lauf deines Lebens ist vorgezeichnet: Der Fluss bringt dich verlässlich zu bestimmten Menschen, an bestimmte Orte, in bestimmte Situationen, und zu bestimmten Wunden. So wie eine Welle keine eigene Richtung braucht, weil sie eine Bewegung des Ozeans ist, bist du eine Bewegung dieses großen Ganzen.

Stell dir eine Achterbahn vor. Du sitzt im Wagen, und der Wagen folgt den Schienen. Dein Verstand ist überzeugt, dass er die Strecke gerade selbst baut, Kurve für Kurve. Deine Seele weiß es besser. Ihr geht es nicht darum, die Strecke zu bestimmen. Ihr geht es um das Fahren.

Das heißt nicht, dass du dich auf die Couch legst und sagst: „Ist ja eh alles vorgeschrieben.“ Was du mit deinem Verstand zu entscheiden glaubst, ist oft einfach die Weisung des Universums. Energie, Inspiration, kleine Eingaben, die dich jeden Tag dorthin führen, wo du sein sollst. Du schreibst dein Schicksal, indem du es lebst. Und du lebst es am freiesten, wenn du aufhörst, dagegen anzukämpfen.

Wir können das Leben also nicht kontrollieren, und wir müssen es auch nicht. Und wenn dieser Gedanke dir gerade Angst macht statt Erleichterung, dann ist das in Ordnung. Kontrolle war lange das Einzige, was sich sicher angefühlt hat. Sie darf noch eine Weile bleiben.

Es gilt auch umgekehrt: Alles, was für dich bestimmt ist, wird zu dir kommen. So wie alles, was nicht für dich bestimmt ist, nicht. Dein Verstand mag dir erzählen, es sei deine Schuld, du wärest nicht gut genug gewesen. Aber auch das, was du nicht bekommst, ist eine Erfahrung, die deine Seele machen wollte.

Bleibt die Frage, warum überhaupt etwas geschrieben sein sollte. Die Antwort ist: weil du Teil eines viel größeren Bildes bist.

Deine Seele inkarniert immer wieder in ein neues Leben. Dieses hier ist nicht dein erstes, und es wird nicht dein letztes sein. Wahrscheinlich hast du schon zehn oder hundert Leben hinter dir. Mal warst du ein Mann, mal eine Frau. Das Leben ist kein einzelnes Ereignis, es ist eine Reihe von Leben, die aufeinander aufbauen.

Aus jedem davon bringst du Themen mit, und in jedes nächste nimmst du welche hinüber. Eine Inkarnation vor tausend Jahren kann ein Thema in dieses Leben tragen: gesehen und gehört zu werden. Die Frage, wie sehr dich die Meinung anderer bestimmt. Das Thema Einsamkeit.

Und du bist damit nicht allein unterwegs. Du bist mit Tausenden anderer Seelen verwoben, und die sind es wiederum über ebenso viele Leben. Deine Eltern, deine Geschwister, deine Freunde sind nicht zufällig in deinem Leben. In diesem Gewebe wäre ein Zufall gar nicht möglich.

Deshalb geht das Universum auf Nummer sicher. Es sorgt dafür, dass deine Seele genau das erlebt, was sie in diesem Leben erleben will. Dein Verstand wird dir etwas anderes erzählen. Er wird von Zufällen sprechen, von Pech, von falschen Entscheidungen. Er sieht nur den Ausschnitt.

Daraus folgt etwas Befreiendes. Deine Glaubenssätze, dein Gedankenkarussell, die Eigenschaften, die du an dir nicht magst: All das sind Themen, die deine Seele in diesem Leben erfahren möchte. Du trägst sie, aber du bist sie nicht.

Und du musst nicht alles in dieses eine Leben pressen. Du kannst dir alles vom Leben wünschen, aber du musst nicht alles in dieser einen Inkarnation erreichen, erleben, heilen. Deine Seele hat Zeit. Sie geht ihren Weg über viele Leben.

An dieser Stelle kommt oft ein Gedanke, der wie eine Lösung aussieht.

