

CLAUDIA RAINVILLE

META  
MEDIZIN  
FÜR DIE  
SEELE

**ICH** ERFINDE MEIN  
LEBEN **NEU**

Aus dem Französischen von Anja Schmidtke

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright der Originalausgabe © by Claudia Rainville, 2017; Titel der Originalausgabe:

»J'ouvre la porte à ma nouvelle vie«

Copyright der deutschen Ausgabe © 2023 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-055-5

1. Auflage 2023

Übersetzung: Anja Schmidtke

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von

© Bisams, [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
1. Kapitel <b>Ich beginne ein neues Leben</b> .....	9
<i>Alles beginnt mit einem Entschluss!</i> .....	9
<i>Die Phasen der Veränderung</i> .....	19
<i>Auf welche Weise hast du zu existieren gelernt?</i> .....	21
<i>Und du, auf welche Weise hast du zu existieren gelernt?</i> .....	24
2. Kapitel <b>Ich entdecke mich selbst</b> .....	42
<i>Wie entsteht unser Selbstbild?</i> .....	42
<i>Wie finden wir wieder zu einem gesunden Selbstbild?</i> .....	51
<i>Entdecke deine Stärken</i> .....	58
<i>Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen</i> .....	65
<i>Ich mache mir die Ängste bewusst,     die mich einschränken</i> .....	67
<i>Der Wille, an uns selbst zu glauben</i> .....	73
3. Kapitel <b>Ich traue mich zu sein, wer ich bin</b> .....	78
<i>Wie können wir wir selbst sein?</i> .....	85
<i>Wie können wir wir selbst sein und mit uns selbst     im Einklang leben?</i> .....	99
4. Kapitel <b>Ich entdeckte mein emotionales Gedächtnis</b> ....	107
<i>Was ist das emotionale Gedächtnis?</i> .....	108

5. Kapitel	<b>Ich ändere den Film meines Lebens</b>	139
	<i>Mein negativer Film</i>	142
	<i>Wie ändere ich den Film meines Lebens?</i>	147
	<i>Mein positiver Film</i>	166
6. Kapitel	<b>Ich meistere meine Gefühle</b>	180
	<i>Wie kann ich meine inneren Pferde zügeln?</i>	181
	<i>Wie ein Gefühl entsteht und sich weiterentwickelt</i>	184
	<i>Wie können wir unsere Gefühle oder ihren Urheber, unser Bewusstsein, meistern?</i>	189
7. Kapitel	<b>Ich lerne, mich selbst zu lieben</b>	200
	<i>Warum ist es so schwierig, sich selbst zu lieben?</i>	210
8. Kapitel	<b>Ich lerne, andere zu lieben</b>	229
9. Kapitel	<b>Ich mache mir meine schöpferische Kraft bewusst</b>	248
	<i>Gedanken sind Energie</i>	249
	<i>Was geschieht mit Gedanken, die wir nicht mehr hegen?</i>	255
	<i>Unsere Gedanken erschaffen unsere Realität</i>	260
	<i>Und erst all die Glaubenssätze!</i>	265
	<i>Wir ziehen an, was wir denken</i>	272
	Danksagung	277
	Über die Autorin	279

## Vorwort

2005 stellte ich meiner Leserschaft das Buch *Je me crée une vie formidable !* [*Ich erschaffe mir ein wunderbares Leben!*] vor. Danach schrieb ich weitere Bücher, die immer den Etappen meines persönlichen Weges entsprachen. Dieses Buch kam mir deshalb eigentlich veraltet vor.

Allerdings machte es mich immer stutzig, wenn Leser mir sagten, dass ihnen das Buch am meisten gefallen hatte, oder wenn ein Buchhändler mir anvertraute, dass er vorzugsweise dieses empfahl. Das machte mir klar, dass andere gerade erlebten, was ich erlebt hatte, und dass genau die Erkenntnisse, die mir in diesen Lebensphasen geholfen hatten, auch andere gerade gut gebrauchen konnten.

Trotzdem fand ich, dass das Buch durchaus noch verbessert und vertieft werden konnte, was mich dazu motivierte, es noch einmal neu zu schreiben, damit es seine Aufgabe noch besser erfüllt.

Sehr wichtige Elemente aus dem Buch *Je me crée une vie formidable !* habe ich übernommen, aber dennoch ist es ein ganz neues Buch.

Anfangs wollte ich es "Ich ändere mein Leben" nennen. Meine Kinder, denen ich davon erzählte, hielten allerdings gar nichts von dem Titel: "Also Mama, warum sollten sich junge Leute wie wir denn für so einen Titel interessieren? Wir haben unser ganzes Leben doch noch vor uns!"

Da musste ich ihnen recht geben und entschied mich stattdessen für den Titel *Je me crée une vie formidable !*

Doch meine Überraschung war groß, als einige Buchhändler mir anvertrauten, dass manche Leser sich von der Formulierung "wunderbares Leben" abgeschreckt fühlten, weil das für sie eher verträumt und nicht besonders realistisch klang. Also kehrte ich wieder zu meiner Ausgangsidee zurück, die auf dem Gedanken der Veränderung beruhte.

Dieses Buch soll für die Leserinnen und Leser ein Ansatz zur Selbsttherapie sein. Es enthält Werkzeuge, die Großartiges in ihrem Leben und in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen bewirken werden.

Wie alle meine Bücher soll auch dieses viele Menschen erreichen, denen all die Erkenntnisse von Nutzen sein könnten, durch die ich und Tausende andere Menschen ihr Leben zum Besseren verändern konnten.

