

**Kontakt:**

Olaf Jacobsen

Theodor-Rehbock-Str. 7

76131 Karlsruhe

0721 – 4700 5258

01577 – 52 9 51 60

E-Mail: [Olaf-Jacobsen@in-Resonanz.net](mailto:Olaf-Jacobsen@in-Resonanz.net)

[www.OlafJacobsen.com](http://www.OlafJacobsen.com)

Dieses kleine E-Book aus dem Jahr 2019 ist die kostenfreie Kurz-Fassung der inzwischen ausgearbeiteten Fassung 2021, die es mit 210 Seiten für 14,90 € (D) überall zu kaufen gibt (oder E-Book für 7,99 €).

Olaf Jacobsen

Der Mann,



der sich  
glücklich weinte

Tränen-Yoga befreit das Gehirn,  
das Menschsein und die Gesellschaft



Die in diesem E-Book beschriebenen Methoden ersetzen keinen ärztlichen Rat und keine medizinische Behandlung. Der Autor übernimmt keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben entstehen. Alle Informationen sind zur eigenen, persönlichen Weiterbildung gedacht.

### **Der Mann, der sich glücklich weinte (Kurz-Fassung 2019)**

E-Book ISBN 978-3-936116-30-4

1. Fassung: 10.1.2019

© Olaf Jacobsen, 2019

NeuroSonanz – Die Empathieschule  
für Menschlichkeit, Mitgefühl und Miteinander

Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe  
0721 – 4700 5258, Olaf-Jacobsen@in-Resonanz.net

Dieses kleine E-Book darf als Ganzes kopiert und weitergegeben werden. Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Einverständnis von Olaf Jacobsen nicht für kommerzielle oder andere eigene Zwecke kopiert werden. Alle Bilder sind der Website [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) zur freien Nutzung entnommen worden.

**Dieses kleine E-Book (Kurz-Fassung 2019) ist kostenfrei.  
Inzwischen gibt es seit 2021 eine ausgearbeitete Fassung mit  
210 Seiten (ISBN 9783936116403)**

**Wenn Sie den Autor in seiner Arbeit unterstützen wollen,  
können Sie ein Geldgeschenk auf folgendes Konto überweisen:**

**Olaf Jacobsen, Verwendungszweck: „Geldgeschenk“**

**IBAN: DE29 6009 0800 0100 6866 70**

**BIC-Code: GENODEF1S 02**

Möchten Sie eine Quittung für Ihre Zahlung, dann geben Sie auf Ihrer Überweisung den Verwendungszweck an: „Ausgleich für Buch Der Mann“. Fordern Sie bitte *nach* Ihrer Überweisung telefonisch oder per E-Mail unter Angabe Ihrer Adresse, des Überweisungsdatums und des Betrags beim Olaf Jacobsen Verlag eine Quittung an:

E-Mail: [ojaverlag@in-resonanz.net](mailto:ojaverlag@in-resonanz.net)

Telefon: 0221 – 16 83 84 96 oder: 0721 – 4700 5258

## Inhaltsverzeichnis

Erforschung von Tränen-Yoga	2
Über dieses E-Book	3
Natürliche Tränen	3
Ein liebevoller Rahmen	6
Wie meine Schmerzverarbeitung wieder begann	7
Keine Traurigkeit mehr	10
Eine Mutter mit zwei Kindern	11
Konkrete Beispiele für Verarbeitung	13
Magenspiegelung	13
Schlaganfall	14
Traumata aus der Kindheit	14
Gegenwärtige Abwehr erforschen	15
Gezieltes Weinen	15
Liebevoller Rahmen	16
Keine Verletzung von anderen	17
Nachhaltige Lösung – aber oft unbewusst	18
Potenzialbefreiung	20
Kleiner Gedächtnisverlust als Nebenwirkung	21
Techniken, um das Tränen-Yoga zu starten	23
So tun als ob	23
Die Happy-End-Alternative	24
Aufschreiben	26
Durch Projektion Kontaktaufnahme zum Unterbewusstsein	27
Happy-End-Filme	32
Schmerzverarbeitung bei Kindern	33
Das Gefühl von Bodenlosigkeit und das Lächeln	36
Die Augen	37
Die Dauer und Intensität vom Weinen	38
Der Schmerz über Versäumtes	41
Meine Thesen, wie Tränen wirken	42
Auflösung von Resignation	44
Ergänzende Gedanken zum Abschluss	47

## Erforschung von Tränen-Yoga

Wissenschaftlich ist es bisher noch nicht bewiesen, wie Tränen wirken. Entsprechende Studien aufzubauen wäre nicht leicht. Denn man müsste Menschen erforschen, die effektiv und gezielt seelische Schmerzen verarbeiten. Zurzeit verarbeiten noch nicht viele Menschen selbstständig und erfolgreich mithilfe von Tränen ihre schmerzvollen Erlebnisse. Es könnten demnächst aber immer mehr werden.

Eine Studie wird so aufgebaut sein, dass die Forscher genau den Moment erwischen, in dem bei einem Menschen ein emotional unverarbeitetes Thema an die Oberfläche gespült wird, das gleichzeitig durch lösende Gedanken und Tränen verarbeitet wird. Zurzeit ist dies noch schwierig.

Im Moment bleibt nur der Bericht über einen einzelnen Mann. Ein Mann, der seit seinem 24. Lebensjahr absichtlich gezielt weint. Er kann dadurch die Nachwirkungen unverarbeiteter seelischer Schmerzen als auch gegenwärtiger schmerzvoller Erlebnisse erfolgreich auflösen. Die Folge: Glück und innerer Frieden. – Der Bericht über diesen Mann ist mein Bericht über mich.

Heute - mit über fünfzig Jahren - weiß ich, wie ein Mensch lebt, der Ziele erreicht hat, die von Psychotherapeuten empfohlen werden: Verarbeitung und Auflösung von Traumata. Ich erzähle im Folgenden von spannenden Erfahrungen, Effekten und sofortigen Wirkungen des Tränen-Yogas. Und ich darf sagen, dass ich trotz widriger Umstände in meinem Leben glücklich bin. Ich fühle mich in der Lage, jedes zukünftige schmerzhaftes Schicksal emotional vollständig zu verarbeiten und zu integrieren. Gleichzeitig erlebe ich mich, wie ich schwere Schicksale anderer Menschen nachvollziehen, gefühlsmäßig mittragen und offen begleiten kann. Mit tiefem Verständnis und Mitgefühl. Egal, welches Schicksal.

Dieses kleine E-Book stelle ich all denjenigen zur Verfügung, die sich über den Sinn von Tränen Gedanken machen. Vielleicht wollen Sie die Tränen wieder in Ihr Leben integrieren, nachdem Sie sich in der Kindheit das Weinen abgewöhnt hatten. Vielleicht kann das Lesen dieses E-Books dazu führen, dass Sie fremde oder eigene Kinder besser beim Weinen begleiten und unterstützen können. Ohne mit innerer Abwehr oder Unsicherheit zu reagieren. Sie wissen und spüren genau, warum und wozu ein Kind oder ein Erwachsener gerade weint und welche Form von Begleitung gerade angemessen ist. Erforschen Sie selbst die Folgen von Tränen-Yoga.

