

# Emotionale Verletzungen heilen – Schritt I

Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen unterdrückten Emotionen und unserer Gesundheit. Deborah King erklärt, wie emotionale Verletzungen durch die Wahrheit geheilt werden.



Als Ilsa erfuhr, dass sie Brustkrebs hat, war sie nicht wirklich überrascht. In den letzten Jahren hatte sie etliche Verluste erfahren müssen, die sie nur schwer verkraftet hatte. Ihre Eltern waren verstorben, gleich hintereinander. Bei ihrem jüngsten Kind wurde Autismus diagnostiziert, und ihr Mann hatte sie verlassen, weil sie ihre gesamte Aufmerksamkeit dem Kind gewidmet hatte. Wie viel Herzschmerz konnte eine Person verkraften? Zum Glück hatte eine Freundin ihr empfohlen, sich in Ergänzung zur OP und Chemotherapie an einen Energieheiler zu wenden. Mit der Unterstützung durch den Heiler lernte sie, die Verletzungen, die sie in sich trug, loszulassen und die Chemotherapie effizienter wirken zu lassen.

Negative Emotionen verschwinden nicht einfach so, indem wir sie tief in unserem Inneren vergraben. Sie zeigen sich letzten Endes doch – in Form von Übergewicht, Geldmangel, Substanzmissbrauch, Krankheit und anderen Problemen. Wenn du bereit und willens bist, dich mit deinen emotionalen Verletzungen auseinanderzusetzen und sie hinter dir zu lassen, heißt das nicht, dass du fortan nichts mehr mit Emotionen zu tun hast. Es bedeutet vielmehr, die emotionalen Ereignisse hervorzubringen, die losgelassen werden müssen, damit deine Energie reibungslos fließt und dir die Vitalität und Freude verleiht, die du dir wünschst. Gesunde Menschen wissen, wie sie ihre emotionalen Reaktionen erfahren und ausdrücken, noch während sie geschehen.

Meine Probleme begannen mit sexuellem und emotionalem Missbrauch in der Kindheit, was immer zu einer Störung im Energiefeld und im Körper führt. Es war

die Krebsdiagnose, die mir den Anstoß gab, nach Heilung und meiner eigenen Wahrheit zu suchen. Vielleicht hängt auch deine Geschichte mit physischem, emotionalem oder sexuellem Missbrauch zusammen, aber das muss nicht so sein. Vielleicht war deine Mutter aufgebracht, als sie mit dir schwanger war. Vielleicht hast du als Kind etwas beobachtet, das dir wirklich Angst eingejagt hat. Vielleicht hast du eine katastrophale Scheidung hinter dir. Aber letztlich brauchst du keine dramatische Geschichte voller Schmerz oder Vernachlässigung, um von der Heilung deiner emotionalen Verletzungen zu profitieren. Häufig sind die Verletzungen, die sich als physische Krankheit manifestieren, subtiler.

Sei dir dessen bewusst: *Du brauchst dich nicht an ein Ereignis zu erinnern, um es heilen zu können.* Wenn du vor irgendeiner Erinnerung Angst hast, dann arbeite mit einem Therapeuten bzw. einem anderweitig qualifizierten Experten zusammen oder nimm an einem meiner Workshops teil, sodass wir da ganz behutsam gemeinsam durchgehen können.