Alle Berichte sind wahre Begebenheiten, die geringfügig abgeändert wurden, um die Anonymität der betreffenden Menschen zu wahren. Manchmal werden sie sehr knapp erzählt, um sich auf das Wesentliche des jeweiligen Themas zu konzentrieren.

Möge dieses Buch, das du in den Händen hältst, dein Leben so verwandeln, wie sein Inhalt meines verwandelt hat.

## 1. KAPITEL

# Ich beginne ein neues Leben

Alles beginnt mit einem Gedanken,  
aber ein fester Entschluss  
ist tausend gute Gedanken wert.

### \* Alles beginnt mit einem Entschluss!

Allen großen Veränderungen in meinem Leben ist immer ein fester Entschluss von mir vorausgegangen.

Mit etwa 30 machte ich eine sehr schwierige Phase durch, in der ich ständig mit Situationen konfrontiert wurde, in denen ich mich unverstanden, abgelehnt und verlassen fühlte. Diese Situationen standen in Resonanz zu meinen Wunden aus der Vergangenheit.

Ich fühlte mich wie in einem langen, schwarzen Tunnel und sagte mir: "Ich werde da niemals wieder rauskommen."

Ich fand, dass es nicht normal war, so emotional zu sein, so eine Leere zu empfinden, während alle anderen dachten, ich hätte

ein erfülltes Leben. Manchmal glaubte ich, auf dem falschen Planeten geboren worden zu sein.

Ich fühlte mich so einsam in dieser seelischen Verfassung. Ich wusste nicht, an wen ich mich wenden sollte, mit wem ich über meine Todessehnsüchte sprechen konnte, und hatte Angst, psychisch krank zu sein.

Meine Mutter hatte die Angewohnheit, mich mit meinem Vater zu vergleichen, den ich nie gekannt hatte. Manchmal sagte sie zu mir: "Du bist wie dein Vater." Bei anderen Gelegenheiten bemerkte sie: "Dein Vater war geisteskrank."

Das hieß für mich: Wenn ich war wie er, musste ich logischerweise ebenfalls geisteskrank sein.

Diese düsteren Gedanken, verstärkt noch durch meine Beziehungsprobleme, führten mich in eine tiefe Depression, in der ich Jahr für Jahr immer weiter versank. Es kam ein Moment, in dem ich dachte, dass meine Kinder mehr Chancen hätten, glücklich zu sein, wenn ich nicht mehr da wäre. Dann könnten sie mit einer anderen Mutter aufwachsen, die ausgeglichener wäre als ich.

Ein Ereignis war dann der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte, das übertoll geworden war von meiner Schwermut. Es bewirkte, dass ich diesem Leid ein Ende setzen wollte, das ich einfach nicht mehr ertragen konnte. Seit Monaten schon hatte ich meinen Mann gedrängt, doch einmal gemeinsam an einem Samstagabend auszugehen, um den Alltag hinter uns zu lassen mit all seinen kleinen Problemen in Verbindung mit den Kindern, der Arbeit und vor allem meiner Langeweile. Ich langweilte mich in dieser Beziehung, fand gar keine Freude mehr darin. Ich wünschte mir so sehr, wenn auch nur für wenige Momente, die Verliebtheitsgefühle vom Anfang unserer Beziehung zurück, aber meine Bitten verhallten ungehört.

An einem Samstag dann kam mein Partner weit nach Mitternacht in Begleitung seines Bruders nach Hause. Nachdem wir auf unser Zimmer gegangen waren, fragte ich ihn:

“Dann hast du gar nicht bis Mitternacht gearbeitet?”

“Nein, mein Bruder hat mich angerufen und mich zum Abendessen eingeladen. Danach sind wir noch zusammen ins Kino gegangen.”

Ich bekam einen meiner Wutanfälle, die den ganzen Schmerz zum Ausdruck brachten, den ich ständig mit mir herumtrug.

Sein Bruder, der im Haus schlief, ergriff vor unserem Konflikt die Flucht. Jetzt bekam auch mein Mann einen Wutanfall, was normalerweise nie vorkam. Ich ertrug es nicht mehr, ständig das Gefühl zu haben, wertlos für den Menschen zu sein, den ich liebte. Ich wollte diesem schmerzvollen Leben ein Ende setzen. Also schluckte ich ein komplettes Fläschchen Tabletten und ging schlafen in der Hoffnung, nicht mehr aufzuwachen.

Gegen 5 Uhr morgens hatte ich starke Atemprobleme, durch die mein Mann wach wurde. Durch meine Bewusstlosigkeit alarmiert, rief er den Notarzt. Als man mich zum Wagen hinuntertrug, hatte ich den Eindruck, 50 Zentimeter über meinem Körper zu schweben. Dieser Eindruck verstärkte sich noch in der Notaufnahme, wo ich oben von der Decke hinunterblickte. Ich sah deutlich meinen Körper und die Mitarbeiter, die versuchten, mich zu reanimieren. Ich bekam eine Magenspülung, dann stachen sie mir mit Nadeln in die Haut. Eine Krankenpflegerin pikte mir in die Beine – wohl in der Hoffnung, dadurch eine Reaktion bei mir hervorzurufen. Ich beobachtete die Szene mit absoluter Gleichgültigkeit. Dann hörte ich den Arzt klar und deutlich zu meinem Mann sagen: “Sie hat noch etwa zwei Stunden zu leben.”