## Über dieses E-Book

Als Bestseller-Autor im Bereich „Lebenshilferatgeber“ habe ich viele Bücher geschrieben. In jedem Buch hatte ich das Bedürfnis, auch über meine neuen Erfahrungen mit Tränen zu berichten, und habe dadurch im Laufe der Zeit viele verschiedene Aspekte des Tränen-Yogas versammeln können. In diesem E-Book fasse ich die Hauptaspekte aus allen Büchern zusammen. Manche Texte habe ich wortwörtlich übernommen, manche Texte habe ich umformuliert und dem E-Book angepasst, damit hier ein rundes Ganzes entstehen kann.

## Natürliche Tränen

Wenn wir Babys und Kleinkinder beobachten, ist es für uns normal, dass sie ab und zu weinen. Sie drücken unmittelbar ihre Gefühle aus und wir wissen, dass es ihnen gerade nicht gut geht. Leider interpretieren wir die Tränen aber aus genau diesem Grund auf falsche Weise. Wir denken, dass die Tränen ein Ausdruck des Schmerzes sind, den die Kinder gerade fühlen. Doch ich weiß inzwischen von mir, dass die Tränen den direkten Verarbeitungsprozess des Schmerzes im Gehirn darstellen. Ohne die Tränen wird der gerade gefühlte Schmerz nicht verarbeitet. Ohne Verarbeitung bildet sich eine verstärkte, manchmal übertriebene Angst, dass sich die schmerzvolle Situation wiederholen könnte.

Beobachten wir ein Kind genauer, dann erkennen wir, dass das Kind nach einer gewissen Zeit des Weinens wieder aufhört und fröhlich weiterspielen kann oder tief und fest eingeschlafen ist. Der Schmerz ist verarbeitet.

Dies ist aber nur möglich, wenn das Kind sich vollständig ausweinen durfte und wenn sich der aktuelle Schmerzauslöser beendet hat. Fühlt das Kind aber weiterhin den Schmerz oder wird ihm weiterhin Schmerz zugefügt, dann weint es natürlich auch weiter, um den aktuellen Schmerz gleichzeitig zu verarbeiten.

Wenn Erwachsene emotionalen Schmerz und Tränen eines Kindes nicht anerkennen, vielleicht sogar dagegen *kämpfen*, dann steigen zusätzlich noch Wut- und Trotzgefühle im Kind auf (= ebenfalls *Kampf*). Denn zu dem bisherigen Schmerz kommt jetzt noch der zusätzliche Schmerz, vom Umfeld bekämpft und nicht anerkannt und begleitet zu werden.

Solange Kinder ihre aktuellen Schmerzerlebnisse verarbeiten dürfen und in ihren Tränen nicht abgewertet, sondern liebevoll begleitet werden, bleibt der natürliche Prozess bestehen. Doch leider existiert in unserer Gesellschaft verbreitet die Ansicht, dass man nicht mehr zu weinen braucht, wenn man älter und reifer geworden ist. Dann geht es darum, den Schmerz „tapfer“ zu ertragen, bis er vorbei ist. In manchen Schulen in fortgeschrittenen Klassen werden beispielsweise weinende Jungs als unnormal („Weicheier“) betrachtet.



Genau diese Sichtweise hat aber fatale Folgen für unsere gesamte Gesellschaft. Sie führt dazu, dass Schmerzerlebnisse nicht mehr wirklich verarbeitet werden. Das Gehirn kann sich in bestimmten Bereichen nicht mehr weiterentwickeln und sich nicht der veränderten Gegenwart anpassen. Es entwickeln sich stattdessen „Ängste“, „Missverständnisse“ und „Auseinandersetzungen“. Und es steigert sich über „Abwertungen“ und „abgestelltes Mitgefühl“ bis hin zu „Mobbing“, „Ausschluss“ und im Extremfall sogar „Terrorismus“. Terrorismus und Krieg sind der stärkste Ausdruck von schlimmsten **unverarbeiteten** Schmerzerlebnissen. Ich habe diesen Zustand „Kriegs-Trance“ genannt. Denn im Krieg muss das Mitgefühl abgestellt sein, um sein Gegenüber verletzen zu können.

Nach 28 Jahren eigener tränenreicher Schmerzverarbeitung kann ich heute sagen: Unser „natürliches“ Menschsein als Jugendliche und Erwachsene enthält genauso den Tränenfluss, wie wir es von Babys und Kleinkindern kennen.

In jeder Therapie oder anderen Form von Lebenshilfe können wir entdecken, dass Tränen zu fließen beginnen, sobald sich ein schmerzvolles und blockierendes Thema lösen darf. In einer gelösten Gesellschaft würde jeder Mensch auf natürliche Weise in Tränen ausbrechen, sobald er etwas Schmerzvolles erleben muss, etwas Schmerzliches im Umfeld mitfühlt oder sobald er sich an einen unverarbeiteten Schmerz aus seiner Vergangenheit wieder erinnert. Dieser Tränenfluss geschieht so lange, bis das entsprechende Erlebnis verarbeitet ist. Es ist verarbeitet, wenn man an das Erlebnis denken kann und sich dabei innerlich ausgeglichen und in Frieden fühlt.

Diese Fähigkeit zur tränenreichen Schmerzverarbeitung sorgt dafür, dass wir mit dem Leiden anderer Menschen frei und tief mitfühlen und deren Leid nachvollziehen können. Es führt zu einer mitfühlenden und verständnisvollen Gesellschaft, die dafür sorgt, dass jeder unverarbeitete Schmerz das Verständnis und den Rahmen erhält, sich nachträglich vollständig verarbeiten zu dürfen.

Bewerten, unterdrücken oder beenden wir aber den natürlichen Tränenfluss, dann bleibt unser Gehirn in bestimmten Entwicklungsprozessen und Abwehrgefühlen stecken. Und das führt dann zu den fatalen Folgen, die ich oben bereits aufgezählt habe.

Stellen Sie sich eine Gesellschaft vor, in der die Erwachsenen wieder genauso über Schockerlebnisse und Verusterlebnisse weinen, wie es die Kinder tun. Nicht nur zu Hause, sondern auch öffentlich – überall. Und jeder andere Mensch, der das mitbekommt und beobachtet, findet es normal und natürlich, dass da gerade jemand seine Schmerzen verarbeitet und einen gegenwärtigen oder alten Schockzustand auflöst, und steht einfühlsam und begleitend zur Verfügung. Das wäre aus meiner Sicht eine gelöste Gesellschaft, die sich wieder „im Fluss“ befindet und in der Lage ist, mit traumatischen Situationen sofort umgehen und sie emotional verarbeiten zu können. Traumatherapeuten wären überflüssig, weil jeder Mensch einer wäre.

