

SUSANNE HÜHN



Jede
Wunde
lässt
sich
heilen

Vorwort von
Stefanie Stahl

*Wie wir emotionale
Verletzungen
und Kränkungen aus
der Vergangenheit
loslassen*

G|U

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: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Petra Müller

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7225-9

1. Auflage 2019

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7225 10_2019_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 GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 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 Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

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 ersetzen jedoch nicht den Besuch eines Arztes oder Heilpraktikers und sind kein Ersatz für eine medizinische Diagnosestellung oder Therapie. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Wieder in Frieden kommen

Emotionale Blessuren lassen sich im Zusammenleben mit anderen Menschen nicht vermeiden. Sie gehören zum Leben einfach dazu. Doch was, wenn diese Wunden nicht heilen? Wenn die Kränkungen, die Zurückweisungen und das Nichtgesehen-Werden in unserem Inneren gären und unbemerkt unser Leben bestimmen? Dann binden sie sehr viel Lebensenergie und stören unser seelisches und körperliches Gleichgewicht. Ungeheilte Wunden können wir beispielsweise an folgenden, »unerklärlichen« Symptomen erkennen:

- Gefühle der Überforderung
- ständige innere Anspannung
- unablässige Gedankenschleifen
- Müdigkeit und Stress
- unbestimmte Ängst
- körperliche Symptome wie Verspannungen bis hin zu Schmerzen

Susanne Hühn zeigt, wie sich auch alte emotionale Wunden heilen lassen – ganz aus eigener Kraft.

Vorwort: Die Macht der Kränkung

Von Stefanie Stahl

Susanne Hühn widmet sich in ihrem neuen Buch der Macht der inneren Verletzungen und Kränkungen. Dies ist ein sehr wichtiges Thema, denn nichts kann eine so starke emotionale Wucht entwickeln wie eine erlebte Kränkung. Kränkungen und Demütigungen entfalten häufig enorm destruktive Wirkungen, die jede Form des Miteinanders ruinieren können. Ein stichelnder Kommentar, eine ätzende Kritik, eine vergessene Geburtstagskarte können starke Rachegefühle auslösen. Oft denken wir, es sei tatsächlich der aktuelle äußere Anlass, der uns in derart starke Gefühlsausbrüche versetzt, aber häufig verbirgt sich dahinter ein altes Drama, ein Dauerschmerz, der aus unserer Kindheit rührt. Es ist dieses »Innere Kind«, der alte Schmerzkörper, dem sich Susanne Hühn in ihren Büchern widmet und dieses Thema kann meiner Meinung nach gar nicht genügend Beachtung bekommen. So ist es doch dieser Persönlichkeitsanteil in uns, der auf einer häufig unbewussten Ebene nicht nur dafür sorgt, dass wir uns selbst Steine in den Weg legen und leiden, sondern auch anderen im Wege stehen und ihnen emotionale Schmerzen zufügen.

Es ist meine tiefste innere Überzeugung, dass die Selbstreflexion unserer alten Muster und Neurosen nicht in den Freizeitbereich ambitionierter Hobbypsychologen zu verweisen ist, sondern eine politische Notwendigkeit darstellt! Fast alles Übel dieser Welt entsteht aus einem Mangel an Selbstreflexion der Mächtigen und des Volkes.

Susanne Hühn trägt mit ihrer Arbeit dazu bei, diese Welt reflektierter und somit ein bisschen freundlicher zu gestalten. Die Stärke dieses Buches liegt darin, dass es präzise die Mechanismen beschreibt, wie wir uns selbst verletzen und verletzen lassen und wie wir lernen können, diese Mechanismen aufzulösen. Der Schlüssel zum Glück liegt in der bewussten Wahrnehmung dessen, was ist – sowohl bei uns selbst als auch bei anderen. Um zu einer möglichst genauen Einschätzung der Realität zu kommen, benötigt es im ersten Schritt den Mut, sich der eigenen Angst zu stellen. Der Angst, die entsteht, wenn man die emotionale Verletzung bei sich selbst übergeht – und auch der Angst, die eine tiefe Selbsterkenntnis auslösen kann. Die Verdrängung ist ein Schutzmechanismus, der viel Sinn ergeben kann, wenn man eine unerträgliche Situation aushalten muss, der aber viel Schaden anrichtet, wenn sie zu unreflektierter Agitation im Verhalten der Betroffenen führt.

