

Ludwig  
Schwankl



# Liebe kennt deine Grenzen

Das emotional-energetische  
Training für dein stabiles Ich

Mit **Audio-  
Meditationen**

**unum**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

**unum**

unum ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Clea von Ammon

Lektorat: Silke Panten

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Daniela Hofner

eBook-Herstellung: Laura Denke

 ISBN 978-3-8338-8465-8

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Autorenfoto: Ludwig Schwankl

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8465 03\_2022\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die unum-Homepage finden Sie unter: [www.unum-verlag.de](http://www.unum-verlag.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

[www.gu.de](http://www.gu.de)

# **Wichtiger Hinweis**

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten therapeutischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Viele Menschen und vor allem (Hoch-)Sensible haben Probleme mit dem Thema »Grenzen setzen«.

Insbesondere in engen Beziehungen fragen sie sich: Wie gut kann ich zu mir und meinen Bedürfnissen stehen, ohne mich schuldig zu fühlen oder Angst zu haben, andere zu verletzen? Wie klar kann ich Grenzen setzen, ohne fürchten zu müssen, verlassen oder nicht mehr geliebt zu werden?

Ludwig Schwankl, selbst hochsensibel, gibt seit Jahren Seminare zu dieser Thematik und hat ein innovatives Programm entwickelt: Mit emotional-energetischem Training und Heilmeditationen lernen wir, uns auf körperlicher, energetischer und emotionaler Ebene wieder heilsam abzugrenzen – für eine liebevolle Verbundenheit mit dem anderen und vor allem mit uns selbst. Wir lernen, wie wir

- uns heilsam mit unserem Spirit-Selbst rückverbinden,
- fehlende Grenzen auf der energetischen und körperlichen Ebene erkennen,
- und gesunde Abgrenzung als Selbstverständnis nachhaltig in unser Leben integrieren.

*Ich widme dieses Buch allen Menschen, die sich in dieser Welt zuweilen falsch, unzugehörig, nicht verstanden oder gesehen und manchmal auch ausgeliefert fühlen. Möge es ihre Wunden von Schuld und Scham in liebevolle Selbstannahme wandeln. Mögen sie Beziehungen führen, in denen ihr wahres Selbst ungefiltert leuchten darf.*

# PROLOG: LIEBEN, OHNE SICH DABEI ZU VERLIEREN

Vor Kurzem bat mich eine Freundin, die freie Trauung bei ihrer Hochzeit abzuhalten – Ringtausch und Eheversprechen inklusive. Auch wenn mich die Aufgabe zunächst etwas überforderte, sagte ich zu, weil ich die Vorstellung aufregend und irgendwie auch berührend fand. Jene Freundin vertraute mir und ich wusste, dass ich der Zeremonie meine ganz persönliche Note verleihen dürfte. In den kommenden Wochen schaute ich mir Youtube-Videos von freien Trauungen an und beobachtete Hochzeitspaare dabei, wie sie sich einander Eheversprechen gaben, von denen manche mehr, manche weniger aufrichtig klangen. Letztendlich ging nahezu jedes Gelübde in die gleiche Richtung: »Ich verspreche dir, auch in schlechten Zeiten immer für dich da zu sein.« Zu Recht: Wir alle wünschen uns eine Beziehung, in der wir uns auf unsere Partner\*innen verlassen und darauf bauen können, dass sie auch in Krisen zu uns halten. Dieser Wunsch ist völlig unabhängig davon vorhanden, wie selbstliebend wir bereits sind. Als menschliche, verletzbare Wesen dürfen wir einander brauchen! Bedingungslos.

Trotzdem war für mich das Ehegelübde in der Form nicht ausreichend. Ich wollte ein weiteres Commitment in die Zeremonie integrieren. Ein Commitment für sich selbst, eines, in dem sich beide Partner\*innen individuell den eigenen Zielen, Wünschen, Bedürfnissen und Potenzialen verpflichten sollten. Etwa so: »Ich stehe zu mir in schlechten Zeiten. Ich Sorge für mich und meine Bedürfnisse. Ich verpflichte mich mir selbst gegenüber, meine Bedürfnisse und Werte zu wahren und ein Leben zu leben, das mich zutiefst erfüllt.« *Spielverderber*, mag der ein oder die andere nun denken. *Selbstliebe hat doch auf einer Hochzeit nun wirklich nichts zu suchen!*