In so einer Gesellschaft wird ganz anders auf einen Menschen geschaut, der sich noch streng, hart, vorwurfsvoll und ausgrenzend verhält. Jeder weiß mitfühlend: Dieser Mensch ist in alten Schockzuständen (evtl. aus seiner Kindheit) stecken geblieben, projiziert seine unverarbeiteten Schmerzen auf sein Umfeld und hat für sich noch keinen Rahmen gefunden, diese nachträglich zu verarbeiten.

## Ein liebevoller Rahmen

Auch ich habe während meiner Kindheit meinen Schmerzverarbeitungsprozess unbewusst beendet und mich meinem damaligen Umfeld zunächst angepasst. Ab und zu bei besonders schlimmen oder tief berührenden Situationen brachen Tränen wieder aus mir hervor.

Mein erster „besonderer“ Tränenausbruch, der mich in meinem Leben auf eine bestimmte Weise überraschte und an den ich mich zurückerinnern kann, fand zu meiner Konfirmation statt, in meinem 14. Lebensjahr. Meine Eltern, alle meine eingeladenen Gäste und ich standen bei Sonnenschein auf unserer großen Terrasse. Auf einmal ergriff meine Mutter das Wort, hielt eine kleine Rede und hatte ein großes Fotoalbum in der Hand. Sie drehte sich zu mir und sah mich liebevoll an – mit diesem Fotoalbum im Arm. Es war ihr Geschenk an mich, zu meinem ganz besonderen Festtag.

Ohne dass ich es wusste, hatte sie in den letzten Wochen intensiv daran gearbeitet und in dieses große, dicke Album viele Fotos geklebt, die mein Leben von Geburt bis zur Konfirmation dokumentierten. Dies war bei uns so üblich. Jedes Kind bekam zur Konfirmation so ein Fotoalbum – doch ich hatte diese Tradition vollkommen vergessen und war auf einmal durch diese große Aufmerksamkeit aller Gäste und das Geschenk meiner Mutter so tief berührt, dass ich in Tränen ausbrach. Ich wusste nicht, wie mir geschah und schämte mich ein wenig dafür. Heute weiß ich: Dieser Moment war für mich ein Happy End, eine Erlösung von vielen emotionalen Spannungen, in denen ich vorher unbewusst gesteckt hatte.

Mehrere Aspekte kamen bei diesem Happy End zusammen:

- die plötzliche liebevolle Aufmerksamkeit meiner Mutter, die im Alltag oft gestresst war und auf strenge und schmerzvolle Weise uns Kinder versuchte, in den Griff zu bekommen.
- die liebevolle Aufmerksamkeit aller Gäste, durch die ich plötzlich im Mittelpunkt stand, nachdem ich in anderen Situationen oft um Aufmerksamkeit für mich gerungen hatte und mich dabei ausgeschlossen und nicht ernst genommen fühlte.
- das plötzliche Gefühl von Dazugehörigkeit, weil ich nun auch so ein tolles Fotoalbum bekam wie vorher meine beiden älteren Geschwister.

Natürlich war dies nicht mein allererster Tränenausbruch. Als Kind habe ich viel geweint, wenn meine Eltern mir etwas verboten hatten oder ich mich körperlich verletzt hatte. Und selbstverständlich habe ich bereits als Baby

geweint und geschrien. Es war ein Weinen, durch das ich unbewusst einen Schmerz verarbeitete, der gerade geschehen war. Diese natürlichen Tränen waren mir nicht unbekannt.

Der Tränenausbruch bei der Konfirmation war aber etwas anderes. Irgendwie etwas Besonderes. Er kam so unverhofft und war mit einer großen Erlösung verknüpft.

Was wäre passiert, wenn ich damals während der Konfirmationsfeier tapfer meine Tränen versteckt und unterdrückt hätte? Ich weiß es nicht. Stattdessen möchte ich diese Frage mit einer anderen Geschichte beantworten:

## Wie meine Schmerzverarbeitung wieder begann

Als junger Musikstudent hatte ich eine sehr lebendige Freundin, die ebenfalls Musik studierte – es war meine zweite Partnerschaft. Ich war teilweise richtig verliebt. Allerdings fühlte ich auf der anderen Seite, dass es einige Dinge gab, die zwischen uns nicht stimmten. Meine damalige Unerfahrenheit, Neugierde und dieses Unstimmigkeitsgefühl führten dazu, dass ich mich auf einem Fortbildungsseminar dazu hinreißen ließ, mit einer anderen Frau, die mich anhimmelte, ins Bett zu gehen. Mit großem schlechten Gewissen erzählte ich nach meiner Rückkehr meiner Freundin davon, was ihr natürlich zutiefst wehtat. Doch wir blieben zusammen. Fünf Wochen später kam die Retourkutsche. Sie erzählte mir, dass sie mit einem ihrer Dozenten von der Musikhochschule im Bett war.



Eine Welt brach für mich zusammen. Auf der einen Seite wusste mein Verstand, dass dies nur fair war, auf der anderen Seite fühlte ich diesen unendlich großen Schmerz. Mein Verstand war davon überzeugt, dass irgendetwas

mit mir nicht stimmte, denn dieser Schmerz war unangemessen stark. Ich hatte bereits einige Psychologiebücher gelesen und wusste damals schon ein bisschen etwas über unverarbeitete Schmerzen – und so begann ich zu grübeln. Ich fragte mich immer wieder, welche Situation in meiner Kindheit dafür verantwortlich war, dass ich unter dieser aktuellen Situation so überaus extrem zu leiden hatte.

Es war äußerst schlimm für mich. Seitdem mir meine Freundin ihr Abenteuer erzählt hatte, war bei mir keine einzige Träne geflossen und ich fühlte mich nur noch depressiv. Ich war blockiert, konnte mein Studium nicht weiterführen, konnte keinen Kontakt mehr zu anderen Menschen leben. Und wenn ich mal jemanden traf und ihm von meinem Schmerz erzählte, konnte der andere mir nicht helfen. Egal, was er sagte. Mein Schmerz blieb – und keine Träne floss. Die Depression blockierte mich und mein Lebensgefühl vollkommen. Nichts half mir. Nur eines blieb: Mein permanentes Grübeln über diesen Schmerz. Warum? Warum musste ich so leiden? Was war dafür verantwortlich, dass ich in dieser Situation und in diesen Gefühlen steckte? Und warum konnte ich nicht darüber weinen?

Zwei Wochen durchlitt ich diesen scheinbar unveränderlichen Zustand. Für mich war es eine Ewigkeit – für andere, die Schlimmeres als ich erlebt haben, sicherlich ein Klacks. Was sind schon zwei Wochen Depression im Vergleich zu mehreren Jahren Depression?

