

## Wie emotionale Verletzungen Dich von Deinem wahren Selbst abbringen

Susanne Hühn · Mittwoch den 12. August 2020



Es gibt wenig, was das Leben so nachhaltig vergiften kann, wie das unbewusste und sehr verständliche Festhalten an erlittenen Kränkungen, emotionalen Verletzungen und Ungerechtigkeiten. Bitterkeit, Schmerz und Groll können physisch krank machen und sogar Krebs verursachen. Der Mensch ist, ohne zu wissen warum, im Dauerstress gefangen. Gute, vielleicht gar einmalige Gelegenheiten, die man aus Angst, aus übertriebener Rücksichtnahme oder aus schlichter Unachtsamkeit versäumte, wiegen schwer in der Psyche.

Verursachen uns Zurückweisung, Kränkung oder Ablehnung eine emotionale Wunde, so spricht man in der Psychologie zunächst von einem „sauberen“ Gefühl. Man spürt die echte, spontane Reaktion auf das erlebte Unrecht: Bedauern, Schmerz, Wut, Angst. Meistens unterdrückt man dieses Gefühl sofort oder es wird einem ausgedet. Doch diese erste spontane, emotionale Reaktion erfolgt immer.

Wenn man das schmerzliche Gefühl nicht fühlen will - auch wenn man die besten Gründe dafür hat - wird es verunreinigt. Groll, Beleidigt sein, Innerlicher Rückzug, Ärger, Rachegelüste und ganz besonders Scham legen sich wie ein Film über das erste, ursprüngliche und direkte Gefühl. Dieses zweite Gefühl kann so stark sein, dass man das erste auch dann nicht mehr fühlen könnte, wenn man es wollte. Die erste saubere, emotionale Wunde, die gut heilen könnte, ist nun verschmutzt. Sie bräuchte nun noch mehr Aufmerksamkeit und Pflege, damit sie heilt. Doch der Alltag lässt keine Zeit und keinen Raum für Gefühle, schon gar nicht für schmerzliche oder komplizierte.

Man hat nie gelernt, mit starken Emotionen umzugehen und so lässt man es. Man klebt ein Pflaster auf die entzündete Wunde und hofft, dass die Zeit sie heilt. Das würde sie auch, würde man die Wunde säubern und pflegen. So allerdings sorgt die Zeit nur dafür, dass es immer schlimmer wird.

Jedes Mal, wenn man im Heute eine Enttäuschung, einen Verlust oder eine Zurückweisung erlebt, melden sich nun schmerzhaft auch die alten Wunden, denn sie wollen endlich versorgt werden. Und so schmerzt einem irgendwann das ganze Leben.

## Was können wir tun?

---

Stellen wir uns einmal vor, wir kämen als vielteiliges Puzzle auf die Welt. Einige wenige Teile sind schon mit unserer Geburt zusammengefügt, aber die meisten Puzzleteile liegen noch in der Verpackung. Wenn alles glatt lief, kämen sie nach und nach hinzu, während wir heranreifen. Das fertige Bild ist auf der Schachtel aufgedruckt und zeigt unsere innere Wahrheit, unser bestes Ich, nämlich das, was wir werden könnten, würden wir nicht verletzt werden. Dostojewski hat einmal gesagt: „Einen Menschen zu lieben, heißt, ihn so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat“. So müssen wir uns das Bild auf dem Puzzlekarton vorstellen: wie Gott, das Universum oder die Biologie uns gemeint hat.

Eine emotionale Verletzung bedeutet hingegen immer, dass jemand uns sagt: „Das Bild von dir auf der Schachtel ist falsch. Es gefällt uns nicht“.

Wenn wir als Kinder solche Sätze hören, zum Beispiel „Werde bloß nicht wie dein Vater!“ oder „Sei bloß nicht so eitel!“, werden wir automatisch versuchen, uns dem Wunschbild der Eltern anzupassen, und uns verstellen. Wir nehmen unbewusst die Teile, die anderen unpassend scheinen, aus dem bereits fertigen Teil des Puzzles und aus der Schachtel heraus und ersetzen sie durch solche, die gefallen. Doch dann stimmt das Bild eben nicht mehr mit dem überein, „wie wir gemeint waren“. Und so fühlen wir uns dann auch: von uns selbst abgetrennt und uns selbst fremd. Das ist unter Selbstabspaltung zu verstehen.

Das freundschaftliche und stimmige Zusammenspiel aller inneren Anteile macht uns zu dem Menschen, „als der wir gemeint waren“.

Um uns auch nach der Verletzung weiterhin sicher zu fühlen, konnten wir nicht anders, als die verletzten Bereiche von uns selbst abzutrennen beziehungsweise uns selbst in bestimmten inneren Bereichen zu verlassen.