Ich gebe den kritischen Stimmen teilweise recht. Sprüche zur Selbstliebe werden mittlerweile recht inflationär verwendet, was teilweise dazu führt, dass jegliche Form von »etwas brauchen« mit Scham assoziiert wird und wir die ganz natürliche Sehnsucht nach sicherer Verbundenheit gerne hinter einer Nähe vermeidenden Autonomie verstecken, die wir uns als Selbstliebe verkaufen. Dies jedoch soll die Bedeutung von wahrer Selbstliebe nicht schmälern, die uns in gesundem Maße ermöglicht, uns echt auf jemanden einzulassen, weil wir gelernt haben, uns auf uns selbst einzulassen: Wie wollen zwei Menschen füreinander da sein, wenn sie nicht gelernt haben, für sich selbst da zu sein? Wie wollen sich zwei Menschen grenzenlos lieben, wenn sie dabei vergessen, wer sie wirklich sind? Wie können zwei Menschen voneinander verlangen, in ihren Schwächen, ihren Fehlern und ihrer Unvollkommenheit geliebt zu werden, wenn sie sich selbst ständig kritisieren und verurteilen?

Wir können als Paar – egal, ob romantisch, freundschaftlich oder im Arbeitskontext – nur so grenzenlos aus dem Vollen schöpfen, wie wir voll und erfüllt in uns selbst sind – in unserem Licht und unserem Schatten. Und voll und erfüllt in uns selbst können wir wiederum nur sein, wenn dieses Potenzial mit sicheren Grenzen versehen ist, die genau definieren, was wir wollen, was wir nicht wollen, was stimmig für uns ist, was nicht stimmig für uns ist, worauf wir uns einlassen wollen und worauf eben nicht. Ein starkes, verbundenes Wir braucht ein starkes, verbundenes Ich. Es braucht eine gesunde Ich-Stärke, die – weil sie erfüllt aus sich selbst schöpfen kann – weder durch Aufopferung noch durch narzisstische Selbsterhöhung ihren Mangel an Selbstwert kompensieren muss.

Was passiert, wenn uns an dieser gesunden Ich-Stärke fehlt? Es ist wie ein Sprung in den Ozean der Liebe, ohne im Besitz eines intakten Rettungsbootes zu sein und ohne richtig schwimmen zu können. Wir sind ständig abhängig von

einem Menschen, der uns retten soll. Wir fühlen uns nur sicher, wenn der Wellengang ruhig ist, und beginnen, panisch um die Beziehung zu fürchten, wenn ein Sturm aufkommt und wir durch Beziehungskrisen gehen. Unser Gegenüber kann uns jederzeit damit drohen, uns den Rettungsring wegzunehmen, wenn wir nicht so sind, wie es von uns erwartet wird, was uns manipulier- und kontrollierbar macht. Und vor allem: Weil wir kein funktionelles Rettungsboot haben und nicht richtig schwimmen können, glauben wir insgeheim, wir würden es nicht verdienen, geliebt zu werden.

Doch das Boot, in dem wir wirklich sicher durch den Ozean der Liebe navigieren können, sind unsere Grenzen. Grenzen, die selbst dann Stabilität gewährleisten, wenn die emotionalen Wellen unserer Mitmenschen gegen den Schiffsbug prallen. Wenn wir unsere Grenzen kennen, sind wir quasi mit einem Navigationssystem ausgestattet, das uns ganz klar einen notwendigen Richtungswechsel signalisiert, sobald wir sie und unsere Bedürfnisse umgehen. Wenn wir unsere Grenzen kennen, sind *wir* die Kapitän\*innen auf unserem Boot – nicht die Erwartungen und Bedürfnisse anderer Menschen. Welch schönes Abenteuer, wenn zwei Kapitän\*innen miteinander aufbrechen können auf eine gemeinsame Expedition der Liebe, an der sie miteinander reifen, wachsen und sich immer tiefer verbinden können.

Wir alle verdienen Beziehungen ohne Aufopferung, Co-Abhängigkeit und das ständige Gefühl, nicht gut genug zu sein. Wir alle verdienen jemanden, der sich wirklich auf uns einlässt und uns in unserem wahren Wesen und Wert zu erkennen bereit ist. Wir alle verdienen, dass unser Herz die Kapazitäten zurückgewinnt, sich zu öffnen, ohne uns ständig durch panische Bindungsangst zu warnen, weil es wieder verletzt werden könnte.