Susanne Hühn macht den Leserinnen und Lesern Mut, sich ihren alten Wunden zu stellen. Sie zeigt, woran man emotionale Wunden erkennt, welche Kräfte man in sich entwickeln sollte, damit man sich die alten Verletzungen überhaupt anschauen kann, wie man sich selbst die so wichtige innere Sicherheit schenkt und wie man in Frieden mit dem kommt, was einem zugestoßen ist. Damit man sein Leben von nun an bewusster, selbstbestimmter und damit glücklicher gestalten kann. Und damit auch für andere Menschen ein liebevoller und verlässlicher Partner, Freund oder Mitarbeiter ist. Besonders aber wird man, wenn man sich die eigenen alten Verletzungen anschaut, ein sehr viel besserer Elternteil für die, die uns am meisten brauchen, für unsere Kinder.

Ein wunderbares Buch für alle, die sehenden Auges durchs Leben gehen möchten.

Einleitung: Eine Reise zur Heilung

Aus freiem Herzen kluge Lebensentscheidungen treffen, die einen glücklich machen, das will wohl jeder. Und doch fühlen wir uns seltsam gehemmt, als würde uns etwas in unserem Inneren zurückhalten. Und so ist es auch. Emotionale Verletzungen blockieren uns. Doch nur so lange, bis wir selbst unser bester, treuester Freund werden.

Ungeheilte Wunden

Wir alle werden von anderen verletzt. Und verletzen andere. Ganz bewusst, aus Versehen oder sogar in bester Absicht. Meist unbemerkt gären die Kränkungen, die Verletzungen, das Nichtgesehenwerden in unserem Inneren. Sie kosten viel Kraft, sorgen für ein Gefühl der Überforderung, eine ständige innere Anspannung, für Müdigkeit und Stress, ohne dass wir wissen, warum. Ungeheilte Wunden binden unsere Lebensenergie, zehren an unseren Kraftreserven und verhindern, dass wir aus vollem Herzen leben und uns mit Haut und Haaren für unsere Wünsche, Träume, unsere Bestimmung und Berufung engagieren.

Und so fühlt sich das Leben dann auch an: Die meiste Zeit warten wir darauf, dass es endlich beginnt. Wir nehmen den tollen Job nicht an, weil wir scheitern könnten. Wir vertiefen eine neue Bekanntschaft mit einem liebenswerten Menschen lieber nicht, denn er oder sie könnte uns verlassen. Wir ziehen als Frührentner lieber nicht ans Meer, weil es ein Fehlschlag werden könnte. Klingt das vernünftig? Nein. Das ist es auch nicht.

Lebendigkeit geht anders. Gelassensein auch.

EIN BOHRENDER SCHMERZ

Emotionale Verletzungen entstehen immer dann, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen, wenn unsere Bedürfnisse nicht erkannt werden, wenn wir das, was wir wirklich wollen, nicht sagen können und uns deshalb zurückgesetzt und nicht gesehen fühlen. Sie entstehen, wenn wir unsere Bedürfnisse nicht kommunizieren, weil wir sie vielleicht nicht einmal kennen, oder weil wir Angst haben, zurückgewiesen zu werden, wenn wir äußern, was wir wollen oder nicht wollen. Emotional verletzt werden wir auch, wenn

andere uns abwerten, wenn wir nicht ernst genommen, nicht wertgeschätzt werden. Wenn andere uns die eigenen Bedürfnisse absprechen oder lächerlich machen. Wenn andere nicht zuhören und wir statt Liebe nur den Kampf um Liebe erleben.

Es gibt wenig, was das Leben so nachhaltig vergiften kann wie das unbewusste Festhalten an erlittenen Kränkungen und Verletzungen.

Im Moment der Verletzung erleben wir etwas, das in der Psychologie als »sauberes« Gefühl bezeichnet wird. Diese erste unmittelbare und ganz natürliche Reaktion erfolgt immer und ganz spontan. Wir spüren Bedauern, Schmerz, Wut und Angst. Aber meistens unterdrücken wir diese Gefühle sofort oder jemand redet sie uns aus. Dadurch wird das spontane Empfinden »verunreinigt«. Das »saubere« Gefühl wird verdrängt durch Groll, Beleidigtsein, innerlichen Rückzug, Ärger oder Rachegeleüste. Besonders aber durch Scham. Die zweite Reaktion kann so stark sein, dass wir das ursprüngliche Gefühl gar nicht mehr fühlen können, selbst wenn wir es wollten. Die erste, saubere emotionale Wunde, die gut heilen könnte, ist damit verschmutzt und bräuchte zur Heilung nun umso mehr Aufmerksamkeit und Pflege.