Doch warum ich eigentlich diese Geschichte erzähle: Der entscheidende Moment passierte nach eben diesen zwei Wochen. Ich ging wieder einmal depressiv und traurig im Herbstwald spazieren, allein, grübelte, stellte mir immer wieder diese Frage: „Was in meiner Kindheit hat dazu geführt, dass ich nun in diesen schmerzlichen Gefühlen stecke?“ Ich analysierte die gegenwärtige Situation, machte mir noch einmal klar, dass ich ja meine Freundin zuerst verletzt hatte und sie dann anschließend alles nur fairerweise ausgeglichen hatte. Woher kannte ich das? Wo hatte ich das schon einmal erlebt? Und auf einmal kam die Antwort. Sie war urplötzlich da – wie aus dem Nichts. Es war nur ein Name, der in meine Gedanken schoss. Der Name eines mir nahe stehenden Menschen, den ich in meiner Kindheit immer wieder verletzt hatte, weil ich damals stärker war. Auf einmal tat es mir so unendlich leid, was ich diesem Menschen angetan hatte (= nachträgliche Anerkennung meines Täterseins). Gleichzeitig brach ich in Tränen aus, so heftig, dass ich fast nicht mehr stehen konnte. Ich schaute mich kurz um, ob

mich eventuell andere Waldspaziergänger sehen würden, doch ich schien allein zu sein. In dieser Sicherheit des Alleinseins sank ich in die Knie, ließ meiner Erinnerung freien Raum und heulte den ganzen Schmerz heraus.



Dann schwenkten meine Gedanken auf meine Freundin und mir tat so unendlich leid, was ich ihr durch meinen Fremdgang angetan hatte (= ebenfalls eine Anerkennung meines Täterseins). Auch bei diesem Gedanken heulte ich eine Weile intensiv. Dieser ganze Tränenprozess dauerte ungefähr zwanzig Minuten (unfassbar, dass ich damals auf die Uhr geschaut habe und es heute nach über 20 Jahren noch weiß!). Dann beendeten sich meine Tränen.

Und danach? Das erste Mal, seitdem mir meine Freundin von ihrem Abenteuer erzählt hatte, ging es mir besser – wesentlich besser. Und ich bin mir absolut sicher: Hätte ich nicht nach einem inneren Zusammenhang gesucht oder hätte meine Tränen unterdrückt und mit aller Gewalt zurückgehalten, dann wäre ich weiterhin in dieser Depression stecken geblieben.

Menschen, die Tränen mit „Schwäche“ verbinden, haben Recht: Nach meiner Erfahrung lösen Tränen ein Schwächegefühl aus oder sind die Folge einer Schwäche. Daher musste ich beim heftigen Weinen auch in die Knie gehen. Tränen können aber befreiend und erlösend (und damit letztendlich stärkend) wirken, wenn man sie vollständig bis zum Schluss fließen lässt.

Diese Situation im Wald war der Beginn meiner vielen befreienden Tränenausbrüche, die ich seitdem bewusst suchte. Ich nahm mir während meines Musikstudiums viel Zeit (Gott sei Dank war das möglich), um gegenwärtige Krisengefühle zu untersuchen, Zusammenhänge zu meiner Kindheit zu finden und durch lösende Erkenntnisse automatisch in Tränen auszubrechen.

Über eine Dauer von ca. drei Jahren fühlte ich durchschnittlich jeden zweiten bis dritten Tag ein Problem und erlöste es (nach oft stundenlangem Grübeln) durch die Idee eines Happy-End-Gedankens (s.u.) und einen intensiven Tränenausbruch. Offensichtlich entwickelte ich damals, nachdem ich aus meinem Elternhaus ausgezogen war, eine ganze Menge Gehirnbereiche weiter. Dabei handelte es sich hauptsächlich um Probleme wie Hemmungen, Schamgefühle, unnötiger und sinnloser Ärger, Verlustschmerzen, Demütigungen, Gefühle des Ausgeschlossenseins, Gefühle von Einsamkeit, unerlöste Sehnsüchte etc.

Geschehnisse oder Personen im Alltag, wie z. B. die Dozenten und Professoren meiner Hochschule oder meine Partnerin oder meine Kommilitonen dockten unabsichtlich an meine unerlösten Themen an und aktivierten dadurch Problemgefühle. Da ich oft keinen logischen Grund für eines der Probleme im Alltag fand, konnte ich die Gefühle als „unerlöste seelische Schmerzen“ identifizieren, machte mir Gedanken über mich, weil irgendetwas mit mir nicht stimmte, suchte nach Erinnerungen an frühere Schmerzerfahrungen, suchte mir neue Happy Ends (neue positive oder logische Sichtweisen über das Geschehene), knüpfte auf diese Weise wieder an die in der Kindheit unterbrochenen Verarbeitungsprozesse an und holte sie nach.

Im Laufe der Jahre kamen diese Schmerzverarbeitungsprozesse zwar etwas seltener, hörten aber nie ganz auf. Sie integrierten sich in meinen Alltag und wurden zur Gewohnheit. Diese Gewohnheit nenne ich heute: „Tränen-Yoga“ (der Begriff „Tränen-Yoga“ ist eine Erfindung von mir – als Pendant zum „Lachyoga“). Ich bin sozusagen zu einem „Meister der Schmerzverarbeitung“ herangereift und kenne mich mit diesem Mechanismus inzwischen gut aus.

## Keine Traurigkeit mehr

Auf der einen Seite habe ich seitdem zwar viele Menschen getroffen, denen es ansatzweise ähnlich geht wie mir, auf der anderen Seite habe ich aber noch niemanden getroffen, der in seinem Leben so gezielt in ein „Tränen-Yoga“ eingestiegen ist. Daher kann ich auch noch nicht behaupten, dass dieses Tränen-Yoga auf alle Menschen die gleichen befreienden Auswirkungen hat, wie ich es bis heute bei mir erleben darf.

Der eine oder andere Leser mag jetzt denken: „Ja, ist ja auch klar, denn wer will schon ein trauriges Leben?“ So eine Entgegnung kann ich rückblickend gut nachvollziehen. Denn wenn ich damals als junger Student geweis-

sagt bekommen hätte, dass mein gesamtes Leben aus vielen Tränen bestehen würde, dann hätte mich das damals abgestoßen.

Heute sehe ich es vollkommen anders. Heute gibt es keine „Traurigkeit“ mehr für mich. Es gibt nur noch eine kurze Phase eines Problem- oder Schmerzgefühls, durch das ich blockiert oder energielos oder unfrei fühle, das Finden eines dazu passenden Happy-End-Gedankens, der mich tief berührt, und dann einen Tränenverarbeitungsprozess, der mich wieder in den Lebensfluss und in die Energie bringt.

Das Happy End und die Tränen scheinen in der Kindheit oder Gegenwart aufgebaute Hemmungen im Gehirn wieder aufzulösen, so dass ich schnell wieder in den Zustand zurück komme, in dem ich mich frei, authentisch, hemmungslos, schamlos und gleichzeitig empathisch fühlen kann.

Es ist wie bei einem Kind: Das Kind spielt fröhlich und ausgelassen, verletzt sich plötzlich, weint über die Verletzung, verarbeitet den Schmerz und kann danach wieder fröhlich weiterspielen. Keine Hemmung, keine Blockade, keine Befürchtung, dass so etwas noch einmal passieren könnte, keine depressive Phase. Stattdessen: Immer mehr Klarheit und ein glücklicher Lebensfluss.