Ich verspürte nicht die geringste Lust zurückzukehren. Dennoch war ich noch nicht völlig entschlossen, mich von dem Tunnel ansaugen zu lassen, den ich ganz deutlich spürte. Es war, als

würde ich auf einem Zaun sitzen; auf der einen Seite sah ich meinen Körper, auf der anderen fühlte ich dieses Licht, bereit, mich anzusaugen. Ohne mir ganz darüber im Klaren zu sein, wusste ich, dass ich die Wahl hatte – zu gehen oder zurückzukehren.

Man schob mich in eine Ecke, wahrscheinlich in Erwartung meines Ablebens, um mich dann in die Leichenhalle zu bringen. Ich blieb lange in diesem Zustand, in dem Raum und Zeit nicht existieren.

Ich dachte: “Ich kann ja durch Wände sehen ...” Ich sah meine Schwiegereltern am Haupteingang des Krankenhauses eintreffen, während die Notaufnahme doch auf der Rückseite des Gebäudes lag.

Um 16 Uhr gab es einen Personalwechsel. Eine junge Krankenschwester, die ihren Dienst antrat, wurde auf mich aufmerksam. Sie kam näher, blickte mich an und sagte: “Ach Gott, das arme Mäuschen!”

In ihren Worten lag so viel Mitgefühl, dass ich in meinem innersten Wesen davon berührt wurde. Meine Gleichgültigkeit war erschüttert, und ich dachte: “Wenn es nur einen einzigen Menschen auf der Welt gibt, der fähig ist, wie sie zu lieben, dann ist es die Mühe wert zurückzukehren!”

Mit diesem Gedanken betrat ich wieder meinen Körper. In der Notaufnahme brach leichte Panik aus. Die Tote hatte ihre Augen geöffnet. In aller Eile brachte man mich auf die Intensivstation.

Diese Erfahrung war so erschütternd, dass ich Jahre brauchte, um darüber sprechen zu können. Sie hatte mir ohne den Schatten eines Zweifels gezeigt, dass es eine Illusion ist zu glauben, dass man, wenn man sein Leben beendet, damit auch sein Leid beendet. Ich war zwar nicht mehr in meinem Körper gewesen, aber die schmerzhaften Gefühle waren in mir geblieben. Ich war sie nicht losgeworden. Hätte ich das Fahrzeug zerstört, das mein Körper ist, dann hätte meine Seele wohl ein anderes Fahrzeug gebraucht, um wieder

neu damit anzufangen, um ähnliche Erfahrungen zu machen und die Lektionen zu lernen, die für mich noch anstanden. Aber zu jenem Zeitpunkt wusste ich das nicht. Ich wusste nur, dass es nutzlos war, sterben zu wollen; vielmehr musste ich lernen zu leben.

In den Tagen darauf erholte ich mich und wurde aus dem Krankenhaus entlassen. Als ich nach Hause kam, machte ich mich als Erstes auf die Suche nach meinem bordeauxfarbenen Morgenmantel, in den ich mich immer den ganzen Tag lang hüllte, wenn ich deprimiert war.

Diesen Morgenmantel nahm ich als Symbol für meine depressiven Phasen und sagte laut und deutlich: "Mit diesem Morgenmantel werfe ich meine Depressionen weg. Ich weiß noch nicht, wann oder wie, aber ich werde es schaffen."

In diesem Moment wusste ich noch nichts von der Macht dieses Entschlusses.

**Ein fester Entschluss ist eine Richtung, die wir unserem Unterbewusstsein geben.**

Der Sommer verging. Langsam lernte ich wieder zu leben. Ich sehnte mich nach Veränderung, wollte in eine andere Haut schlüpfen, den Job wechseln ... mein Leben ändern.

Ich dachte darüber nach, mich beruflich umzuorientieren, da ich glaubte, dass eine neue Herausforderung mir wieder Lebensfreude geben könnte. Ich wandte mich an einen Berufsberater. Bei jedem Termin sagte er mir, dass ich in mir selbst Antworten finden würde. Ich erwartete von ihm, mir eine Anleitung zu geben. Er machte Tests mit mir, schien aber selbst auch nicht ganz zu wissen, was er mit den Ergebnissen anfangen sollte.

Mehr schlecht als recht versuchte er, durch den Schutzschild meines Schmerzes zu dringen, aber ich war einfach noch nicht bereit für einen Großputz meiner Gefühlswelt. Nach mehreren Terminen hatte ich das Gefühl, mich im Kreis zu drehen und nicht weiter zu sein als am Anfang. Ich dachte: "Wenn ich in mir selbst

diese neue Richtung finden muss, was bringt es mir dann, Zeit und Geld mit diesen nutzlosen Terminen zu verschwenden?’ Aber die Wahrheit ist, dass diese Termine mich tatsächlich auf die Veränderung im Leben vorbereiteten, nach der ich mich so sehnte.

Dieser Moment kam völlig unerwartet. Ich blätterte durch die Stadtteilzeitung, als mir eine Ankündigung ins Auge fiel. Es handelte sich um einen Informationsabend, bei dem es darum ging zu lernen, auf den eigenen Körper zu hören. Ich beschloss hinzugehen und fragte auch meine Schwester, die dann aber in letzter Minute absagte. Ich war schon kurz davor, es zu lassen, als mein Partner mir anbot, mich zu begleiten. Erstaunt willigte ich ein.