Manifestation verspricht dir, dass du dein Leben selbst herbeiziehen kannst, wenn du nur richtig denkst und richtig fühlst. Das klingt nach Freiheit. In Wahrheit legt es dir noch etwas auf. Denn wenn dann etwas nicht kommt, hast du es nicht gut genug gemacht. Damit bist du wieder schuld, diesmal an deinem eigenen Schicksal.

Alles kann Teil deines Lebens sein. Manches ist es einfach nicht. Und wenn etwas nicht kommt, ist das kein Versagen, es stand nicht in deinem Skript.

Was wirklich trägt, ist deshalb nicht Manifestieren, sondern Empfangen. Wenn jemand als „guter Manifestierer“ gilt, dann tut er in Wahrheit etwas anderes: Er empfängt sein Schicksal. Er ist offen für das, was für ihn bestimmt ist, und nennt es nur Manifestation.

Wenn der Plan größer ist als du und du ihn nicht geschrieben hast, dann bist du für seinen Verlauf auch nicht zuständig. Du bist zuständig für deinen nächsten Schritt und für die Art, wie du ihn gehst. Alles andere überschaut eine Instanz, die weiter sieht als du.

An dem Punkt, an dem du jetzt gerade stehst, möchte deine Seele sein. Sie möchte genau das spüren, was du gerade spürst. Du machst nichts falsch. Du bist nicht falsch. Du bist nicht zu wenig, und du tust nicht zu wenig.

Du musst nicht das ganze Gewicht halten. Du musst nur den nächsten Schritt gehen.

6.3 Welchen Tanz deine Seele liebt

Deine Seele hat einen Lieblingstanz. Die Schritte stehen fest, das hast du gerade gelesen. Die Frage ist nur, ob du sie selbst setzen willst und dabei mitzählst, damit nichts schiefgeht, oder ob du dich führen lässt.

Vielleicht hast du das einmal erlebt, mit einem Menschen oder mit einem Stück Musik: den Moment, in dem du aufhörst mitzudenken, und plötzlich geht es leichter, als du es je hinbekommen hättest. Nichts an dir hat sich in diesem Moment angestrengt. Du hast nur aufgehört, dagegen zu arbeiten.

Der Fluss will von dir keine Leistung, keinen Druck und keine Kontrolle. Er will Vertrauen in den Plan. Genau das meint das Wort, das ich für das wichtigste in diesem Buch halte: Hingabe. Hingabe ist Liebe, und sie ist das, was das Universum von dir möchte.

Sie ist kein Versprechen, dass dir das Schwere erspart bleibt, wenn du nur genug vertraust. Zum Plan deiner Seele gehören Licht und Schatten,

und beides wird kommen. Wer das verwechselt, wird vom ersten Schatten aus der Bahn geworfen und glaubt dann, das Vertrauen habe versagt.

Hingabe bedeutet, zu wissen, dass alles, was geschieht, einem höheren Zweck dient: der Weiterentwicklung deiner Seele. Sie ist das Vertrauen, dass das Universum einen Plan für dich hat. Und du erkennst ihn meist erst rückwärts. Die Stelle, an der du damals dachtest, jetzt ist alles vorbei, ist oft genau die, an der etwas angefangen hat. Der Job, den du nicht bekommen hast. Der Mensch, der gegangen ist. Nicht, weil alles angenehm sein wird, sondern weil alles einen Sinn hat. Auch das, was wehtut.

Warum das wirkt, liegt an einer Eigenschaft der Energie, die du überall in der Natur beobachten kannst: Sie will fließen, und sie sucht sich den Weg des geringsten Widerstands. Schau einem Bach zu. Das Wasser kämpft nicht gegen den Stein, der im Weg liegt. Es fließt um ihn herum, es findet den offenen Weg, und es kommt an.