**Beginne deine Reise**, indem du immer ein kleines Notizbuch bei dir hast, um mit einem Wort aufzuschreiben, wie du dich jetzt gerade fühlst. Setze dir einen bestimmten Trigger, um jeweils gleich niederzuschreiben, was du empfindest. Vielleicht magst du dein Notizbuch auf dem Küchenschrank liegen lassen, und dann nimmst du dir, jedes Mal, wenn du in die Küche gehst, einen Augenblick Zeit und schreibst auf, wie du dich wirklich fühlst. Die Küche ist ein ausgezeichnete Ort, wenn du z.B. versuchst, emotionale Auslöser für übermäßiges Essen herauszufinden. Wenn du viel am Schreibtisch

sitzt, dann lass das Notizbuch dort liegen, sodass du jedes Mal, wenn du den Hörer auflegst, ein Wort aufschreibst. Denk dran: *Du beantwortest nur eine Frage: Was empfindest du jetzt gerade?*

Hänge den Gefühlen, die in dir hochkommen, nicht nach. Mache dich nicht dafür nieder und versuche nicht, sie zu ändern. Beobachte die Emotionen einfach – wie Wolken, die vorüberziehen. Du lernst einfach, deine Emotionen zu benennen und anzuerkennen.

Während du dich mit deinen gegenwärtigen Emotionen vertraut machst, geht es gleichzeitig darum, die zugrunde liegenden Gedanken und Glaubenssätze zu ergründen, die diese Emotionen hervorrufen. Das sind genau die Dinge, die du verändern willst, um deine emotionalen Verletzungen zu heilen.

**Wenn du bereit bist**, direkt in die Selbstheilung einzutauchen, dann bietet dir das Deborah King Center mit dem *Energie-medicin-Programm des 21. Jahrhunderts* eine wunderbare Möglichkeit. In diesem innovativen Online-Programm steht dir eine Vielzahl von Tools zur Verfügung, die dich in deinem eigenen Wachstum voranbringen wird, um schließlich auch andere in ihrem Heilungsprozess unterstützen zu können.

Deborah King

[www.deborahking.de/energie-medicin-online-kurs](http://www.deborahking.de/energie-medicin-online-kurs)

**"Wahrheit heilt"** - erschienen im Kamphausen Verlag

## TERMINE

Deborah King erneut in Deutschland:  
**02. - 03. April 2011** Intensiv-Seminar  
 Infos unter [www.cultusanimi.de](http://www.cultusanimi.de) oder  
[tickets@cultusanimi.de](mailto:tickets@cultusanimi.de) sowie per Telefon unter:  
 +49 (0)8432-94 90 61



Unsere Welt ist so aufgebaut, dass wir ohne Beziehungen gar nicht auskommen. Daher lohnt es sich, genau da anzusetzen und Zeit und Verständnis zu investieren.

## Großzügige Sichtweise

„Ja gut, aber sie hätte anrufen können!“, meckern Sie dann vielleicht. Die neue Übung, die Sie mit sich selbst machen können, könnte dann so aussehen. Sie fragen sich selbst: „Warum hätte ich nicht angerufen, wäre ich an ihrer Stelle?“ Es kann sein, dass sich zu Beginn Ihr Ego heftig wehrt, doch bleiben Sie tapfer, es lohnt sich. Es könnte viele Gründe geben, warum die Freundin nicht rechtzeitig angerufen hat. Vielleicht hat sie die Zeit übersehen, hat noch viel zu erledigen, wollte überall gleichzeitig sein, ist in Stress geraten und ärgert sich am Ende über sich selbst, weil sie versprochen hat, zum Flughafen zu kommen, um Sie abzuholen. Denn oft, wenn man etwas tut, was man nicht möchte, gibt man die Schuld ans Außen ab (Vorwurfshaltung) – und schwupp! fühlt man sich ausgenutzt, obwohl man ursprünglich eine ganz liebevolle Absicht hatte. Genauso könnte es gewesen sein.

Hier lohnt sich eine großzügige, verständnisvolle Sichtweise, denn – ganz ehrlich – es hätte auch uns genauso passieren können. Wie oft sagen wir vorschnell zu und kommen dann in die Bredouille?

Wenn dieses Verständnis eintritt, war die Übung ein voller Erfolg. Öfter angewendet, bringt sie nicht nur mehr Verständnis für andere, sondern auch für uns. Damit möchte ich Ihnen einen hilfreichen Rat an die Hand geben, wie Sie langfristig mehr Glück und Liebe in Ihr eigenes Leben und in das Leben der anderen Menschen bringen. Glück ist kein Zufall – Probieren Sie es doch einfach aus! Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Erfolg.