Doch dafür lässt uns der Alltag keine Zeit und wir sind zu wenig geübt darin, mit starken Emotionen umzugehen, schon gar nicht mit schmerzlichen oder komplizierten. Also belassen wir unsere Wunde, wie sie ist, kleben ein Pflaster auf und hoffen, dass alles mit der Zeit von selbst heilt. Aber stattdessen sorgt die Zeit dafür, dass alles nur schlimmer wird. Die Verbände, die wir brauchen, werden immer dicker und schwerer. Sie machen uns unbeweglicher, als wir sein müssten. Und jedes Mal, wenn wir eine neue Enttäuschung, einen Verlust oder eine Zurückweisung erleben, melden sich

schmerzhaft auch die alten Wunden. Und so schmerzt einen irgendwann das ganze Leben.

Im Moment der Verletzung hat sich niemand um uns gekümmert. Niemand hat mit uns darüber gesprochen, sich entschuldigt oder uns getröstet. Oft haben sie nicht einmal gespürt, dass wir verletzt worden sind – und manchmal haben wir selbst die Verletzung nicht bemerkt. Eine ungeheilte Wunde ist entstanden und die aus der Verletzung heraus entstandenen Bedürfnisse sind ungestillt geblieben. Und genau diese ungestillten Bedürfnisse nehmen noch heute Einfluss auf die Entscheidungen, die wir treffen. Auf diese Weise wirken sich nicht nur Ungerechtigkeiten und Kränkungen aus, die wir selbst erlitten haben. Auch uralte Familienfehden und -geheimnisse können das eigene Lebensglück nachhaltig beeinträchtigen.

Auf wen trifft das nicht zu?, könnten wir uns fragen. Hat denn jeder alte Wunden? Letztlich ja. Denn emotionale Verletzungen lassen sich gar nicht vermeiden. Und da wir gerade erst verstehen, wie nachhaltig ungesehene alte Wunden die Entscheidungen, die wir täglich treffen, beeinflussen, widmen wir uns auch erst jetzt unserem Inneren. Damit wir uns nach innen wenden und uns um die alten Verletzungen kümmern können, braucht es eine gesellschaftliche, aber auch persönliche Zeit des Friedens und Wohlstandes, der Sicherheit. Solange wir uns noch im globalen oder persönlichen Überlebenskampf befinden, können wir es uns nicht leisten, die Aufmerksamkeit auf uns selbst zu richten. Wir müssen funktionieren.

Wir sind also alle auf irgendeine Weise verletzt worden und tragen alle ungesehene emotionale Wunden mit uns herum. Aber alte Wunden wollen gesehen werden, damit sie heilen können. Und sie wollen heilen, auch darauf kann man sich verlassen. Das Leben ist an sich selbst interessiert. Die inneren Selbstheilungskräfte warten nur darauf, aktiv zu werden.

Übrigens: Überall dort, wo ich der besseren Lesbarkeit wegen nur die männliche oder weibliche Form benutzt habe, sind alle Geschlechter mitgemeint.

Eine Reise in sieben Stationen

Das Heilen alter Wunden eröffnet uns die Möglichkeit, unser Leben durch inneren Frieden und innere Freude ganz neu zu gestalten und die alten Geschichten, so leidvoll sie auch waren, hinter uns zu lassen. Das heißt nicht, sie zu vergessen oder gutzuheißen, sondern im Hier und Jetzt ganz da zu sein.

Glück und Freude erlebt nur, wer auch bereit ist, Schmerz und Angst zu spüren.

Dazu müssen wir uns tiefgehend mit uns selbst befassen. Was, wenn es um Gefühle geht, mit einigen inneren Hemmschwellen belegt ist, weil es wehtun könnte, sich emotionale Wunden anzuschauen. Und was bringt es uns überhaupt, derart schmerzvolle Gefühle zu fühlen? Machen sie das Leben nicht nur komplizierter, oft genug sogar chaotisch? Ja, wenn man sich von seinen Gefühlen beherrschen lässt, wie Kinder das tun. Lernt man, auch das Unangenehme zu fühlen und dabei innerlich klar zu bleiben, dann sind unsere Gefühle wundervolle Ratgeber und machen das Leben bunt und lebendig. Sie sind ja sowieso da. Wir können uns leider nicht aussuchen, welche Gefühle wir fühlen und welche nicht - wir können nicht selektiv fühlen, sondern wir fühlen einfach oder eben nicht. Unerwünschte Gefühle zu unterdrücken kostet viel Kraft. Wenn wir aber lernen, auf positive Weise mit Gefühlen umzugehen, macht uns das erfolgreicher und glücklicher. Denn es sind genau diese Gefühle, die uns zu unserem Lebensglück führen, wenn wir auf sie hören.