Wenn wir kontrollieren, wenn wir Druck ausüben, wenn wir eine bestimmte Version des Lebens erzwingen wollen, von der wir glauben, dass sie die richtige ist, dann bauen wir genau diesen Widerstand auf. Wir legen den Stein selbst in den Fluss. Die Energie kann nicht fließen. Sie staut sich, und du spürst diesen Stau als Druck, als Enge, als Erschöpfung, als das Gefühl, gegen das Leben anzuschwimmen.

Nimmst du den Stein wieder heraus, passiert nichts Spektakuläres. Das Wasser sucht sich keinen neuen Weg. Es nimmt einfach den, der immer da war. Genau so ist das Loslassen: Es erschafft nichts, es hört nur auf zu blockieren. Die Energie kann wieder fließen, und sie wird fließen. Das ist der Grund, warum sich Phasen der Hingabe so leicht anfühlen:

nicht, weil das Leben dann keine Aufgaben mehr stellt, sondern weil deine Energie nicht mehr gegen einen selbst gebauten Widerstand arbeiten muss.

Loslassen ist Liebe. Und das Leben beginnt, wenn wir loslassen.

Und nun das Wichtigste, damit du sanft mit dir bleibst: Niemand ist jeden Tag darin. Auch ich nicht. Es wird Tage geben, an denen du kontrollierst, festhältst, zweifelst. Das ist menschlich, und es ist kein Scheitern. Es ist kein Zustand, den man einmal erreicht und dann besitzt, sondern etwas, das man nach jedem Tag der Kontrolle wieder neu beginnt. Genau dafür sind wir hier.

Diese Fähigkeit, dich führen zu lassen, hat noch einen zweiten Namen: die feminine Energie. Das Empfangende. Das Intuitive. Die Hälfte von dir, die jahrelang nicht gebraucht wurde, weil du alles halten musstest. Hingabe ist nichts, was du dir neu beibringen müsstest. Sie ist die Hälfte, die schon in dir liegt und darauf wartet, wieder eingeladen zu werden.

Wenn wir von femininer und maskuliner Energie sprechen, meinen wir nicht Frau und Mann. Jeder Mensch trägt beide Energien in sich, unabhängig vom Geschlecht. Es sind keine Eigenschaften des Körpers, sondern zwei Arten, auf das Leben zu schauen und es zu leben. Das alte Symbol dafür ist Yin und Yang: zwei Pole, die einander nicht bekämpfen, sondern ergänzen, und in deren Gleichgewicht erst das Ganze entsteht.



Yin · Yang

Beide Energien haben eine Lichtseite, wenn sie im Gleichgewicht sind, und eine Schattenseite, wenn sie es nicht sind:

	Feminine Energie (Yin)	Maskuline Energie (Yang)
Im Gleichgewicht	Intuition, Hingabe, Empfangen, Kreativität, Mitgefühl, Loslassen, Verbindung, Fluss	Klarheit, Fokus, Struktur, Handeln, Schutz, Richtung, Stärke, Entscheidung
Aus dem Gleichgewicht	Passivität, Orientierungslosigkeit, sich verlieren, Schwermut, Abhängigkeit	Kontrolle, Härte, Kälte, Verbissenheit, Getriebensein, Abgeschnittensein von Gefühl

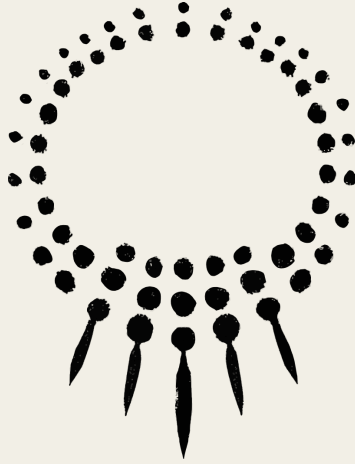
Wir leben in einer Gesellschaft, die fast vollständig auf maskuliner Energie beruht, und zwar oft auf ihrer Schattenseite. Du siehst es an der Frage, die dir am häufigsten gestellt wird, wenn du jemanden triffst: Und, was machst du so? Nicht: Wie geht es dir gerade. Kontrolle. Leistung. Stärke, die keine Schwäche zeigen darf. Kälte als Professionalität getarnt. Wir sollen funktionieren, planen, optimieren, durchhalten. Doch das ist nur die Hälfte. Und die andere Hälfte fehlt uns.

