SUSANNE HÜHN



Vorwort von
Stefanie Stahl

Jede Wunde lässt sich heilen

Wie wir emotionale Verletzungen und Kränkungen aus der Vergangenheit loslassen

GU

INHALT

Vorwort von Stefanie Stahl 4

Einleitung: Eine Reise zur Heilung 6
Ungeheilte Wunden 7
Eine Reise in sieben Stationen 10

1. Akzeptieren, dass wir emotionale Wunden in uns tragen 15
Das verletzte Kind in uns 16
Unser innerer Eissee 22
Selbstzweifel 31
Die Lasten anderer 36

2. Erkennen, wie sich unsere emotionalen Wunden zeigen 39
Offene Rechnungen 40
Verleugnung 45
Selbstabspaltung 47
Körperliche Beschwerden 49
Angst und Stress 54

3. Anschauen und unseren inneren Anteilen begegnen 69
Was sind innere Anteile? 70
Das innere Kind 73
Der innere Erwachsene 78

4. Stärke entwickeln: Uns unserer inneren Kräfte bewusst werden 85
Was sind innere Kräfte? 86
Resilienz 88
Willenskraft 90
Fokus 93
Beharrlichkeit 96
Unterscheidungskraft 98
Intuition 100
Geisteskraft 103
Tatkraft 106

5. Sich selbst zuwenden: Selbstmitgefühl und Achtsamkeit trainieren 111
Achtsamkeit entwickeln 112
Von Selbstmitleid zu Selbstmitgefühl 119
Selbstliebe statt Selbstkritik 127

6. Sich selbst retten: Selbstverantwortung und Selbstfürsorge 134
Der Retter in uns selbst 135
Selbstfürsorge 143
Sicherheit für das innere Kind 152

7. Frieden schließen mit dem, was war und ist ... 159
Selbsterkenntnis 160
Selbstvergebung 167
Den verzweifelten Kampf um Liebe beenden 172
Den inneren Krieger erlösen 181
Die Zauberkraft des inneren Friedens 187

Danksagung 190

Buchempfehlungen 191

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 Rachegelüste 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.

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.

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.

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

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 Selbstfürsorge
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.

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.

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

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.

WAS UNS IM MOMENT DER VERLETZUNG GEFEHLT HAT:

- Schutz und Trost, eine Umarmung
- Eine Versicherung, nie wieder auf diese Weise verletzt zu werden
- Gehört und gesehen zu werden
- Die eigene Wut äußern zu können
- Die Bestätigung, dass das Verhalten des anderen nicht in Ordnung war
- Die Versicherung, dass man selbst nichts dafürkonnte und in Ordnung ist
- Die Bitte um Vergebung
- Das Bedürfnis nach Genugtuung

Notiere ganz spontan: Welches innere Bedürfnis könnte noch ungestillt sein?

Das Bedürfnis nach …….

VERLETZTE GEFÜHLE

Könnte man altes Unrecht nicht einfach gut sein lassen und abhaken? Wie kommt es, dass man die alten Geschichten immer wieder durchkaut, im Gespräch mit anderen oder im eigenen Kopf? Das lässt sich einfach erklären: Es gibt im Menschen einen angeborenen Gerechtigkeitssinn. Einen inneren Kompass, der für emotionale Harmonie und Ausgewogenheit sorgt. Schon Kinder spüren, wenn sie ungerecht behandelt werden. Genauso wissen wir, wenn wir selbst anderen etwas schuldig geblieben sind. Egal, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht: Es entsteht ein inneres Ungleichgewicht, wenn Dinge ungesagt bleiben, Entschuldigungen nicht ausgesprochen oder nicht angenommen werden. Und sosehr wir auch versuchen, uns die Dinge schönzureden und das Ungleichgewicht sogar vor uns selbst zu vertuschen, sosehr stresst es uns doch und verfolgt uns hartnäckig.