Doch keine Sorge! Unser Unterbewusstsein bewahrt die verschmähten und aussortierten Teile auf und hütet sie. Wie sehr wir die Verletzungen auch verdrängt und uns von uns selbst abgespalten haben: Alles, was wir wissen müssen, um uns selbst zu begegnen, ist noch da. Wir gehen uns selbst nicht verloren. Irgendwo in diesem ganzen Schrott sind unsere ursprünglichen Puzzleteile immer noch ganz lebendig und kraftvoll vorhanden und warten nur darauf, wieder zu einem Ganzen zusammengefügt zu werden.

Wie können wir das machen? Wie finden wir die verlorenen Puzzlestücke, die so wichtig sind, in uns wieder?

Zunächst, und das ist das Wichtigste, dürfen wir anerkennen, dass es stimmt:

1. Wir haben uns selbst teilweise verloren, weil wir verletzt wurden.
2. Wir haben vergessen, dass wir nicht vollständig sind.
3. Wir vermissen uns selbst, unser vollständiges Ich, sehr.
4. Wir suchen im Außen, in anderen Menschen und in unseren Beschäftigungen unbewusst nach den fehlenden Puzzleteilen.

Diese Puzzleteile liegen versteckt unter dem, was wir eingangs als „Schmutzige Gefühle“ bezeichnet haben, verborgen. Es ist, als gäbe es in uns einen Schutthaufen, auf dem sich all diese verborgenen, maskierten Gefühle in Form von Schutt befinden – sozusagen E-Schrott, emotionaler Müll.

Unter diesem Haufen finden wir unsere unversehrten Puzzlestücke. Jedes dieser Puzzlestücke

kennt das ganze Bild, das sich auf der Schachtel befindet und deshalb wissen die Puzzleteile, wohin sie in uns gehören.

Machen wir eine gedankliche Reise, um unsere Puzzleteile zu uns zurückzuholen:

### Deine Puzzleteile zurückholen

---

Stell dir vor, du stehst vor einem Haufen Schrott. Dir ist bewusst, dass unter diesem Schrott deine fehlenden Puzzlestücke liegen.

Denke jetzt an eine bestimmte Situation, die dich verletzt hat. Erlaube dir, deine ursprünglichen Gefühle zu fühlen, soweit das möglich ist. Stelle dir nun vor, dieses Gefühl verwandelt sich in dir in Nebel oder Rauch. Er darf dunkel sein, das Gefühl ist ja auch nicht besonders angenehm. Puste jetzt den Qualm in den Schrott hinein, solange, bis du innerlich davon befreit bist. Der Schrotthaufen löst sich auf und wird von selbst immer kleiner. Lass das geschehen, es passiert von allein. Jetzt ist der Schrotthaufen verschwunden. Auf einmal siehst du eine wunderhübsche Schatulle, die unter dem Schutt verborgen war. Du öffnest sie. Buntglänzende Puzzleteile liegen in der Schatulle. Jetzt, wo die Schatulle offen ist, verwandeln sie sich in goldenes Licht, Dieses Licht strömt in dich ein und füllt dich komplett aus. Sei dir ganz sicher, dass alle Kräfte, die in den Puzzlestücken steckten, jetzt zu deiner Verfügung stehen. Du wirst sie nach und nach erkennen, indem du dich auf einmal anders fühlst, anders denkst oder anders handelst.

Im Alltag können wir die Selbstabspaltung immer wieder bewusst vermeiden, in dem wir uns freundlich von anderen abgrenzen. Wenn uns jemand verletzt oder uns mit unangemessenen Forderungen gegenübertritt, dann dürfen und sollten wir eine deutliche Grenze ziehen. Deshalb gebe ich dir diesen Schlüsselsatz mit auf den Weg, der sehr einfach ist, aber sehr entscheidend für ein emotional gesundes Dasein – er allein schon kann das Leben verändern. Der Satz lautet:

„Ich stehe nicht mehr zur Verfügung.“



Dieser Artikel wurde verfasst von **Susanne Hühn**

Susanne Hühn ist staatl. anerk. Physiotherapeutin, spirituelle Seminarleiterin und Autorin. Ihr Schwerpunkt ist das Lehren emotionaler Intelligenz und innerer Freiheit mithilfe einer liebevollen, beschützenden Beziehung des Erwachsenen zum eigenen Inneren Kind. Sie lehrt ihre SeminarteilnehmerInnen, wie man zum wahrhaft liebenden, freien und selbstbestimmten Menschen wird. Bewusst angewandtes, aktives Selbstmitgefühl bildet das wichtigste Element ihrer Methode, über die sie zahlreiche Bücher und Meditationen verfasst hat. Viele Kliniken arbeiten mit ihren Büchern und empfehlen sie ihren Patienten weiter.

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

---

» [Homepage](#) | Susanne Hühn