Diese Schlagseite kennst du aus Kapitel 2, von innen: die Müdigkeit, die sich nicht zeigen darf, und die Zuständigkeit, die zur Identität geworden ist. Wer lange genug so lebt, ist irgendwann keine Person mehr, sondern eine Funktion. Und eine Funktion darf nicht müde sein.

Diese fehlende Hälfte ist die feminine Energie. Sie ist nicht schwächer als die maskuline. Sie ist die Kraft, die nährt, statt zu treiben.

Wenn du sie beschreiben wolltest, bräuchtest du keine spirituellen Begriffe. Du kennst sie aus einem Sonntagnachmittag, an dem nichts anstand. Aus den zehn Minuten im Auto vor der Haustür, in denen du sitzen bleibst, obwohl du angekommen bist. Es sind einfache Worte: Weichheit. Stille. Ankommen, statt immer weiter aufzusteigen. Ein Raum, in dem du für nichts zuständig bist und trotzdem sein darfst. Wenn sich bei diesen Worten etwas in dir löst, vielleicht sogar mit einem Ziehen, dann ist das keine Schwäche. Es ist Sehnsucht. Und Sehnsucht ist ein Wegweiser.

Ich habe diesen Zugang selbst erst spät gefunden, auf meinem eigenen Weg der Heilung. Denn Hingabe ist Vertrauen, und Vertrauen ist feminine Energie. Die Energie, die uns davon trennt, stammt aus der Kindheit, aus dem Elternhaus. Auch sie darf gehen.



Feminine Energie

Das Zeichen auf dieser Seite ist dasselbe, das auf dem Umschlag dieses Buches steht und über jedem Kapitel. Für mich steht es für die feminine Energie.

Und das ist kein Detail am Rand. Sie ist nicht eine Kraft unter mehreren, sie ist die Grundenergie, aus der alles andere kommt. Die Überschrift über allem, was in diesem Buch steht, und auch über dem Satz, um den es im letzten Abschnitt ging: Du bist die Medizin.

Für mich war sie der Schlüssel. Meine Beschwerden kamen zur Ruhe, als ich aufhörte, gegen das Leben anzukämpfen, und begann, ihm zu vertrauen.

Du musst dafür nichts werden, was du nicht bist. Du warst nie zu wenig, es war nur die eine Hälfte von dir jahrelang nicht eingeladen. Und eines ist mir wichtig: Das hier ist keine neue Aufgabe. Kein Programm, kein

weiterer Punkt auf einer Liste, die ohnehin zu lang ist. Feminine Energie ist keine Optimierungsmaßnahme, sie ist eine Erlaubnis. Es geht nur darum, der vernachlässigten Hälfte wieder Raum zu geben. Es gibt keine Übung, die du abarbeiten musst, nur ein paar Türen, die dir offenstehen, wann immer du magst.

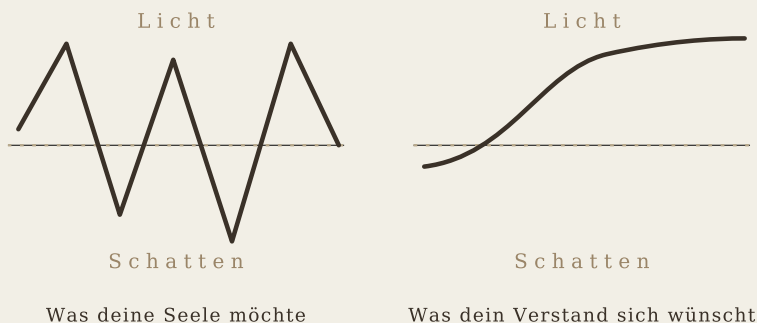
Es geht nie darum, die maskuline Energie loszuwerden. Es geht um Balance, darum, beide Kräfte in dir zu ehren. Aber in einer Welt, die das Maskuline überbetont, beginnt Heilung fast immer damit, das Feminine wieder einzuladen.