In genau diesem Lebensfluss fühle ich mich heute. Inklusiv aller tränenreichen Schmerzverarbeitungsprozesse, die mir immer wieder richtig gut tun und mich in die Lage versetzen, jede Krise fließend zu verarbeiten und sofort aus ihr effektiv zu lernen und den nächsten Schritt zu gehen – ohne ausge dehnte Problemphasen zwischendrin.

## **Eine Mutter mit zwei Kindern**

Grit Scholz ([www.lebensgut-verlag.de](http://www.lebensgut-verlag.de)) schrieb mir im Dezember 2015 und erlaubte mir, ihren Text zu veröffentlichen (aus „Die Kriegs-Trance“):

„Als Mutter von zwei Kindern, durfte ich die Erfahrung machen, dass meine Kinder komisch wurden, als sie in das Alter kamen, wo sie nicht mehr wegen jedem Kinkerlitzchen in Tränen ausbrachen. Es fühlte sich für mich an, als stauten sie etwas auf - was zu einer gewissen Distanz führte, zwischen ihnen und allem anderen Lebendigen. Wenn der Stau größer und größer wurde, war es teilweise richtig unangenehm. Sie verhielten sich unzufrieden, zänkisch, ungeduldig und unglücklich. Ich spürte, wie ich dann lieber einen Bogen um sie und diese Energie machte - die Distanz wurde also noch größer.

Wenn dann etwas geschah, was den Stau aufbrach - oft war es der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte -, brach alles Elend

aus dem Kind heraus. Eine herzzerreißende Reaktion, die das ganze Wesen durchschüttelte, bis ins tiefste Mark erschütterte, schluchzend, tropfend. Das Kind konnte sich ewig nicht beruhigen. All das Geschluckte, nicht verarbeitete Zeug bahnte sich seinen Weg nach draußen. Eine Reaktion, die dem Auslöser völlig übertrieben und unangebracht gegenüberstand.

Ich erinnere mich noch, wie ich anfangs fassungslos war, als ich das alles selber noch nicht verstehen konnte und ich es krass fand, dass das Kind so einen Mordsaufstand macht - wegen nix und wieder nix. Es beschäftigte mich tief und lang, weil etwas in mir anklang. Etwas sagte mir, es sei falsch, dem Kind hier Vorwürfe zu machen. Ich müsste entdecken, worum es wirklich geht. Gleichzeitig erinnerte ich mich auch an Situationen, wo es mir selbst als Kind so ging, dass ich, wenn es schon mal endlich aus mir heraus brach, dafür verachtet wurde. Eben, weil meine Eltern das auch nicht verstehen konnten, was da alles aus mir heraus kam.

Nach so einem Anfall, sind die Kinder dann wie neu geboren - geschmeidig, sanft, zufrieden - und genießen körperliche Nähe. Ich merkte, dass ich sie in dem Prozess unterstützen konnte, wenn ich sie liebevoll zum Ausweinen ermunterte und sie ohne Angst und ohne Eile halten konnte - in der Gewissheit, dass es etwas Wunderbares war, was da gerade geschah.

Es gab auch Momente, in denen ich für mich selbst erkennen durfte, dass auch ich mich ab und zu ausweinen muss, es rauslassen und zulassen muss - ohne Angst... Ich lernte sogar, dass zu genießen...

Später sprach ich mit meinen Kindern ganz offen darüber - sobald sie das verstehen konnten - und erklärte es ihnen. Und wenn sie komisch wurden, weil sie wieder etwas angestaut hatten, und ich das erkannte oder sie es selbst erkannten, dann hieß es: ‚Ich glaube du musst dich mal wieder ausweinen.‘

Manchmal reichte schon dieser Satz, um die Tränen fließen zu lassen, manchmal brauchte es auch mehr. Je länger gestaut wurde, umso schwieriger war es, den Stau zu lösen. Es war immer auch ein Hinweis auf meine eigene Unaufmerksamkeit... Puh, mein Kind war gestaut und ich hatte es seit Tagen nicht bemerkt! So lernte ich, sensibel dafür zu werden - nicht nur bei meinen Kindern, sondern ich konnte es in allen Menschen fühlen.

Ich höre noch solche Sätze wie: ‚Mami, ich glaube du musst mich mal ärgern, damit ich weinen kann...!‘ - Kitzelschlachten und ähnliches waren in solchen Momenten hilfreich. Denn aus dem Spaß kippte es dann schnell in dieses verzweifelt gewollte Weinen, was vorher einfach nicht rauskommen

wollte. Und wir hießen es von Herzen willkommen und alles durfte rausfließen. Da war auch mal Wut und Schlägen und alles Mögliche dabei. Alles gehörte dazu, weil klar war, es wollte nur raus ...

Und wenn wir Menschen, ob groß oder klein, das wieder zu unserer emotionalen Selbstverantwortung machen könnten, dadurch, dass diese Zusammenhänge überhaupt erst mal in aller Bewusstseins kommen, wäre das ein riesen Schritt in Richtung Frieden - im Innen, wie im Außen. Und ein Geschenk von Vertrauen und Offenheit in den zwischenmenschlichen Beziehungen.

Meine große Tochter ist heute 28 Jahre und selbst Mutter und Therapeutin. Sie fühlt sich auch in ihr Kind ein und handelt so, wie sie es für sinnvoll und stimmig empfindet. Als Therapeutin und Prozessbegleiterin hilft sie anderen Menschen, sich selbst besser zu sehen und zu verstehen - und dadurch auch die Mitwelt. Meine kleine Tochter ist 11 Jahre und freut sich ganz entspannt ihres Lebens.“

## **Konkrete Beispiele für Verarbeitung**

### **Magenspiegelung**

Ich habe im Alter von 27 Jahren meine erste Magenspiegelung erlebt. Man muss einen langen Schlauch schlucken, durch den der Arzt den Magen inspiziert. Bei vielen Menschen ist der dabei auftretende Würgereiz recht heftig. So auch bei mir. Ich habe während der 10-minütigen Prozedur sehr gelitten. Als es vorbei war, bin ich aus der Arztpraxis gegangen, im Hausflur die Treppe bis ganz nach oben gelaufen, bis ich vor dem Eingang zum Dachboden ankam, habe mich dort hingesezt, wo mich keiner stören würde, und habe meine Gefühle heftig aus geweint. Während des Weinens dachte ich noch einmal intensiv an die gesamte Magenspiegelung. Nach ca. 15 Minuten beendete sich der Tränenfluss von selbst. Ich konnte an die Magenspiegelung denken, ohne noch ein unangenehmes Gefühl zu haben. Und ich wusste, ich würde vor der nächsten Magenspiegelung keine Angst fühlen.

Das hat sich bestätigt. Ich habe sogar beim nächsten Mal wesentlich weniger gelitten, denn ich war ja inzwischen „erfahren“. Die Tränen halfen mir, dieses Schockerlebnis so zu verarbeiten, dass es mein Gehirn als eine „normale“ Erfahrung abspeichern konnte.

Hätte ich meine Tränen nicht fließen lassen, dann wäre mein Körper in der Abwehrhaltung gegen dieses Erlebnis „stecken“ geblieben. Mein Schock hätte

sich manifestiert und ich hätte vor und während der nächsten Magenspiegelung Angst, Stress und Spannungen gehabt.