Der Saal war sehr groß für das tatsächliche Publikum. Man ließ uns warten, wohl in der Hoffnung, dass noch ein paar Nachzügler eintrafen. Einige Besucher husteten ungeduldig.

Plötzlich trat eine große, schlanke, etwa 40-jährige Frau ans Podium, die ein enormes Selbstvertrauen ausstrahlte. Sie schien sich überhaupt nicht daran zu stören, dass nur wenige Teilnehmer gekommen waren, und wandte sich in einer familiären, überzeugenden Art an die Zuhörer.

Als ich sie mit dem Mikro in der Hand beobachtete, wusste ich in diesem Moment, dass ich die Antwort gefunden hatte, nach der ich seit Monaten suchte. Ich wusste, was ich wirklich machen wollte. Am Ende des Vortrags trat ich auf sie zu<sup>1</sup> und sagte:

“Was Sie machen, möchte ich auch gerne irgendwann tun!”

“Na ja, du brauchst dich nur zu meinem zehnwöchigen Kurs anzumelden, er beginnt nächste Woche.”

“Ich werde darüber nachdenken.”

An diesem Abend konnte ich nicht einschlafen. In meinem Kopf ratterte es, ich wälzte unbegründete Sorgen. Ich war von

---

<sup>1</sup> Die Referentin war Lise Bourbeau. Damals hatte sie gerade ihr Seminarzentrum “Centre de croissance personnelle Écoute ton corps” ins Leben gerufen.

Natur aus leicht zu beeinflussen und hatte deshalb aus reinem Selbstschutz den Reflex entwickelt, misstrauisch zu sein. Außerdem hielten mich der Preis und die Zeit ab, die mich das Ganze kosten würde.

Doch dann hörte ich meine innere Stimme sagen: *“Los, mach es!”*

Ich erzählte meinem Mann davon.

“Wenn du dich dann besser fühlst, kann ich ja zusammen mit dir zu dem Kurs gehen.”

Ich traute meinen Ohren nicht. Er, der nie irgendetwas mit mir unternehmen wollte, bot mir an, gemeinsam den Kurs zu besuchen! Da ich schon so lange auf gemeinsame Aktivitäten gehofft hatte, konnte ich mir diese tolle Gelegenheit natürlich nicht entgehen lassen.

Am Morgen darauf rief ich an, um uns anzumelden.

Es war der Beginn eines Weges, der mein Leben verändern würde.

Damals habe ich keinen Zusammenhang mit dem Entschluss gesehen, den ich gefasst hatte, indem ich meinen Morgenmantel in den Mülleimer geworfen hatte. Erst viele Jahre später wurde mir die Macht dieses Entschlusses bewusst.

**Den Entschluss zu fassen, unser Leben zu ändern, bedeutet, die Opferrolle zu verlassen, um Verantwortung für unser Leben und unser Glück zu übernehmen.**

Jedes Mal, wenn ich danach schwierige Momente durchmachte oder in eine Situation geriet, die mich unsicher machte, nutzte ich erneut diese Macht des Entschlusses und sagte mir immer wieder: *“Ich weiß noch nicht, wann oder wie, aber ich werde es schaffen.”* Oder: *“Ich weiß noch nicht, wie, aber ich werde da durchkommen.”*

Ende 2002 bekam ich ein ernstes Problem mit Tinnitus. Alles, was ich zu dem Thema las, war nicht gerade ermutigend. Es

hieß, die Beschwerden seien unheilbar, man könne allenfalls hoffen, sie etwas zu lindern.

Ich nutzte erneut die Macht des Entschlusses und sagte mir immer wieder: "Ich weiß noch nicht, wann oder wie, aber ich werde wieder gesund."

Ich wollte daran glauben, aber manchmal waren die Geräusche so stark, so einschränkend, dass ich es nicht schaffte, meine Zweifel zu vertreiben, und mein Geist verstärkte alles noch. Doch statt in diesen Momenten in Mutlosigkeit zu versinken, sagte ich mir immer wieder voller Überzeugung: "Ich weiß noch nicht, wann oder wie, aber ich werde wieder gesund."

Ich stellte fest, dass die Geräusche in manchen Momenten stärker waren und ich sie in anderen gar nicht hörte, und fragte mich nachdenklich: "Da ja nur ich die Geräusche höre, gibt es vielleicht irgendetwas, das ich innerlich nicht hören will?" Mir kam in den Sinn, dass es mein Bedürfnis nach Urlaub sein könnte, denn ich setzte mich selbst stark mit dem Schreiben eines Buches unter Druck, das im Frühling herauskommen sollte. Also beschloss ich, über die Weihnachtszeit eine Pause einzulegen und die Veröffentlichung des Buchs zu verschieben. Ich kapselte mich also in der Dominikanischen Republik ab, um das Buch zu schreiben. Über die Weihnachtsfeiertage reiste ich zurück nach Québec, Kanada. Während dieser Zeit verschwanden die Geräusche. Dann kehrte ich in die Dominikanische Republik zurück, um weiterzuschreiben, und die Geräusche kamen in voller Lautstärke zurück. Ich trat fast in einen Kampf mit mir selbst ein. In einen Kampf zwischen dem Teil von mir, der mir all diese Arbeit aufbürdete, und dem anderen, der ein schönes Leben mit dem Mann haben wollte, den ich liebte. Als ich schließlich die genaue Ursache herausbekam und Lösungen fand, begann mein Tinnitus, sich abzumildern, bis er schließlich ganz verschwand.