Was der Hingabe und der femininen Energie am lautesten widerspricht, ist die Stimme in deinem Kopf: dein Verstand. Ihm widmet sich der nächste Abschnitt.

6.4 Was deine Seele am Tanzen hindert

Warum fällt uns Hingabe so schwer? Die Antwort hat einen Namen: der Verstand.

Wir haben gelernt, den Verstand für das zu halten, was uns lenkt: dass wir mit ihm unser Leben steuern. Und genau das versucht er. Der Verstand will dir immer sagen, was vermeintlich das Beste für dich wäre: was als Nächstes passieren muss, wie du dort hinkommst, und was passiert, wenn du es nicht erreichst. Die Frage ist: Woher bezieht er seine Energie?



Links siehst du, was deine Seele sucht: Höhen und Tiefen, Licht und Schatten. Rechts, was dein Verstand sich wünscht: eine einzige Linie, immer aufwärts, immer im Licht. Er meint es gut. Er will dich vor der Tiefe schützen, und genau damit schützt er dich vor dem, wofür du gekommen bist.

Der Verstand bezieht seine Energie aus deinen emotionalen Wunden. Aus der Energie, die du aus früheren Leben mitgebracht und in deiner Kindheit ausgeprägt hast und seither in dir trägst. Genau diese Energie treibt deinen Verstand an. Stehst du in einer bestimmten Situation, greift dein Verstand auf die Vergangenheit zu und suggeriert dir, auf Basis deiner alten Wunden, was passieren muss, wie es passieren muss, und was geschieht, wenn es nicht eintritt.

Daraus folgt etwas Zentrales: **Mit deinem Verstand kannst du dein Leben nicht kontrollieren.** Stell dir jemanden vor, der dir seit dreißig Jahren jeden Morgen die Nachrichten vorliest, aber immer nur aus derselben alten Zeitung. Irgendwann hältst du das für die Welt. Dein Verstand ist kein neutrales Steuerrad, er ist dieser Vorleser. Er ist dein größter Kritiker, eine Stimme im Kopf, die unablässig redet. Und er kann dir enorm viel Energie rauben, indem er dich in Gedankenspiralen

zieht, die auf deinen Wunden beruhen und immer wieder Szenarien erschaffen, die im Außen angeblich passieren müssen oder werden.

Trotzdem brauchst du ihn. Ohne ihn gibt es kein ehrliches Hinschauen, denn das verlangt Verstehen und Einordnen. Er ist wie ein Hund, der bellt, wenn jemand vor der Tür steht. Nützlich. Nur bellt er inzwischen auch, wenn der Wind gegen die Tür drückt. Der Verstand ist ein wertvolles Werkzeug. Er ist nur ein schlechter Herr.

Hier liegt die feine, aber entscheidende Unterscheidung: Das Leben kannst du nicht kontrollieren, das haben wir gesehen. Aber wenn es eine Sache gibt, die in deiner Hand liegt, dann ist es dein Verstand. Nicht im Sinne von „die Welt steuern“, sondern im Sinne von „deine Beziehung zu der Stimme in deinem Kopf verstehen und beruhigen“.

Hier schließt sich der Kreis zur emotionalen Heilung. Wenn du deine Wunden erkennst und heilst, verstehst du auch deinen Verstand besser: Du erkennst, woher ein bestimmter Gedanke kommt und was er eigentlich von dir will. Die Stimme wird leiser, weil sie nicht mehr ständig von ungeheilten Wunden gespeist wird. Du wirst mehr Energie haben, weil diese Energie nicht länger in deine Wunden und in endlose Gedankenspiralen fließt.

Wenn es einen Ort gibt, an dem deine Freiheit in diesem Leben beginnt, dann hier: in deinem Verhältnis zu deinem eigenen Verstand. Und der Schlüssel dazu ist nicht, härter zu denken, sondern deine Wunden zu heilen.

6.5 Das Ende dieses Tanzes

Bleibt das Schwerste, und ich lasse es nicht aus, weil alles bisher Gesagte daran gemessen wird: der Abschied von einem geliebten Menschen.