Dafür brauchen wir ein sicheres Boot, gebaut aus in unserer menschlichen Natur völlig natürlichen angelegten

Ressourcen von Selbstliebe, Selbstfürsorge, Selbstrespekt und dem Kleber, der alles zusammenhält: einem gesunden Selbstwert. Bei den meisten Menschen hat dieses Boot ein Leck, das durch irgendeine Form von Mangel an Geborgenheit, Sicherheit, Vertrauen, Wertschätzung oder auch Autonomie und Unabhängigkeit irgendwann in unserem Leben entstanden ist und dazu geführt hat, dass wir Teile unseres Selbst in seiner reinen Essenz verloren haben. Wo wir uns selbst verloren haben, mussten wir Schutzpersönlichkeiten von Aufopferung, Abhängigkeit und Bindungsangst im Außen entwickeln, die das Leck hätten reparieren sollen, aber es in Wahrheit nur provisorisch geflickt haben. Und irgendwann geraten all die wundervollen, selbstermächtigenden Ressourcen, die wir in uns tragen, in Vergessenheit, weil der Flicker sie immer mehr überdeckt.

Was braucht es also, um dieses Leck zu reparieren, um dieses Boot als sichere Grenze in unserem Leben wieder vollständig fahrtüchtig zu machen? Nein, es braucht keine Kalendersprüche von Selbstliebe. Es braucht einen emotionalen, körperlichen, spirituellen Rückverbindungsprozess mit uns selbst, aus dem heraus wir keine Selbstliebe trainieren müssen, sondern wir diese Selbstliebe – samt einer friedvollen Verbundenheit mit unseren Grenzen und Bedürfnissen – einfach sind. Wir müssen unseren Körper, unsere Emotionen und unseren »Spirit« wieder in Besitz nehmen. Reparieren wir die Lecks in unserem Boot und holen uns die Lebensenergie, die in den alten Verletzungen gebunden ist, wieder zu uns zurück! »Liebe kennt keine Grenzen« bedeutet: Wo wir uns sicher in der Liebe und Verbundenheit zu uns selbst fühlen, sind sichere Grenzen ein ganz natürliches Nebenprodukt, das wir fühlen, verkörpern und ausstrahlen. »Liebe kennt keine Grenzen« bedeutet, Ja zu dem zu sagen, was du bist, und Nein zu dem, was du nicht bist. Es bedeutet, selbst jeden Tag so für dich da zu sein und deine Grenzen und

Bedürfnisse zu würdigen, wie du es dir von der Person wünschen würdest, mit der du durchs Leben gehen willst. Es bedeutet, weich, erlaubend und mitfühlend zu sein, selbst mit jenen Aspekten deines Selbst, die noch nicht heil, nicht vollständig, nicht verbunden sind.  
Es bedeutet, *du* zu sein in deiner reinsten Essenz.

# WOFÜR ICH STEHE: DIE INTENTION DIESES BUCHES

Wenn du dieses Buch in Händen hältst, hältst du ein Stück von mir selbst in deinen Händen. Ein Stück von meiner Essenz. Ein Stück meines schöpferischen Wirkens, das ich in diesem Buch erfahren durfte. Ein Stück einer Forschungsreise zu mir selbst, die dich inspirieren darf, diese Reise ebenfalls anzutreten.

Alles, zu dem wir eine Anziehung verspüren – sei es im positiven oder im negativen Sinne –, spiegelt einen Teil unseres Selbst wider. Andernfalls würdest du keine Anziehung, keine Resonanz und keine Reibung spüren. Dieses Buch wäre unsichtbar für dich geblieben, wenn es da nicht etwas gäbe, was dich mit mir verbindet. Vielleicht teilen wir das gleiche Traumaprofil, das heißt, wir haben in unserem Leben ähnliche Verletzungen erfahren. Vielleicht teilen wir die gleichen Bewältigungsstrategien, um mit diesen Verletzungen umzugehen. Vielleicht habe ich bereits das für mich transformiert, geheilt und integriert, was für dich noch ansteht. Was es auch sein mag: Ich lade dich ein, dieses Buch so für dich zu nutzen, wie es dir im Rahmen deiner inneren Entwicklung gerade dienlich ist.