Nach wie vor bin ich überzeugt von der Macht dieses Entschlusses, den ich meinem Unterbewusstsein verkündet hatte. Letztendlich hat mein Unterbewusstsein mich dann zur Ursache geführt.

Jesus hat gesagt: **“Bittet, so wird euch gegeben! Klopfet an, so wird euch aufgetan!”**

Du, der du diese Zeilen liest, willst du wichtige Veränderungen in deinem Leben herbeiführen oder ein neues Leben beginnen?

Wenn das dein Wunsch ist, nimm dir ein Notizbuch und nenne es **“Das Buch meiner Veränderung”**.

Schreib auf die erste Seite:

Heute, am (notiere das Datum), beginne ich ein neues Leben und fasse folgende Entschlüsse:

.....  
.....

Schreib die wichtigen Entschlüsse auf, die du treffen willst, um in dein neues Leben zu starten.

Hier ist zum Beispiel das, was ich 2005 geschrieben habe:

“Heute, am 1. März 2005, beginne ich ein neues Leben und fasse den Entschluss, mir selbst das Recht zuzugestehen, glücklich zu sein.

Ich fasse den Entschluss, an harmonischen Orten zu leben, die mit dem Göttlichen in mir im Einklang sind und an denen ich mich absolut wohlfühle.

Ich fasse den Entschluss, mich selbst zu lieben, mich selbst zu respektieren und auf mich selbst zu achten, um niemandem mehr zu erlauben, mich respektlos zu behandeln oder meine Toleranz und Großzügigkeit auszunutzen.

Ich fasse den Entschluss, an mich selbst und an mein Potenzial zu glauben, um in alles, was mir am Herzen liegt, das Beste meines Selbst einzubringen.

Ich fasse den Entschluss, mir selbst mehr Zeit zuzugestehen, um mich zu entspannen und das Leben zu genießen.

All das wird vor dem 1. Mai 2006 geschehen.

Damit es Gestalt annimmt oder Wirklichkeit wird, gehe ich folgende Selbstverpflichtungen ein:

Ich verpflichte mich dazu, optimistisch zu bleiben und zu versuchen, die Ursache meiner Beziehungsprobleme und die Lehren daraus zu verstehen.

Ich verpflichte mich dazu, das Leben als Freund zu sehen, der nur das Beste für mich will.

Ich verpflichte mich dazu, nachsichtiger zu mir selbst und anderen zu sein.

Ich verpflichte mich dazu, dem Leben mehr zu vertrauen.

Ich verpflichte mich dazu, dankbar für alle Geschenke zu sein, die das Leben mir jeden Tag bereitet.

Ich danke für alles, was ich bisher erhalten habe, und für alles, was ich noch erhalten werde.”

Was ich 2005 geschrieben habe, hat sich vollständig erfüllt, allerdings nicht ganz vor dem 1. Mai 2006. Mein Unterbewusstsein hat mich dorthin geführt, und meines kann das auch, wenn du dir die Zeit nimmst, ihm die genaue Richtung zu zeigen.

Wenn du diese Zeilen mit einer aufrichtigen, tiefen Absicht schreibst, dann hast du die Chance, dass deine Entschlüsse Wirklichkeit werden.

Denke aber daran, dass du für niemand anderen Entschlüsse fassen kannst und dass dein Entschluss auf deine Weiterentwicklung ausgerichtet sein muss.

## \* Die Phasen der Veränderung

Wenn wir, auf welcher Ebene auch immer, eine Veränderung in unserem Leben bewirken wollen, sind dafür drei Phasen von wesentlicher Bedeutung.

Die erste Phase ist die **BEWUSSTWERDUNG**.

*Wir können nichts verändern, dessen wir uns nicht bewusst sind.*

Wenn wir nicht wissen, dass wir Schuldgefühle haben, auf der Welt zu sein, wie sollen wir uns dann von ihnen befreien können?

Wenn wir eine negative Schlussfolgerung aus einer schmerzhaften Erfahrung gezogen haben, kann diese Schlussfolgerung unser Leben bestimmen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Wenn wir ständig zornig reagieren, ohne uns darüber bewusst zu sein, was diesen Zorn eigentlich auslöst, wird es uns nicht gelingen, uns von diesem Zorn zu befreien.

Die zweite Phase ist die **AKZEPTANZ**.

*Wir können nichts verändern, was wir nicht akzeptieren.*

Zu akzeptieren bedeutet, nicht mehr zu leugnen oder zu verweigern, was ist. Es bedeutet, ja statt nein zu sagen. "Ja, mir geht es schlecht", "Ja, ich leide", "Ja, ich brauche Hilfe" und so weiter. Es bedeutet, etwas anzuerkennen oder zuzugeben ... "Ja, ich habe mein Herz verschlossen", "Ja, ich bin emotional

abhängig”, “Ja, ich kann nicht vergessen”, “Ja, ich schaffe es nicht, ihm zu vergeben” ...

Akzeptanz kennt keine Verurteilung unserer selbst oder anderer. Sie kennt nur die Anerkennung dessen, was wir fühlen oder gefühlt haben, was wir denken oder gedacht haben, und der Schwierigkeiten, denen wir begegnen oder begegnet sind.

Solange wir andere dafür verantwortlich machen, was wir erleben, ändert sich nichts. Der andere ist für uns vielleicht ein Anlass für Schmerz, aber es ist illusorisch zu glauben, dass wir davon befreit werden, wenn der andere sich ändert. Solange die Lektion, die in diesem Schmerz liegt, nicht anerkannt und akzeptiert wird, begegnen wir ihm immer wieder neu in anderen Momenten unseres Lebens und mit anderen Menschen.