Auch er gehört zum Plan. Durch die Augen eines Menschen auf dieser Erde ergibt dieser Tod keinen Sinn: Ihr hattet noch Pläne, es gab noch so viel, das du mit ihm teilen wolltest. Aber im Tanz der Seelen, jenseits der Illusion dieses Lebens, ergibt er auf eine Weise Sinn, so schwer das klingt. Für deine Seele, und für die Seele dessen, den du verloren hast.

Wenn du einen geliebten Menschen verloren hast, dann war auch sein Ende Teil seines Weges. Egal, wie falsch es sich anfühlt. Egal, wie jung er war und wie viel ihr noch vorhattet. Die Maßstäbe dieses Lebens gelten für die Seele nicht, und durch die Brille dieses Lebens erschließt sich der Sinn oft nicht.

Niemand hätte daran etwas ändern können. Auch du nicht.

Seelen wandern nicht allein. Die Menschen, die dich in diesem Leben begleiten, haben dich wahrscheinlich schon durch andere begleitet. Vielleicht spendet dir das etwas Trost: Du wirst deinem geliebten Menschen wiederbegegnen. Der Tod ist kein Ende. Er ist eine Rückkehr: zurück in das Reich der Liebe, aus dem wir alle kommen.

Und trotzdem: Niemand kann dir diesen Menschen zurückgeben. Du vermisst seine Nähe, die gemeinsamen Erlebnisse, vielleicht das Universum, das du in seinen Augen gesehen hast. Genau das macht diesen Abschied so schwer.

Und doch war auch euer Tanz kein Zufall. Der Fluss des Lebens hat euch einander vorgesehen, genau so, wie ihr euch begegnet seid. Ihr habt einander gespiegelt, gezeigt und fühlen lassen, was eure Seelen für dieses Leben miteinander vorhatten. Und so schwer es klingt: Auch der Abschied gehörte zu diesem Plan. Dass sein Zeitpunkt und seine Umstände für uns oft keinen Sinn ergeben, liegt an der Illusion dieses Lebens, nicht am Plan.

Die Seele deines geliebten Menschen ist jetzt im Reich der Liebe. Für ihn ist gesorgt. Und der Tod ist kein Ende: Unsere Seelen tanzen von einem Leben zum nächsten, begegnen sich wieder, in anderen Gewändern, und was uns dabei immer bleibt, ist das Reich der Liebe.

Deine Trauer darf da sein. Sie ist Liebe, die einen neuen Ort sucht. Und wenn sie zu groß wird, trag sie nicht allein.

Es gibt eine Geschichte über Franz Kafka, die seit hundert Jahren weitererzählt wird. Ein Jahr vor seinem Tod soll er in einem Berliner Park einem kleinen Mädchen begegnet sein, das weinte, weil es seine Puppe verloren hatte. Kafka erzählte ihr, die Puppe sei nicht verloren, sie sei nur auf Reisen, und er sei zufällig ihr Briefträger. Wochenlang schrieb er ihr Briefe im Namen der Puppe und las sie ihr im Park vor: von allem, was die Puppe unterwegs erlebte. Zum Abschied schenkte er ihr eine neue Puppe, die ganz anders aussah, mit einer Notiz: Meine Reisen haben mich verändert. Und viele Jahre später, so wird erzählt, fand die inzwischen erwachsene Frau in der Puppe einen kleinen Zettel:

„Alles, was du liebst, geht sehr wahrscheinlich verloren, aber am Ende wird die Liebe auf andere Weise zurückkehren.“

Er vermisst dich, und du vermisst ihn. Aber dass der Tanz eurer Seelen damit zu Ende wäre, sieht nur durch die Brille dieses Lebens so aus.

Trauer und Tanz schließen einander nicht aus. Wer weitertanz, vergisst nicht. Er ehrt die Liebe, die ihn trägt.