Der Gewinn ist riesig: Wenn wir uns selbst spüren, sind wir viel lebendiger. Das Leben wird wieder spannend, wir fühlen

uns innerlich frei, unbeschwert, sogar jünger. Wir finden auf einmal frischen Mut für Veränderungen, können unsere Lebensweichen neu stellen, weil wir nicht mehr aus Angst vor Enttäuschung oder Verletzung im Alten verhaftet bleiben.

Damit unsere alten Wunden heilen können und das Leben wieder schön wird, machen wir uns auf eine emotionale Reise hin zu uns selbst. Denn wie wäre es, wenn wir selbst zu dem Menschen werden könnten, den wir als Kind so dringend gebraucht hätten? Und auch heute noch brauchen?

Wir können lernen, unser eigener Verbündeter zu sein und dadurch frei zu werden. Es ist ein sicherer und erprobter Weg, aber natürlich kein Ersatz für eine Therapie. Ebenso wenig können alle Probleme, die im Zusammenhang mit emotionalen Wunden auftauchen, ad hoc aus der Welt geschafft werden. Aber auf dieser Reise können wir viel für uns selbst tun. Sie führt uns über sieben Stationen in ein besseres Leben:

SIEBEN-STATIONEN-FAHRPLAN

1. Akzeptieren, dass wir emotionale Wunden in uns tragen
2. Erkennen, wie sich unsere emotionalen Wunden zeigen
3. Anschauen und unseren inneren Anteilen begegnen
4. Stärke entwickeln: Unsere inneren Kräfte entdecken
5. Sich selbst zuwenden: Selbstmitgefühl und Achtsamkeit trainieren
6. Sich selbst retten: Selbstverantwortung und Selbstfürsorg
7. Frieden schließen mit dem, was war und ist

ZU DEN ÜBUNGEN IN DIESEM BUCH

In diesem Buch werden uns viele innere Bilder begegnen, die innere Prozesse verdeutlichen. Sie wirken im Nervensystem genau so, als würden wir tatsächlich neue Erfahrungen machen. Denn der fühlende Gehirnteil, das sogenannte limbische System, kann mit Worten und Logik nichts anfangen. Es reagiert auf Symbole und Bilder. In Gedanken Erlebtes hat eine ähnliche Trainingswirkung, als würden wir die Erfahrung körperlich durchleben. Das belegt die Gehirnforschung und ist besonders in der Sportwissenschaft ein erprobtes Trainingsmodell. Wir selbst spüren das zum Beispiel daran, dass uns eine gedachte Situation viel mehr Angst machen kann als das, was wir dann wirklich erleben.

Damit emotionale Wunden heilen können, genügt es nicht, anders zu denken. Wir müssen lernen, anders zu fühlen.

In den Übungen in diesem Buch spreche ich meine Leser direkt und mit »du« an, damit du spürst, ja, *du* bist gemeint! Die Übungen bauen aufeinander auf, das heißt, wir entwickeln nach und nach das, was nötig ist, damit die alten Wunden in Heilung kommen. Je nach Übung werden dabei ganz unterschiedliche Gehirnteile aktiviert, die für lebensverändernde Prozesse alle gleichermaßen wichtig sind. Manchmal sind auch verschiedene Techniken in einer einzigen Übung versammelt. Sie sind also zum Teil etwas aufwendig, und das ist auch nötig. Emotionales Umlernen erfordert einen gewissen Zeitaufwand, weil so viele innere Anteile beteiligt sind und weil das Fühlen so tief im Gehirn verankert ist.