### **Schlaganfall**

Ich musste im Jahr 2017 miterleben, wie meine liebe Frau Jacqueline eine Blutung im Gehirn erlitt und einige wichtige Funktionen verlor. Sie konnte sich zunächst nicht mehr gut erinnern, wusste meinen Namen nicht mehr, konnte ihre rechte Körperhälfte nicht mehr bewegen und konnte nicht mehr richtig sehen, weil die Augen eine unterschiedliche Stellung hatten. Das mitzuerleben war unglaublich schmerzhaft. Im Krankenhaus begleitete und mobilisierte ich sie, so gut ich konnte. Zu Hause weinte ich mich ordentlich aus. Ohne diese Schmerzverarbeitung hätte ich keine Energie gehabt, über ein halbes Jahr täglich 8 bis 10 Stunden meine Frau in ihrer Rehabilitation zu unterstützen. Ich hätte öfter depressiv neben ihr gesessen oder hätte mehr „Pausen“ zur „Erholung“ gebraucht. Durch meine Schmerzverarbeitung zu Hause hatte ich im Krankenhaus und in der Reha-Klinik meine volle Energie zur Verfügung. Ich konnte sehr aktiv, offen und sehr engagiert sein.

### **Traumata aus der Kindheit**

Jacquelines Schlaganfall führte dazu, dass eine Hemmung in der Schmerzverarbeitung verschwand. Ohne noch in Abwehrgefühlen hängen zu bleiben, kann sie seitdem viel schneller auftauchende Themen verarbeiten. Beispielsweise wurde sie im Jahr 2017 in der Klinik durch das unempathische Verhalten einer Therapeutin an Situationen in ihrer Kindheit erinnert und brach sofort in heftigste Tränen aus. Sowohl die Therapeutin als auch das Pflegepersonal waren von ihrer herzerreißenden Reaktion überrascht und wollten sie beruhigen. Ich hatte die Situation beobachtet und war gar nicht überrascht. Ich konnte ihre Reaktion und ihre Schmerzverarbeitung vollkommen nachvollziehen.

Schnell brachte ich sie mit dem Rollstuhl in ihr Zimmer, wo sie ihren Schmerz in Ruhe vollständig ausweinen konnte. Danach ging es ihr wesentlich besser und sie konnte wohlwollend und dankbar an die Therapeutin denken, die diese Gefühle unabsichtlich in ihr ausgelöst hatte. Gleichzeitig setzte sie ohne Abwehr und mit viel Klarheit eine Grenze: Sie wolle bei dieser Therapeutin keine weitere Behandlung mehr erleben. Anschließend erzählte sie mir von der Situation aus ihrer Kindheit, in der jemand auf die gleiche unempathische Weise mit ihr umgegangen war. Dies hatte sie nun nachträglich verarbeitet. Sie konnte in Frieden an damals denken und hatte für die Gegenwart eine neue Klarheit.

## Gegenwärtige Abwehr erforschen

Jacqueline und ich trainieren viel ihren Körper, damit die gesunden Teile ihres Gehirns die verlorenen Funktionen neu aufbauen. Ihr fehlt zurzeit u.a. noch der Fußheber. Ihr rechter Fuß kann sich meistens nur nach unten bewegen, kaum nach oben. Als ich nach längerer Zeit wieder einmal Jacqueline's rechten Fuß bewegte, um ihn zu dehnen und ihr beim Training zu helfen, reagierte sie plötzlich mit einer Abwehr. Sie wollte nicht, dass ich ihn nach unten drücke. Ich stutzte und sagte vorsichtig: „Ich vermute, du spürst gerade eine Abwehr? Ist dir diese Abwehr bewusst? Und weißt du, warum du das nicht möchtest?“ Ja, sie wusste es und sie wusste auch, dass hinter einer Abwehr ein unverarbeiteter Schmerz steckt. Während sie sagte: „Mein Fuß drückt sich schon selbst genug nach unten, aber die Bewegung nach oben fehlt, *die* soll doch trainiert werden“, brach sie auch schon in Tränen aus. Sie weinte viel über den Zustand ihres Fußes und ich begleitete sie verständnisvoll dabei und streichelte langsam ihre Stirn und ihren Kopf.

Als ihre Tränen beendet waren, fragte ich sie, ob ich die Bewegung nach unten noch einmal ausprobieren dürfe. Ja – ich durfte, drückte den Fuß nach unten und sie lächelte: „Ja, kein Problem mehr. Es fühlt sich jetzt normal an. Ich habe keine Abwehr mehr dagegen.“ Auch Tage später war keine Abwehr mehr da. Sie lachte jedes Mal, wenn ich es noch einmal probierte.



## Gezieltes Weinen

In den letzten Wochen des Jahres 2018 erlebte ich, dass ich mehrfach morgens neben Jacqueline mit einer gewissen Energielosigkeit aufwachte. Ich verstand es nicht – bis ich begann, in dieser Energielosigkeit mir einfach ein Taschentuch zu nehmen, meine Augen damit zuzuhalten, mich in meine Decke zu kuscheln und so zu tun, als ob ich weinen würde. Wie ein Schauspieler. Und sofort kamen dann auch die richtigen Tränen und ich weinte „echt“. Erst *nach* Beginn meines Weinens kamen mir dann die entsprechenden in-

neren Bilder, die für meine Energielosigkeit verantwortlich waren. Es waren die unterschiedlichsten Themen, die mein Unbewusstes in der Nacht nach oben gespült hatte und die ich nun morgens verarbeiten konnte. Darunter waren folgende Themen:

- Der Schmerz darüber, dass nach knapp zwei Jahren Jacqueline immer noch körperlich eingeschränkt leben muss, obwohl einiges schon besser geworden ist.
- Der Schmerz darüber, wie unempathisch einige PflegerInnen und ÄrztInnen damals im Krankenhaus und in der Klinik mit Jacqueline umgegangen waren, als sich Jacqueline noch nicht wehren konnte.
- Der Schmerz über fehlendes Einfühlungsvermögen in unserer Gesellschaft.
- Der Schmerz über fehlendes Verständnis der Erwachsenen in meiner Kindheit usw.

Wenn ich über ein solches Thema intensiv geweint habe, bis ich daran denken kann und keine Tränen mehr fließen, dann ist das Thema auch vollständig verarbeitet. Das heißt: Der Schmerz ist weg.

Inzwischen passiert es nicht mehr jeden Morgen. Aber wenn ich morgens mal wieder energielos fühle, sage ich Jacqueline: „Ich glaube, ich muss mal wieder Tränen-Yoga machen.“ Sie reagiert verständnisvoll: „Ja, mach einfach.“ Ich beginne zu weinen und sie streichelt mir dabei liebevoll über den Kopf.

Manchmal dauert es nur eine Viertelstunde, manchmal aber auch eine ganze Stunde, weil einige Themen nacheinander wie an einer Perlenkette auftauchen und verarbeitet werden wollen. Auf jeden Fall aber geht es mir anschließend gut und ich habe neue Energie für den Tag – auf einem neuen und höheren Level. Auch wenn manchmal durch das intensive Weinen Kopfschmerzen übrig bleiben oder ich körperlich k.o. fühle. Emotional ist auf jeden Fall die Energie wieder voll da und ich fühle mich ausgeglichen und in Frieden mit den Themen, die aufgetaucht waren.