Abschlussgedanken

Der Tag ist zu Ende. Deine Seele kehrt zurück aus dem Reich der Liebe, und was sie dir erzählt hat, war ihr Bericht. Wenn du bis hierher gelesen hast, dann warst du ein Stück weit mit ihr dort.

In das Reich, das du in dir trägst. In das Reich, das immer deine Heimat sein wird. Und in das Reich, das dich so mutig gemacht hat, auf diese Erde zu kommen.

Und damit dreht sich der Rahmen dieses Kapitels um. Nicht deine Seele hat einen Tag Urlaub im Reich der Liebe gemacht. Der Urlaub ist dieses Leben: ein Kurzausflug von ein paar Jahren, auf diese Erde, um zu fühlen, zu erfahren, zu wachsen und zu tanzen. Wie jeder gute Ausflug endet auch dieser dort, wo alles begann: zu Hause.

Nimm aus diesem Buch keine Regeln mit und keine Pflichten. Nimm die Erinnerung mit. Und wenn der Alltag laut wird und der Verstand nach Kontrolle ruft, dann halte kurz inne und erinnere dich an diese Dinge. Du musst nicht alles halten. Was gerade eng wird, ist meistens alt. Und unter der Enge liegt dieselbe Liebe, aus der du gekommen bist und zu der du zurückkehrst. Niemand geht verloren. Es ist nie vorbei.

Zum Schluss erzähle ich dir, warum ich das alles nicht nur glaube, sondern in mir trage. Eine meiner frühesten Erinnerungen, ich muss ein Baby oder ein sehr kleines Kind gewesen sein, ist der Blick meines Vaters. In diesem Blick lag reine Liebe, und ich habe sie gefühlt. Das war ein Funke. Danach kamen die Jahre mit den Schmerzen, mit Wut,

Trauer und Einsamkeit, und doch war dieser Funke immer in mir. Er hat mich hinter meine Wunden geführt, dorthin, wo die Liebe wartete. Derselbe Vater, dessen Wunde ich später heilen durfte, hat mir diesen Funken gegeben.

Und wenn du über deine Person hinausschaust, über dieses eine Leben hinaus, auf das große Ganze, dann zeigt sich noch etwas. Dieses Buch hat vom Sinn deines Lebens erzählt. Darüber liegt eine gemeinsame Aufgabe, die alle Seelen miteinander verbindet: ein gemeinsames Konto, auf das wir alle einzahlen, mit jedem Leben, mit jeder geheilten Wunde. Es ist die Mission, für die unsere Seelen das Reich der Liebe überhaupt verlassen: die Beweisführung, dass die Liebe am Ende immer siegt. Und dass ein Funke reicht.

Willst du dieses ganze Buch auf zwei Worte eindampfen, dann sind es diese: Liebe und Hingabe. Hingabe heißt, dem Fluss des Lebens zu vertrauen, statt ihn kontrollieren zu wollen. Und Liebe heißt: Du kommst aus ihr, du gehst in sie zurück, und der Ausflug dazwischen hat einen einzigen Sinn, sie hier zu leben. Auch in den Momenten, in denen du glaubst, das wäre falsch.

Vielleicht ist dir beim Lesen ein Mensch in den Sinn gekommen. Wenn dieses Buch dir etwas gegeben hat, dann gib es an ihn weiter. Es ist das Einzige, worum ich dich bitte. Und wer weiß: Vielleicht ist es für diesen Menschen ein Funke.

Geh jetzt und tanze. Das ist alles, was Verkörpern heißt. Voller Zuversicht, voller Vertrauen, voller Liebe. Als gäbe es kein Morgen und keine Angst. Denn deine Seele weiß, dass sie aufgefangen wird.

Du bist die Medizin.

In Liebe

Christian

Sei du die Liebe.

*Dann fühlt sich deine Gegenwart für jene wie Heimat an,
die ihre Heimat vergessen haben.*

Christian Weber

Die Begriffe dieses Buches

Falls du dieses Buch mittendrin aufgeschlagen hast oder es weitergibst: Das sind die Begriffe, die es trägt, so wie es sie meint.