Die Schreibübungen und die Fragen dieses Buches mobilisieren unsere Intuition, unsere Fähigkeit, uns selbst zu beobachten und den Verstand. Indem wir unsere eigentlichen Beweggründe erkennen, erlangen wir ein Bewusstsein darüber, was uns steuert. Und genau das ist

eine wichtige Voraussetzung dafür, selbstverantwortlicher und befreiter zu leben. Deshalb ist es sinnvoll, sich möglichst intensiv auf die Übungen in diesem Buch einzulassen. Sie entfalten ihre Wirkung erst bei der Durchführung, weil dann viel mehr Gehirnteile aktiviert werden als nur allein beim Lesen. Wir wollen ja auf eine neue Weise mit uns umgehen lernen. Und »Reiten lernt man nur durch Reiten« lautet ein bekannter Sinnspruch. Weder allein durch Zuschauen noch durch Darüberlesen oder durch Darübernachdenken. Nur durch das Tun. Und so ist es auch hier: Sich zu fühlen lernt man nur durch Fühlen. Dafür brauchen wir die Bereitschaft, uns zu öffnen, bis dato unbekannte Wege zu gehen und neue emotionale Erfahrungen zu machen – damit die alten Wunden Schritt für Schritt heilen können.

- **Innere Reisen:** Fantasiereisen aktivieren Bereiche im Stammhirn, die mit dem Verstand allein nicht erreichbar sind. Die symbolträchtigen Bilder regen die jedem Menschen innewohnenden emotionalen Selbstheilungskräfte an, die sich nicht logisch und rational erfassen, sondern nur an ihren Auswirkungen erkennen lassen. Mithilfe der inneren Bilder wird vor allem das hormonelle Gleichgewicht positiv beeinflusst, das maßgeblich am emotionalen Erleben beteiligt ist.
- **EFT-Übungen und Affirmationen:** Damit wollen wir negative durch positive Glaubensmuster ersetzen und ungenutzte innere Kraftquellen aktivieren. In einigen Übungen sind diese Affirmationen mit einer Klopftechnik verknüpft, die aus dem EFT stammt, den *Emotional Freedom Techniques*.
- **Die Übungen mit dem »leeren Stuhl«:** Diese Übung aus der Gestalttherapie bringt uns in bewussten Kontakt mit unseren verschiedenen inneren Kräften und Anteilen. Indem wir diese inneren Anteile mit ihren ganz eigenen Stärken, Bedürfnissen und Ansichten kennenlernen,

können wir sie bewusst in unserem Leben berücksichtigen und nutzen.

- **Arbeit mit Fragen:** Dieses Buch enthält viele Fragen, die du dir selbst stellen sollst. Mit den Antworten musst du nichts tun. Sie sollen vor allem eins bewirken: dir Informationen über dich selbst geben, die aus deinem Innersten kommen und dir zeigen, dass es tatsächlich eine »innere Wahrheit« gibt. Dadurch kommst du in Kontakt mit dir selbst und lernst dich besser kennen. Durch das bewusste und fühlbare Erkennen, welche Auswirkungen unsere Handlungen haben, lernt das Gehirn und wir handeln in Zukunft automatisch anders.
- **Reisetagebuch:** Alle Fragen und Beobachtungen in diesem Buch kannst du im Stillen, aber noch besser schriftlich beantworten. Vielleicht legst du dir dafür ein eigenes Tagebuch an, das dich durch die ganze Reise hindurch begleitet und in das du dann immer wieder hineinschauen kannst. Wenn dir Schreiben nicht so liegt, kannst du dir auch alle Übungen und Gedanken dazu auf Band sprechen. Du kannst Papier oder Tagebuch also jederzeit durch ein Diktiergerät ersetzen.
- **Ausklang der Übungen:** Bei allen Übungen ist es wichtig, sich genügend Zeit zu nehmen, sich einen ruhigen Raum zu suchen, indem man möglichst ungestört ist, und nicht sofort wieder zur Tagesordnung überzugehen. Am besten ist, sie ein wenig nachklingen zu lassen: durch Atemübungen, Meditationen, Yoga oder einen Spaziergang. Übrigens: Auch sich Zeit für sich selbst zu nehmen ist bereits eine wichtige Übung ...

Oft sind emotionale Wunden tief in unserem Inneren verborgen, deshalb müssen wir ein bisschen graben und suchen. Doch wenn wir uns wirklich auf die Reise machen, bekommen wir auch rasch Ergebnisse. Das Leben will fließen, durch uns alle, darauf dürfen wir uns verlassen!

1. Akzeptieren, dass wir emotionale Wunden in uns tragen

Das Leben könnte so schön sein ... Und doch fühlen wir uns oft wie erstarrt, versagen uns Glück, leiden unter körperlichen Schmerzen und haben ganz allgemein das Gefühl, schwer belastet zu sein. Weil wir es sind. Mit Lasten zumeist aus der Kindheit, die nicht mal unsere eigenen sein müssen.