Es hilft uns, zu verstehen, dass wir mit unseren Erfahrungen nicht allein sind. Es hilft uns, zu verstehen, warum wir in gewissen Situationen so fühlen, wie wir fühlen, obwohl wir eigentlich gerne anders fühlen würden. Es hilft uns auch, unsere Individualität liebevoll anzunehmen, die wir im Rahmen von Beziehungen oftmals opfern, weil wir uns so Liebe versprechen. Dort, wo wir uns besser verstehen lernen und auf mentaler Ebene Klarheit darüber gewinnen, wer wir wirklich sind und welche Bewusstseinsanteile uns in gewissen Situationen steuern, können wir anfangen, auch auf emotionaler Ebene mit unseren Emotionen, den verletzten Anteilen unseres inneren Kindes und den äußeren

»Schutzpersönlichkeiten« Frieden zu schließen und ihre Integration zu initiieren.

Integration ist ein Begriff, den ich in diesem Buch ziemlich viel verwenden werde. Ich meine damit in erster Linie keine mentale Form von Selbstfindung im Sinne von sich Gedanken darüber zu machen, wer man ist, was man will, wo man hinwill und welche Ziele man im Leben hat.

Integration geht tiefer: Sie bedeutet, uns selbst wieder in Besitz zu nehmen, und zwar sowohl unsere Emotionen, von denen wir uns abgeschnitten haben, weil es vielleicht zu schmerzhaft war, sie zu fühlen, als auch unseren Körper. Ebenso ist es wichtig, dass wir unsere Vergangenheit annehmen, in der wir emotional oft noch immer feststecken und deswegen uns selbst, unsere Beziehungen und diese Welt durch den Filter vergangener Verletzungen betrachten. Wir dürfen unseren »Spirit« erkennen, unser höheres Selbst, all die wundervollen Potenziale unserer Seelenessenz, die nur darauf warten, wieder vollständig erweckt zu werden. Und – zum Titel dieses Buches kommend – wir müssen unsere natürlichen Grenzen kennenlernen, über die wir spüren können, wer wir wirklich sind, was wir wollen und was wir nicht wollen, wo wir bereit sind, uns zu öffnen, oder den manchmal dringend notwendigen Impuls verspüren, uns zu verschließen.

Integration ist gleichzusetzen mit einem Ganzwerdungsprozess, der selbst die schmerzhaftesten Anteile unseres inneren Kindes miteinbezieht, die wir oft in Form von Schuld und Selbstablehnung ausklammern, weshalb wir – meist völlig unbewusst – immer wieder die gleichen schmerzhaften Erfahrungen reproduzieren. Es ist ein Ganzwerdungsprozess, in dem wir nicht drum herumkommen, endlich jene negativen Emotionen zu fühlen, die wir so lange unterdrückt haben. Es ist ein Ganzwerdungsprozess, in dem das zurückkehren darf, was in uns tief verwundet und deshalb tief vergraben wurde. Gleichzeitig werden wir immer mehr fühlen, wer wir wirklich

sind. Wir werden beginnen, unsere Seelenessenz zu verkörpern, anstatt weiter vor unserem Körper zu flüchten. Wir werden fühlen, wer wir wirklich sind.

Dies ist der Weg, den ich seit nunmehr vielen Jahren gehe: den Weg vom zersplitterten, »entgrenzten« Selbst zum integrierten Selbst. Den Weg von der Schutzpersönlichkeit mit all ihren Anpassungs- und Bewältigungsmechanismen zum echten, authentischen Seelennaturell, das sich immer im Licht seiner Stärken und Potenziale zum Ausdruck bringen kann und dabei selbst die noch verwundeten Aspekte mit Selbstliebe und Weichheit berühren kann. Den Weg vom »nicht in meinem Körper sein«, um mich nicht spüren zu müssen, zur absoluten Verkörperung. Den Weg vom Fokus auf meine Mitmenschen, ihre Bedürfnisse und ihre Haltung mir gegenüber zum Fokus auf mich selbst und das Ziel, immer tiefere Erfüllung und Ganzheit in mir selbst zu finden.

Dieses Buch ist das ganz natürliche Nebenprodukt einer jahrelangen Selbstheilungsreise zu mir selbst – Schritt für Schritt meine dunkelsten Schattenaspekte integrierend. Mich immer mehr in meine reinste Spirit-Essenz ausdehnend. Das verkörpernd, was ich wirklich bin. Dabei will ich weder Therapeut, Heiler noch Guru sein, sondern es dir ermöglichen, hier jene Puzzleteile für dich zu finden, die du auf deiner Reise gerade brauchst.