Solche Unstimmigkeiten entstehen, wenn andere uns verletzen. Sie entstehen, wenn unsere Gefühle abgetan werden. Wenn unser Gegenüber uns verbal oder nonverbal sagt: »Stell dich nicht so an.« »Du bist selbst schuld.« Oder: »Das siehst du falsch.« Oder: »Sei nicht so empfindlich.« Unsere Gefühle werden dadurch ignoriert und nicht wahrgenommen. Sehr wahrscheinlich fällt der Person nicht einmal auf, dass sie uns verletzt hat. Deshalb geht sie auch nicht darauf ein, redet einfach weiter, entschuldigt oder erklärt sich nicht. Wenn sie doch merkt, dass wir verletzt oder wütend sind, reagiert sie vielleicht mit Empörung und geht aus dem Zimmer. Oder sie beachtet uns einfach nicht mehr. Schweigt. Zieht sich zurück. Und verletzt uns damit immer wieder neu.

Die Person, die uns verletzt hat, ist mit Sicherheit früher auch verletzt worden. So reichen wir uns gegenseitig den Kelch der Verletzung immer weiter.

Und auch wir selbst fügen uns in solchen Momenten emotionale Schmerzen zu, wenn wir die Verletzung nicht wahrnehmen oder sie übergehen. Sie nicht fühlen, nicht weinen oder schreien. Womöglich tun wir das, weil wir nicht einmal erkannt haben, dass wir verletzt wurden. Deshalb wehren wir uns nicht, bestehen nicht auf dem eigenen Recht oder Standpunkt. Wir lassen die Gefühle nicht aus unserem Körper heraus und sie bleiben »stecken«.

In anderen Fällen haben wir die Verletzung durchaus gespürt, gestehen uns aber nicht zu, uns verletzt zu fühlen, tun die eigenen Gefühle vielleicht sogar als »albern« ab. Wir verschweigen unsere Verletzung. Aus Angst. Aus Höflichkeit. Aus Scham.

ÜBUNG: EINE INNERE REISE ZUM EISSEE

- *Lies dir den Text für diese Übung einmal durch und folge dann in der nachfolgenden Gedankenreise deinen eigenen Bildern. Wenn du stärker geführt werden möchtest, kannst du dir diese Reise auch auf ein Diktiergerät sprechen oder sie dir vorlesen lassen.*
- *Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du für einige Minuten ungestört sein kannst. Setze oder lege dich bequem hin. Schließe deine Augen und vertiefe dich in die inneren Bilder.*
- *Vor deinem inneren Auge erscheint jetzt einer der zugefrorenen Seen. Du erkennst, dass rings um den See herum Sperrgebiet ist, du siehst Stacheldraht und Zäune. Doch ein kleines Tor steht offen und durch das kannst du hindurchgehen. Du gehst auf den erstarrten See zu. Er darf dich beeindrucken, doch du gehst weiter. Fasziniert schaust du auf die hoch aufgetürmten, erstarrten Wellen. Das darf so sein. Du weißt, dass du unbedingt erkennen willst, was mit diesem See passiert ist, und bleibst am Ufer stehen.*
- *In der Mitte des Sees entdeckst du auf einmal einen halb versunkenen Felsbrocken, wie ein Meteorit steckt er im Eis und hat all diese Wellen verursacht. Der See ist zu aufgewühlt, um zu diesem Felsen zu gelangen, doch du hast ihn gut im Blick.*
- *Du gehst noch ein Stückchen näher ans Ufer. Knie dich nieder und berühre das Eis. Lege deine Handflächen auf das Eis. Auf einmal bist du verbunden mit diesem See. Bitte ihn, dir zu erzählen, was passiert ist. Die Informationen sind im Wasser gespeichert, der See weiß genau, was zu seinem Erstarren geführt hat. Während du die Hände flach auf das Eis legst, steigen auf einmal Bilder, Erinnerungen, vielleicht eine konkrete Situation oder Ahnungen in dir hoch. Glaube dir. Erlaube dir, das zu fühlen, was du damals nicht fühlen konntest, weil es zu übermächtig war. Auch wenn du nur Bruchstücke wahrnimmst, bleibe im Kontakt mit dem See. Während du fühlst, was es im Moment zu fühlen gibt, während du dich erinnerst, während die Erkenntnisse kommen, verändert sich das Eis. Es knirscht an einigen Stellen, vielleicht schmilzt es auf einmal und der Felsbrocken kann auf den Grund sinken. Vielleicht verändert es sich nur ein wenig.*
- *Erlaube, dass es ist, wie es ist. Alles braucht seine Zeit. Vertraue dem Prozess. Lass deine Hände so lange auf dem Eis, bis du das Gefühl hast, du hast alles gesehen und gespürt, was es im Moment zu erleben gibt, oder bis du spürst, für heute reicht es dir.*
- *Löse dann deine Hände vom Eis oder, falls der See geschmolzen ist, vom Wasser. Schau dich um. Du erkennst: Das Gebiet rings um den See hat sich verändert. Es ist kein Sperrgebiet mehr. Ab sofort hast du freien Zugang zu diesem See. Du kannst für neue Erkenntnisse jederzeit wiederkommen.*
- *Bleibe noch ein wenig am See. Gib dir Raum für das, was noch gesehen, gespürt und erkannt werden will. Vielleicht willst du in Gedanken um ihn herumspazieren, vielleicht einfach noch ein wenig verweilen. Wenn es genug ist, verschwinden die inneren Bilder von ganz allein.*
- *Lass die Übung ausklingen und nimm dir Zeit aufzuschreiben, was du erlebt hast.*