## Liebevoller Rahmen

Aus dem Buch „Von mir aus nennt es Wahnsinn“ (Jacqueline C. Lair / Walter Lechler) kenne ich Folgendes: Jacqueline C. Lair wurde von ihrem Therapeuten in die psychosomatische Klinik in Bad Herrenalb eingewiesen. Chefarzt war Dr. Walter H. Lechler. Als sie dort ankam, die verständnisvolle Atmosphäre fühlte und merkte, dass sie hier aufgehoben war, brach sie in Tränen aus. Sie hatte das Gefühl, „zu Hause angekommen“ zu sein. Hier versteht man sie und steht zu ihr. Der Tränenfluss ging über mehrere Tage. Es waren

erlösende Tränen, die immer wieder fließen konnten, weil nun endlich die Geborgenheit und das Verständnis für sie da war. In diesem liebevollen Rahmen verarbeitete sie nachträglich die emotionalen Distanzen anderer Menschen, die sie früher erlebt hatte und die so wehgetan hatten.

Mir selbst geht es auch immer wieder so, wenn ich entweder in einem Film oder in meinem Leben einen besonders liebevollen Rahmen (mit)erleben darf: Meine Tränen beginnen zu fließen und ich kann dadurch nachträglich etwas verarbeiten.

Wenn wir jahrelang in Spannungen leben, in einem Umfeld, in dem Spannungen und Veränderungswünsche üblich sind, dann sind sie uns irgendwann nicht mehr bewusst - doch sie existieren in Form von unbewussten Wünschen. Sie sind ein Teil unseres Lebens und beeinflussen uns.

Gelangen wir dann in ein neues Umfeld, in dem diese Spannungen integriert, verstanden und gelöst sind, dann brechen wir als erstes in Tränen aus. Warum?

Weil wir uns nun nicht mehr vor diesen Spannungen schützen müssen. Wir fühlen uns erleichtert. Unser gewohnter Schockzustand, der die Aufgabe hatte, uns zu schützen, darf sich auflösen. Dies geschieht im Gehirn mithilfe unserer Tränen. Anschließend können wir zukünftige Spannungen und Distanzen bewusster wahrnehmen und auch gezielt damit umgehen.

Dass unser Umfeld für uns eine entscheidende Rolle spielt und ein entsprechender „Rahmen“ für uns wichtig ist, kennen wir auch aus folgender Situation: Wenn uns zum Weinen ist, können wir es in der Gegenwart von Menschen nur zulassen, wenn wir uns bei ihnen aufgehoben fühlen, wenn ein „emotionaler Raum“ vorhanden ist. Haben die anderen Menschen eher Probleme mit Tränenausbrüchen oder kein Verständnis dafür, dann spüren wir selbst eine Bremse und halten die Tränen lieber zurück.

## Keine Verletzung von anderen

Manchmal tauchen beim Weinen auch Wut und Verzweiflung auf, die mit anderen Menschen zu tun haben. Die Tränen sind trotzdem wichtig. Aber ich empfehle, beim Ausdruck von schmerzlichen Gefühlen nicht andere Menschen zurück zu verletzen, nicht einmal in Gedanken. Denn später, wenn man durch Verarbeitungsprozesse immer empathischer und offener wird, tut es einem selbst im Nachhinein sehr leid, andere Menschen verletzt zu haben und in seinem eigenen Schmerz zum „Täter“ geworden zu sein.



Im eigenen Schmerz andere Menschen zu verletzen, hält einen inneren Verletzungskreislauf aufrecht, der immer wieder verarbeitet werden will. Daher drücken Sie Ihre Wut und Ihren Schmerz einfach nur für sich selbst aus.

Denken oder sagen Sie Sätze, die ausdrücken, wie schlimm und wie schmerzhaft es damals für Sie war, was der andere getan hat. Wie weh es getan hat. Ohne Vorwurf.

Nehmen Sie es als reinen Verarbeitungsprozess für sich selbst – und nicht als Bestrafung für den anderen, der Ihnen das Leid angetan hat. Denn würden Sie den anderen bestrafen, dann tun Sie das Gleiche wie er. Inzwischen haben Sie so ein Verhalten aber zum Glück als „Fehler“ eingestuft.

## Nachhaltige Lösung – aber oft unbewusst

Das Geniale an der Schmerzverarbeitung ist, dass die einmal gelösten Hemmungen oder Blockaden oder unverarbeiteten Schmerzen für immer gelöst sind. Nur wenn eine neue Schmerzsituation durch eine aktuelle Verletzung entsteht, muss sie wieder verarbeitet werden. Aber die unverarbeiteten Schmerzen aus der Vergangenheit (Kindheit, Jugend, junger Erwachsener oder frische Vergangenheit), die einmal verarbeitet sind, sind für immer verarbeitet. Die schmerzvolle Vergangenheit wirkt nie wieder blockierend auf die Gegenwart.

Es gibt einen Grund, warum wir Menschen das so schwer registrieren können: Wenn die negative Ladung eines unverarbeiteten Schmerzerlebnisses aus der Vergangenheit tatsächlich vollkommen aufgelöst wurde, dann vergessen wir sehr schnell, dass wir einmal ein Problem damit hatten. Die neu gewonnene Freiheit wird sehr schnell ganz selbstverständlich.

Ein Beispiel: Seit der Schulzeit kannte ich es von mir, dass ich bei bestimmten Aufgaben in der Schule Unlustgefühle verspürte – so extrem, dass ich mich nicht auf die Aufgabe konzentrieren konnte, ohne dabei richtig unruhig



zu werden. Im Studium setzte sich das Problem fort. Bei Aufgaben, die eine bestimmte Konzentration erforderten, wurde ich immer sehr unruhig in meinem Gefühl. Nach dem Studium vermied ich solche Situationen so gut wie möglich. Ich gab mir selbst kaum Aufgaben, bei denen ich zunächst Unlust verspürte und dann extrem unruhig wurde, wenn ich mich dazu zwang.

Doch im Jahr 2013 während der Arbeit an unserem Buch „Der lebendige Spiegel im Menschen“ tauchte das Problem wieder verstärkt auf. Ich nutzte die Situation, um darüber zu reflektieren, was denn in diesem Punkt eigentlich mit mir los sei und wie ich mir dafür ein Happy End geben könne. Tatsächlich fand ich eine Lösung (es hing auf eine bestimmte Weise mit meinem Vater zusammen). Ich musste bei meiner Erkenntnis vor tiefer Rührung heftig weinen, ließ meine Tränen so lange fließen, wie sie fließen wollten, und anschließend war das Problemgefühl verschwunden. Diesen Prozess schrieb ich als Beispiel in dem „Spiegel-Buch“ ausführlich auf.