Nur wenn wir diese Lebenslektion verinnerlicht haben, sehen wir eine Veränderung anderer und der Umstände um uns herum.

Die dritte Phase ist das **UMGESTALTENDE HANDELN**.

Durch umgestaltendes Handeln können wir Leid in einen Prozess der Heilung und des Wohlbefindens verwandeln.

Wenn wir uns bewusst werden, wie sehr negative Einstellungen verantwortlich für unsere Misserfolge sind, aber weiter an ihnen festhalten, können wir keinen positiven Wandel in unserem Leben bewirken. Nur Bewusstwerdung, Akzeptanz und umgestaltendes Handeln können Veränderungen in unserem Leben herbeiführen, die förderlich für uns sind.

Wie oft habe ich zu Beginn des Seminars “Befreiung des emotionalen Gedächtnisses” gehört: “Claudia, ich kenne die Ursache meiner Probleme, aber ich schaffe es trotzdem nicht, mich davon zu befreien.”

Verstehen ist nicht alles – wir müssen unser Leid oder unsere Probleme an der Wurzel packen. Wenn du diese drei Phasen beherrzigst, kannst du dein Leben zum Besseren verändern.

Was ist der Unterschied zwischen Akzeptanz und umgestaltendem Handeln?

Es stimmt, dass beide nahe beieinander liegen. Der Unterschied liegt in unserem Umgang damit. Wenn uns etwas bewusst wird und wir gleichzeitig "Ja, aber ..." sagen, deutet das auf Widerstand hin. Unser Geist widersetzt sich.

Wenn mir zum Beispiel ein Therapeut hilft, etwas zu sehen, das mir nicht bewusst war, und ich ihm entgegne: "Ja, aber ...", dann ist das eine Reaktion meines Geistes, der die Kontrolle behalten will. Nur wenn ich das Gefühl anfühle, das in der betreffenden Situation aufgetreten ist, kann ich die Bewusstwerdung auch wirklich verinnerlichen. Das ist wirkliche Akzeptanz, die zum befreienden, umgestaltenden Handeln führt.

## \* Auf welche Weise hast du zu existieren gelernt?

Hast du schon einmal bemerkt, dass du immer wieder dieselben Szenarien wiederholst? Ein Beispiel: Du hast einen gewalttätigen Mann verlassen, und jetzt hast du einen neuen Freund, der eigentlich nett ist, aber eine Form von psychischer Gewalt auf dich ausübt.

Oder du hast einem anstrengenden Chef gekündigt, und jetzt hast du einen neuen Chef, der dich tyrannisiert.

Verbringst du vielleicht dein Leben damit, jedes Mal die Tür zuzuschlagen, wenn du deine Freiheit bedroht siehst?

Vielleicht hast du das Gefühl, dass alle Männer, die du liebst, dich verlassen? Dass niemand dir zuhört oder dich versteht?

Dass du schreien musst, damit man dir zuhört?

Vielleicht hast du daraus geschlossen, dass das Leben hart ist, dass Glück sich auf seltene Momente beschränkt.

Was musstest du als Kind tun, damit man dich beachtet, sich für dich interessiert hat und dir Zuneigung schenkte? Was musstest du tun, um Wertschätzung zu erhalten oder Selbstvertrauen aufzubauen?

*Ich existiere, wenn andere mich brauchen*

Cédric verurteilte sich selbst für seine Gefühle: "Es ist lächerlich, sich wegen so etwas aufzuregen!"

Sein Sohn bereitete sich auf einen gemeinsamen Urlaub mit seinem Freund und dessen Vater vor. Cédric haderte damit, ihn gehen zu lassen. Sein Sohn versuchte, ihn zu beschwichtigen: "Papa, das klappt schon. Alles wird gutgehen, mach dir keine Sorgen." Cédric unterdrückte seine Tränen, damit sein Sohn ihn nicht weinen sah.

Cédric fand, dass es keinen Sinn ergab, so bedrückt zu sein. Er versuchte, sich selbst davon zu überzeugen, dass es normal war, dass Kinder sich von ihren Eltern distanzieren, wenn sie größer wurden. Aber er verstand nicht, warum ihn das so aufregte.

Ich fragte ihn, welche Gefühle wohl diesen Kummer in ihm verursachten. Er vertraute mir an, er habe das Gefühl, seinem Sohn immer nur das Beste gegeben zu haben, aber trotzdem zählten Fremde jetzt plötzlich mehr als er selbst.

Ich wollte wissen, ob die Situation ihn an eine andere erinnerte ...

Ihm kam eine Erinnerung in den Sinn. Er hatte einmal einem jungen Mann mit Drogenproblemen geholfen. Er hatte ihm zugehört, ihm Mut zugesprochen, ihn einen Beruf gelehrt. Er hatte ihm geholfen, an sich selbst zu glauben und auf eigenen Beinen zu stehen. Jahre später hatte er ihn auf einer Tagung wiedergese-

hen. Der junge Mann war sehr erfolgreich geworden und war in seinem Bereich hochgeachtet. Cédric sprach ihn an: "Ich freue mich sehr, dass ich zu deinem tollen Erfolg beigetragen habe." Der Mann entgegnete ihm: "Das hat überhaupt nichts mit dir zu tun!" Diese Worte taten ihm weh, sehr weh. Cédric hatte das Gefühl, benutzt worden zu sein und nicht dafür anerkannt zu werden, was er für den jungen Mann getan hatte. Heute war es sein Sohn, der anscheinend lieber mit seinem Freund Zeit verbrachte.