Es kann sein, dass sich gleich Erleichterung einstellt, doch manchmal braucht es auch eine Weile, bis sie innerlich spürbar wird. Das macht nichts. Wenn du dranbleibst und dich weiter um dich selbst kümmerst, werden die Ergebnisse nicht ausbleiben. Durch das Aufschreiben wird dir vieles bewusst werden und damit verändert sich zunächst noch unmerklich, doch bald immer stärker spürbar deine Sichtweise auf dich und dein Leben. Irgendwann wirst du feststellen, dass du auf einmal anders handelst, als du das von dir gewöhnt bist. Oder dass du plötzlich besser für dich sorgen kannst und genauer weißt, was du willst und nicht willst. Dann wäre das schon ein riesengroßer Schritt nach vorn.

WAS DAS INNERE KIND BRAUCHT

Doch natürlich hat das innere Kind auch wundervolle Seiten, die es wert sind, gelebt zu werden: Es ist lebensfroh und hat tolle Ideen, die unser Leben bereichern und bunter machen, es lässt uns lebendiger, freier und unkonventioneller sein. Gerade deshalb ist es so wichtig, ihm einen guten Platz in unserem Inneren zu geben.

Ihm einen guten Platz geben heißt: einen sicheren inneren Raum schaffen. Das darf ruhig ein fantasievoller und kindgemäßer Raum sein, zum Beispiel ein wunderschöner Garten oder ein verwilderter Park mit Tieren, wo das Kind spielen kann, während der Große sich um alles kümmert. Denn es braucht auch jemanden, der es beschützt. Es braucht die Erlaubnis zu sagen, was es will. Und jemanden, der ihm das auch erfüllt – der innere Erwachsene. Es braucht Auszeiten, in denen es spielen darf, und die Möglichkeit, auch mal was Verrücktes zu tun. Oder sich auszuruhen, nichts zu leisten, sondern die Seele baumeln zu lassen. Wie dieser Ort aussehen kann und wie wir ihn für unser inneres Kind finden, erfahren wir im Kapitel zur Selbstrettung ab Seite 153 ff.

Unser inneres Kind ist einsam. Wenn wir ihm keine gute fürsorgliche Kraft zur Seite stellen, wird es sich nicht zeigen.