Tina M. Eber



**Tina Manasa Eber**, selbst einst erfolgreich aber unglücklich, fand ihren Weg und ihre Erfüllung vor allem durch einen Lehrer, der sie begeistert und intensiv ausgebildet hat. Seit mehr als 3 Jahren gibt sie ihr Wissen und ihre „Glücksrezepte“ auf Workshops und Seminaren weiter. Autorin des Buches „Von der armen Sau zum Glücksschwein – Mein Weg vom Opfer zum Macher“ (BOD, 2010. ISBN 978-3-8391-7165-3).



### Info/Kontakt:

Tina Eber, Traubinger Str. 15, 82327 Tutzing  
 Tel. 0176-96843857  
 Internet: [www.gluecksschwein-sein.de](http://www.gluecksschwein-sein.de)

### TERMINE

**8. Januar 2011:** Workshop in Graz/Österreich, „Kraftvolle Visionen aufbauen für 2011“  
**22. Januar 2011:** Workshop in Bernried/Süd-Deutschland, „Energie der Freude ins Leben ziehen“

Sie verwöhnen? Ihnen Aufmerksamkeit schenken? Für Sie da sind und Sie völlig in Ordnung finden, so wie Sie sind? Herzlichen Glückwunsch, das lässt den Rückschluss zu, dass Sie sehr liebevoll mit sich und anderen umgehen.

Die meiste positive Energie ziehen wir aus dem Maße, wie wir Freude empfinden können, und aus unseren wunderschönen zwischenmenschlichen Beziehungen. Wenn es da gut läuft, haben wir eine echte Batterieladestation, wir tun uns im Job leichter und sind erfolgreicher. Unsere Welt ist so aufgebaut, dass wir ohne Beziehungen gar nicht auskommen. Daher lohnt es sich, genau da anzusetzen und Zeit und Verständnis zu investieren.

## Verstehen lernen

In der Anfangsphase war es für mich sehr schwierig, mir selbst einzugestehen, wo ich stand. Ständig entlarvte ich mich in meinen Erwartungen, nahm es mir dann übel, konnte mich selbst nicht leiden. Dabei lernte ich, dass Verständnis nicht etwas ist, was man willentlich einfach so einschaltet. Zum Verstehen, so wie ich es praktiziere, gehören mehrere Schritte:

- Erst setze ich meine Intention: „*Ich will verstehen.*“ Manchmal muss ich mich dazu zwingen.
- Dann folgt der zweite Schritt: Ich mache mir klar, dass ich, wenn ich an der Stelle des Anderen wäre, mich wahrscheinlich genauso verhalten würde wie er. Wenn ich so aufgewachsen wäre, wenn ich seine Persönlichkeit und seine Gedanken hätte, würde ich wahrscheinlich gleich handeln.
- Drittens frage ich mich: „*Wie müsste ich sein? Welche Umstände müssten sein, dass ich so handeln würde?*“ Das mache ich so lange, bis sich der Groll in wahres Verstehen wandelt.

Wahrscheinlich kennen Sie ähnliche Situationen aus Ihrem eigenen Leben: Eine Freundin hat versprochen, Sie vom Flughafen oder Bahnhof abzuholen, und sie kommt einfach nicht und hat Sie auch nicht angerufen. Sie sind sauer und denken: „Aha! Die respektiert mich ja gar nicht, nimmt mich nicht ernst!“ Sie beziehen es völlig auf sich. Es könnte aber ganz anders sein. Sie ist vielleicht der Typ, dem es schwer fällt, nein zu sagen, und wurde aufgehalten. Oder sie musste noch etwas Dringendes erledigen, sie hatte eine Panne usw.