Das Reich der Liebe — der Ort, aus dem deine Seele kommt und in den sie zurückkehrt. Ihre Heimat, zwischen den Leben und während dieses Lebens.

Die Wunde — meist kein Ereignis, sondern ein Fehlen: das, was ein Kind gebraucht und nicht bekommen hat. Sie ist nicht dein Charakter, und du bist nicht deine Wunde.

Die Energie — Emotionen sind Energie. Eine Emotion, die ein Kind nicht zu Ende fühlen durfte, bleibt im Körper gespeichert und wirkt, bis sie gefühlt werden darf.

Die Brille — du siehst die Wunde nicht, du siehst durch sie hindurch. Deshalb sieht das, was sie tut, wie dein Charakter aus.

Ins Licht holen — die Wunde sichtbar machen: sehen, was war, und sehen, was du selbst seither aus ihr heraus tust. Was im Licht liegt, kann gehen.

Die Projektion — im Außen suchen, was du in dir selbst nicht finden kannst, weil die Wunde davorliegt.

Der Fluss des Lebens — der vorgezeichnete Lauf deines Lebens. Er bringt dich verlässlich zu bestimmten Menschen, an bestimmte Orte, zu bestimmten Wunden. Wie du das durchlebst, ist dein Teil.

Die Hingabe — der Tanz, in dem du dich führen lässt. Sie ist das Gegenteil von Kontrolle, nicht das Gegenteil von Handeln.

Die feminine Energie — das Empfangende in jedem Menschen, unabhängig vom Geschlecht: halten, geschehen lassen, vertrauen. Die Hingabe ist ihre Bewegung.

Von innen nach außen — die Richtung jeder echten Veränderung: Erst wird es in dir anders, dann in deinem Leben. Umgekehrt hält es nicht.

Die Mantramusik — Klang, der am Verstand vorbei den Körper weich macht, damit gespeicherte Emotion in Fluss kommt und gehen kann.

Der Tanz — die Begegnung zweier Seelen, die einander etwas zeigen und aneinander wachsen lassen.

Quellen

Zwei Menschen kommen in diesem Buch namentlich vor. Beide haben selbst geschrieben, und beides ist zugänglich.

Gabor Maté: *Wenn der Körper nein sagt. Wie verborgener Stress krank macht und was Sie dagegen tun können*. Narayana Verlag, Kanderndorf 2020.

Gabor Maté und Daniel Maté: *Vom Mythos des Normalen. Wie unsere Gesellschaft uns krank macht und traumatisiert*. Kösel, München 2023.

C. G. Jung: *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. Herausgegeben von Aniela Jaffé. Seine Lebenserinnerungen, und der leichteste Einstieg zu ihm.

C. G. Jung: *Archetypen*. Herausgegeben von Lorenz Jung. dtv, München.

Der Gedanke, dass sich ein innerer Tatbestand als Schicksal im Außen ereignet, wenn er nicht bewusst gemacht wird, stammt aus Jungs *Aion. Beiträge zur Symbolik des Selbst*.

Der Kafka zugeschriebene Satz aus der Puppen-Anekdote im sechsten Kapitel ist ein weitererzähltes Wort und in seinen Schriften nicht belegt. Er steht im Buch ausdrücklich als das, was er ist.

Kontakt

Ich begleite Menschen in Augsburg auf genau diesem Weg: die Wunde finden, sie anschauen, sie gehen lassen, und das Neue verankern.

Der erste Schritt ist ein persönliches Gespräch in meiner Praxis. Es kostet nichts.



du-bist-die-medizin.de

Instagram [@dubistdiemedizin](https://www.instagram.com/dubistdiemedizin)
christian@du-bist-die-medizin.de

Impressum

Tanz der Seelen · Ausgabe 1 · 2026

© 2026 Christian Weber. Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber:

Christian Weber

Bäckergasse 23

86150 Augsburg

Kontakt: christian@du-bist-die-medizin.de

du-bist-die-medizin.de

Dieses Buch gibt Erfahrungen und Ansichten des Autors wieder. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose und Behandlung.