Wenn unser inneres Kind etwas nicht will, wenn es Angst hat, sich verletzt fühlt oder Lust hat, etwas Bestimmtes zu tun, dann muss es gehört werden. Wie machen wir das? Indem wir zunächst anerkennen, dass es ein realer innerer Anteil ist, der sich meldet, ob uns das gefällt oder nicht. Es ist ein Gehirnteil und lässt sich deshalb nicht einfach ignorieren. Entweder wir haben ein ungehörtes und damit ungehütetes inneres Kind oder ein wahrgenommenes. Das ungehütete, nicht beachtete innere Kind wirkt im Verborgenen und sabotiert unsere Lebensentscheidungen. Das durch uns gehörte und in uns gehütete innere Kind schenkt uns hingegen Lebensfreude, Kraft und Lebendigkeit.

Mit der nachfolgenden inneren Reise verbringst du bewusst Zeit mit diesem so wichtigen und lebendigen inneren Anteil. Du lernst dein inneres Kind kennen und gibst ihm die Chance, dich kennenzulernen. Damit legst du den Grundstein für eure Beziehung.

ÜBUNG: UNSEREM INNEREN KIND BEGEGNEN

- *Setze oder lege dich entspannt hin. Wenn du stärker geführt sein möchtest, lass dir die innere Reise vorlesen oder sprich sie dir auf Band.*
- *Gehe in deiner Vorstellung durch ein Tor in eine Landschaft, in der du dich wohlfühlst. Entspanne dich hier.*
- *Stell dir vor, du siehst ein Kind. Es darf anders aussehen als du, es darf auch nur schemenhaft sein. Lass es sein, wie es ist, es ist genau richtig so, wie du es dir vorstellst.*
- *Gehe in Gedanken auf das Kind zu, begrüße es und sage ihm: »Ich sehe dich, ich höre dich und ich nehme dich wahr.«*
- *Beobachte, wie das Kind auf dich reagiert. Egal, was es tut, es ist alles richtig.*
- *Sei dir darüber bewusst, dass dieses Kind dich noch nicht gut kennt und deshalb vielleicht dir gegenüber noch scheu ist. Doch das wird immer besser, je öfter du ihm begegnest.*
- *Wenn du etwas für das Kind tun kannst, dann tu das. Nimm es in den Arm, wenn es das will, setze dich einfach zu ihm oder spiele mit ihm.*
- *Wenn du das Gefühl hast, dass das Kind für heute genug hat, verabschiede dich liebevoll und versprich ihm, bald wiederzukommen. Und dann tu das auch!*
- *Schließe die Übung ab und lass sie nachklingen.*

Liebevolle Selbsthilfe bei seelischen Verletzungen

Es gibt wenig, was das Leben so nachhaltig vergiften kann wie erlittene Kränkungen, Verletzungen und Ungerechtigkeiten. Die Gefühle, die wir durchleben, wenn wir für etwas verurteilt, wenn wir verlassen, betrogen oder belogen werden, graben sich oft tief in unsere Seele ein – besonders, wenn wir nicht gehört und nicht getröstet werden.
Doch nicht nur die emotionalen Wunden an sich, sondern auch unser Umgang mit ihnen kann zu einer Belastung werden. Oft entwickeln wir negative Glaubenssätze oder ungesunde Handlungsmuster, die uns daran hindern, ein wirklich freudvolles und erfülltes Leben zu führen. Erst wenn wir uns dem Schmerz zuwenden, wenn wir ihn fühlen, uns neu ausrichten und für uns selbst sorgen, können wir Frieden finden und dem Leben eine neue Chance geben.

Susanne Hühn weist durch ihre besondere Form der Arbeit mit dem inneren Kind neue Wege zu innerem Frieden und Leichtigkeit. Viele heilsame Übungen und Tools helfen dabei, die verletzende Situation anzuerkennen, liebevolle Selbstfürsorge zu üben und emotionale Wunden endlich zu heilen.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7116-0

9 783833 871160

www.gu.de