Cédric dachte:

"Nein, nicht schon wieder! Nicht noch einer, der das Beste, was ich ihm gebe, gerne nimmt, aber mir dann sagt: 'Ich brauche dich nicht mehr!'"

"Führt dich diese Situation mit dem jungen Mann vielleicht auch noch zu einem Ereignis, das du als Kind erlebt hast?"

Cédric überlegte:

"Ich erinnere mich an eine Situation mit meinem Vater, die nicht nur einmal passiert ist. Er rief mich zum Beispiel, um ihm ein Bier aus dem Kühlschrank zu holen, während er ein Spiel im Fernsehen ansah. Als ich es ihm brachte, sagte er zu mir: 'Gut, dann Abmarsch mit dir!'"

"Und wie hast du dich in diesen Momenten gefühlt, Cédric?"

"Ich habe mich wertgeschätzt gefühlt, dass er sich an mich gewandt hat, aber als er dann zu mir gesagt hat: 'Gut, dann Abmarsch mit dir!', hat sich die ganze Wertschätzung in nichts aufgelöst, weil er mich nicht mehr gebraucht hat."

Cédric hätte es so ausdrücken können: "Ich existiere, wenn ein geliebter Mensch mich braucht." Oder im Umkehrschluss: "Ich existiere nicht mehr, wenn der andere mich nicht mehr braucht."

Cédric begriff mit einem Mal, dass er sein Leben damit verbracht hatte, seinen Lieben zu helfen und sich dabei oft ausgenutzt und nicht wertgeschätzt zu fühlen. Er hatte nie einen Zusammenhang zwischen seiner Handlungsweise und dem Gefühl gesehen,

sich von anderen ausgenutzt zu fühlen. Er wurde sich dessen bewusst und beschloss zu lernen, für sich selbst zu existieren, also Dinge zu seinem eigenen Vergnügen zu tun und nicht, um von anderen wertgeschätzt zu werden.

Seine neue Gleichung wurde:

*Ich existiere = ich höre auf meine Bedürfnisse.*

Auch die Umkehrung trifft zu:

*Ich existiere nicht, wenn ich nicht auf meine Bedürfnisse höre.*

Mit dieser neuen Gleichung konnte sein limbisches System<sup>2</sup> nicht anders, als ihn zu motivieren, mehr auf seine Bedürfnisse zu hören. Denn unser limbisches System motiviert uns zu wiederholen, was für uns angenehm ist, und zu vermeiden, was unangenehm ist.

Indem er sich selbst also gestattete, auf seine Bedürfnisse zu hören, gestattete Cédric anderen mehr, auf ihre zu hören. So konnte er besser das Bedürfnis seines Sohnes akzeptieren, eine tolle Zeit mit seinem Freund zu verbringen.

## **\* Und du, auf welche Weise hast du zu existieren gelernt?**

Auf diese Frage haben mir Seminarteilnehmer so geantwortet:

---

<sup>2</sup> Die Funktionsweise des limbischen Systems wird genauer in einem anderen Buch von Claudia Rainville erklärt (*Metamedizin 2.0. Jedes Symptom ist eine Botschaft*, Silberschnur 2021) sowie im 4. Kapitel dieses Buches.

Nathan:

“Ich habe existiert, wenn ich wütend geworden bin!”

“Und heute?”

“Wenn ich merke, dass man mir nicht zuhört, werde ich tatsächlich auch heute noch sauer. In diesen Momenten liebe ich mich selbst nicht, aber ich schaffe es nicht, meine Wutanfälle zu kontrollieren.”

Naël:

“Ich habe existiert, wenn ich gute Noten in der Schule hatte oder Trophäen gewonnen habe. Meine Eltern waren dann stolz auf mich.”

“Und heute?”

“Ich existiere, wenn ich Erfolg habe. Das motiviert mich, immer der Beste sein zu wollen, immer gewinnen zu wollen. Wenn ich verliere, gibt mir das das Gefühl, versagt zu haben, das kann ich nur schwer akzeptieren. Dann verdoppele ich meine Anstrengungen, um wieder zu gewinnen.”

Sonia:

“Ich habe existiert, wenn ich gesungen habe. In diesen Momenten haben meine Eltern mich beachtet, ansonsten haben sie mich übersehen. Deshalb habe ich gelernt, über das Singen zu existieren, ich habe einen Beruf daraus gemacht. Aber wenn ich nicht singe, fühle ich mich so leer und einsam!”

Wenn wir gelernt haben, durch Erfolg und durch die Anerkennung anderer zu existieren, kann unser Umkehrschluss daraus sein: *Ich existiere nicht mehr, wenn ich Misserfolg habe* (das kann ein Misserfolg in der Liebe oder im Beruf sein). Dann können wir depressiv werden, wenn wir einen Misserfolg nach dem anderen haben.

Daran lässt sich nachvollziehen, warum manche Künstler, die in unseren Augen alles hatten – Schönheit, Geld und Erfolg –, Selbstmord begangen haben.

Ein großer Komiker erzählte, dass sein Vater ihn verließ, als er erst zwei Jahre alt war. Seine Mutter gab ihn danach öfter in eine Betreuung. Er war mit dem Gefühl von großer Einsamkeit aufgewachsen. Als er aufzutreten begann, fühlte er sich plötzlich von seinem Publikum geliebt. Das gab ihm das Gefühl zu existieren.