Auf meiner Website habe ich dir einen exklusiven Downloadbereich zum Buch eingerichtet, in dem du alle Heilmeditationen aufrufen kannst. Über folgenden Link oder QR-Code gelangst du zum Downloadbereich, zu dem du über das Passwort »Spirit« Zugang erhältst.

<https://seelenrave.de/liebe-kennt-deine-grenzen-downloadbereich-heilmeditationen>



**Kapitel 1**  
**Unsichere und**  
**»entgrenzte«**  
**Bindungsmuster**  
**erkennen**

# **VERSTEHEN IST DER ERSTE SCHRITT DER HEILUNG**

Vor vielen Jahren fand ich mich in einer völlig grenzenlosen und instabilen Partnerschaft wieder, in der ich mich selbst aufopferte und meine Grenzen und Bedürfnisse für eine Beziehung übergab, die – das weiß ich heute – auf dieser Ebene nie hätte funktionieren können. Diese Beziehung war die Initialzündung für eine lebenslange erfüllende und spirituelle Entwicklung, die meine Selbstheilungspotenziale immer mehr aktivierte und mich in eine Verbindung mit mir selbst brachte, von der ich früher nicht zu träumen gewagt hätte. Im Nachhinein betrachtet, war meine damalige Beziehung – so schmerzhaft und traumatisierend sie auch gewesen war – ein Geschenk des Himmels. Seither konnten von meiner Erfahrung Tausende von Menschen indirekt profitieren, weil ich heute in der Lage bin, Beziehungsdynamiken und Prozesse in einer Klarheit darzustellen, die oft das nötige Licht ins Dunkel nebulöser Verstrickungen bringt, in denen sich viele Menschen in Beziehungen wiederfinden.

So sehr ich in diesem Buch immer wieder verdeutliche, dass Selbstheilung weit über die Ebene des intellektuellen Verstehens hinausgeht, so sehr bin ich mir darüber im Klaren, dass Verstehen der erste Schritt der Heilung ist. Es vermittelt uns ein Gefühl von emotionaler Erleichterung, wenn wir verstehen, warum wir uns wie in Beziehungen verhalten, warum sich unsere Mitmenschen uns gegenüber so verhalten, wie sie es tun, und warum es uns so schwerfällt, Beziehungen zu verlassen, die uns offensichtlich nicht guttun.

# MEINE EIGENE GESCHICHTE DES SELBSTVERLUSTES

Als ich Anfang zwanzig war und in besagte Beziehung rutschte, kannte ich das Spiegelprinzip noch nicht. Mir waren weder Co-Abhängigkeit noch Aufopferung oder Muster unsicherer Bindung ein Begriff. Ich hatte keine Ahnung davon, wie viele Lasten wir von unserem Gegenüber übernehmen können, ohne uns dessen bewusst zu sein, dass es nicht unsere Lasten sind. Die Unfähigkeit, loslassen zu können, hing für mich damit zusammen, dass es nun halt mal Liebe war und wir füreinander bestimmt waren. Dass diese Unfähigkeit, loszulassen, sehr oft auf energetischen Verstrickungen und Co-Abhängigkeiten basiert, die wir mit sicherer Bindung verwechseln, kam mir nicht mal ansatzweise in den Sinn. Ich war damals überzeugt, diese Beziehung wirklich zu wollen, und ich war bereit, dafür alle erdenklichen Opfer zu bringen. Und während ich diesen Menschen heute noch – auf einer anderen Ebene – wirklich liebe und wertschätze, war ich damals weit davon entfernt, ihn wirklich als das zu sehen, was er ist. Damals war ich wie besessen, da ich mit allen Mitteln geliebt werden wollte. Ich will es nicht beschönigen: Diese Beziehung vereinte alle Symptome unsicherer Bindung und war – wie ich später erst in aller Tiefe herausfand – eine totale Retraumatisierung für mein System. Das heißt, sie aktivierte Verletzungen und Wunden in mir, von denen ich nicht mal wusste, dass sie existierten. Dabei war ich meiner Wahrnehmung nach niemand, der sich in Beziehungen einfach so wegwerfen würde: Ich wollte gesehen werden. In meinem Wert erkannt werden. Wollte, dass mein Gegenüber zärtlich zu mir war und zu mir stand. Gleichzeitig wollte ich für mein Gegenüber da sein, zärtlich, helfend und heilend. Dennoch war ich nach ein paar Monaten in einer Beziehungsdynamik gefangen, in der ich verbissen um Liebe