Für mich war klar, dass er diese Gleichung in sich trug:

*Ich existiere = ich fühle mich von anderen geliebt.*

Aber auch die Umkehrung trifft zu:

*Ich existiere nicht mehr, wenn ich die Liebe anderer verliere.*

Und wo suchte er die Liebe anderer?

Auf der Bühne.

Man kann sich den Stress vorstellen, den dieser Komiker jedes Mal durchlebte, wenn er einen neuen Auftritt vor sich hatte. Seinem Publikum nicht zu gefallen, konnte gleichbedeutend damit sein, nicht geliebt zu werden, und nicht geliebt zu werden konnte bedeuten, nicht zu existieren.

Man braucht kein Künstler zu sein, um daraus den Schluss zu ziehen: *Ich existiere, wenn andere mich lieben, und ich existiere nicht mehr, wenn der, den ich liebe, mich verlässt.*

Hier haben wir die Ursache für viele Suizidversuche.

Geliebt zu werden, kann auch gleichbedeutend damit sein, wertvoll zu sein. *Wenn ich geliebt werde, bin ich wertvoll, aber wenn ich nicht mehr geliebt werde, bin ich wertlos.*

Wenn wir uns dieser Gleichungen bewusst werden, die aus unseren Schlussfolgerungen aus vergangenen Erfahrungen stammen, können wir sie in Gleichungen umwandeln, die uns förderlicher sind.

Ob es uns bewusst ist oder nicht – diese Gleichungen bestimmen unser Leben!

Diese Gleichungen werden im emotionalen Gedächtnis unseres limbischen Systems gespeichert.

Unser limbisches System motiviert uns zu wiederholen, was angenehm ist, und hindert uns daran zu tun, was es als unangenehm gespeichert hat.

Hier ein Beispiel: Wenn es *lieben = leiden* gespeichert hat, kann es uns dazu veranlassen, einen Konflikt mit einem Menschen heraufzubeschwören, in den wir uns gerade zu verlieben beginnen.

Warum agiert es auf diese Weise? Um uns vor Leid zu schützen.

Dann wieder motiviert es uns manchmal dazu, ein Verhalten zu wiederholen, das uns kurzfristig etwas verschafft, von dem wir meinen, es unbedingt zu brauchen, das aber unserer Gesundheit und unseren Beziehungen schadet. Hier einige Beispiele:

*Wenn ich krank bin, kümmert man sich um mich, schenkt man mir Aufmerksamkeit, fühle ich mich geliebt = ich existiere.*

In meiner Kindheit war meine Mutter immer sehr fürsorglich zu mir, wenn ich krank war, aber sobald es mir wieder gut ging, war es so, als würde sie mich kaum sehen. Damit sie mich also sah, entwickelte ich eine Krankheit nach der anderen. Als Erwachsene wurde ich dann immer krank, wenn ich einen geliebten Menschen halten wollte. Für meinen Partner war das gleichbedeutend mit Manipulation. Für mich war es ein Überlebensmechanismus, der mir nicht bewusst war.

Mir war nicht bewusst, dass ich diese Gleichung in mir trug: *Um Aufmerksamkeit zu bekommen, muss ich krank werden, und Aufmerksamkeit bekommen = leben.* Jedes Mal, wenn ich

mich verlassen fühlte, befahl mein limbisches System<sup>3</sup> meinem vegetativen Nervensystem und Hormonsystem, mir zu Hilfe zu eilen. Denn es hatte gespeichert, dass ich, um zu leben, Aufmerksamkeit bekommen musste und dass ich, um Aufmerksamkeit zu bekommen, krank werden musste.

Kinder, die sich vernachlässigt fühlen oder aus einem konfliktreichen Umfeld stammen, haben oft Beschwerden oder Krankheitsbilder, die auf eine solche Gleichung hinweisen. Dennoch gibt es einen Unterschied dazwischen, sich vernachlässigt oder verlassen zu fühlen und es auch tatsächlich zu sein.

Eltern können das Gefühl haben, das Beste für ihre Kinder zu tun, während diese sich aber vernachlässigt fühlen.

Manon ist ein brünettes Mädchen mit kleinen braunen Augen. Ihre jüngere Schwester mit ihren blonden Locken und schönen, großen blauen Augen sieht aus wie eine Puppe. Wenn ihre Mutter mit ihren Töchtern unterwegs ist, gibt es nur die jüngere Schwester. Manon fühlt sich ignoriert. Doch in diesem Moment bekommt sie einen Asthmaanfall. Alle ihre Lieben eilen ihr zu Hilfe. Welche Schlussfolgerung zieht Manon aus dieser Erfahrung?

*Wenn ich einen Asthmaanfall habe, existiere ich für sie,  
dann sind sie fürsorglich zu mir.*

Was wird passieren, wenn sie sich wieder einmal vernachlässigt fühlt? Ihr limbisches System wird wieder einen Asthmaanfall befehlen, damit man sich um sie kümmert.

Um sich davon zu befreien, muss Manon sich dessen bewusst werden. Dann kann sie ihrem limbischen System eine neue Gleichung mitteilen, um gesund statt krank leben zu können.

---

<sup>3</sup> Das limbische System und das emotionale Gedächtnis, das diese Gleichungen speichert, werden im 4. Kapitel näher erläutert.