Als ich drei Jahre später die Arbeit an einem anderen Buch begann, blätterte ich für das Thema „Schmerzverarbeitung“ noch einmal in unserem Spiegel-Buch und las, was ich damals dazu geschrieben hatte. Ich stieß auf meinen Bericht über das Unruheproblem und stellte fest, dass ich erstens seit damals in keiner Weise mehr an dieses Problemgefühl gedacht hatte. Und dass zweitens dieses Problemgefühl, diese Unruhe seitdem nie wieder aufgetreten war. Ich gehe inzwischen alle Aufgaben mit voller Energie und Freude an – und es fühlt sich für mich völlig normal an. Dass ich aber seit meiner Kindheit in der Schule bis zum Jahr 2013 darunter gelitten hatte und das damalige Problem ein wesentlicher Bestandteil meines Lebens war, war mir komplett entfallen. Selbst dass ich im Spiegel-Buch darüber geschrieben hatte, habe ich nicht mehr erinnert. Auch jetzt existiert nur noch eine schwache „Erinnerungsahnung“, wie es sich damals



mit dieser Unruhe angefühlt hatte. Ich komme kaum noch an dieses Gefühl heran. Nur im Verstand weiß ich noch, wie lange und wie stark ich darunter gelitten hatte. Doch es ist, als ob ich über einen anderen Menschen rede, wenn ich das hier aufschreibe.

## Potenzialbefreiung

Es gibt ein interessantes Begleitphänomen des Tränen-Yogas. Nicht nur die aufgetauchten Problemgefühle verschwinden und das entsprechende Problem löst sich nachhaltig, sondern scheinbar befreit sich auch noch etwas im Gehirn, so dass es sich auf neue Weise vernetzen kann.

Besonders in der Anfangsphase meiner Tränen-Yoga-Tätigkeit, während meines Musikstudiums, machte ich immer wieder eine spannende Erfahrung. Zuerst erlebte ich an einem Tag einen intensiven Schmerzverarbeitungsprozess, gefolgt von einer Schlafphase (wie bei einem Baby, das nach dem Weinen schlafen muss) und auch heftigen Kopfschmerzen. Dann schlief ich eine Nacht tief und gut. Am nächsten Morgen erlebte ich dann plötzlich, wie mir neue philosophische Ideen über mich, mein Umfeld und die Welt kamen. Es sprudelte nur so von Aha-Erlebnissen in meinem Kopf. Ich erkannte neue schlüssigere Zusammenhänge, konnte alte Fragen plötzlich auf neue stimmigere Weise beantworten, hatte neue logische Gedanken etc. Alle meine Bücher profitieren davon, denn diese Neusortierungen in meinem Gehirn lösten regelmäßig in mir Begeisterungsgefühle aus, die mich dazu trieben, diese Erkenntnisse im nächsten Buch einzubauen. Mein erster großer Höhepunkt an Erkenntnissen ist in meinem dritten Buch „Die Vollkommenheit des Universums“ zu finden.

Im Laufe der Jahre machte ich die Erfahrung, dass mich das Lesen anderer Bücher (Psychologie, Philosophie, Lebenshilferatgeber etc.) immer weniger interessierte, weil mir meine eigenen Gedanken über diese Themen viel stimmiger und vollständiger erschienen als das, was die Autoren der anderen Bücher zu bieten hatten. Ich hatte immer stärker das Gefühl, sehen zu können, welche Zusammenhänge den Autoren fehlten, so dass es zu Ungleichgewichten in ihren Theorien führte. Beispielsweise werden bis heute die Wechselwirkungen der „resonierenden Empfindungen“ in unseren menschlichen Kontakten nicht mit einberechnet, obwohl dieses Phänomen durch Systemische Aufstellungen schon lange bekannt ist. Aber kaum jemand zieht aus dem Aufstellungs-Phänomen Rückschlüsse auf unseren Alltag (siehe: [www.in-resonanz.net/Resonierende\\_Empfindungen.pdf](http://www.in-resonanz.net/Resonierende_Empfindungen.pdf)).

Heute erlebe ich die Neusortierungen in meinem Gehirn nach einer Tränen-Yoga-Phase so, dass ich nicht mehr sofort am nächsten Tag die neuen Erkenntnisse in mir wahrnehme, sondern erst, wenn ich mich um ein spezielles Thema kümmere. Ich mache mir zu einem Thema Gedanken und darf plötzlich erleben, dass mir dazu neue umfassendere Ideen und Gefühle kommen, als ich sie vor dem Tränen-Yoga dazu hatte. Beispielsweise habe ich im Jahr 2015 nach einer viertägigen Midlife-Crisis mit vielen Tränen zunächst keine großen Änderungen an mir feststellen können – außer dass die Krise vorbei war und ich mich wieder gut fühlte. Erst als ich meine Arbeit an dem Buch „Die Kriegs-Trance“ fortsetzte, entdeckte ich, dass ich eine neue Stufe des Mitgefühls erreicht habe und jetzt sogar Mitgefühl mit meinem gesamten Umfeld haben kann, *während* ich mich selbst nicht ganz wohl fühle oder bestimmte Ziele zu erreichen versuche. Vorher hatte es sich noch ausgeschlossen. Vor meinem Schmerzverarbeitungsprozess in der Midlife-Crisis gab es noch vermehrt Situationen, in denen ich beispielsweise mit mir selbst unzufrieden war und gleichzeitig auch unzufrieden auf Störungen aus meinem Umfeld reagierte.

Jetzt kann ich auf diese scheinbaren „Störungen“ mit einem umfassenden Mitgefühl reagieren, auch wenn ich selbst in einem Problem stecke.

## Kleiner Gedächtnisverlust als Nebenwirkung

Diese Neusortierung des Gehirns nach einem Schmerzverarbeitungsprozess hat eine interessante Nebenwirkung. Diese Nebenwirkung erfuhr ich besonders in der Phase meines Lebens, in der ich während meines Musikstudiums noch durchschnittlich jeden dritten Tag Schmerzverarbeitungsprozesse durchlebte. Damals war ich parallel zum Studium als Chorleiter tätig und hatte einen Chor, mit dem ich einmal in der Woche probte. Nach kurzer Zeit



hatte ich die Namen aller Sängerinnen und Sänger gelernt und sie waren mir in Fleisch und Blut übergegangen. Allerdings gab es Singstunden, in denen ich feststellte, dass ich erneut nach einigen Namen suchte und nachfragen musste. Es war mir jedes Mal peinlich, einige Namen wieder vergessen zu haben. Dies geschah immer dann, wenn ich ein paar Tage zuvor einen besonders intensiven Schmerzverarbeitungsprozess durch eine tief berührende Erkenntnis mit einer langen und heftigen Tränenphase durchlebt hatte. Mein Gehirn hatte sich anschließend neu sortiert – und zwar so extrem, dass ich zwar am nächsten Tag geniale neue Erkenntnisse in mir erleben durfte, aber abends in der Singstunde fehlte mir plötzlich der Zugang zu manchen Namen.

Eine gute Freundin erzählte mir von genau dem gleichen Phänomen. Sie hatte abends an einem Workshop von meiner Frau und mir teilgenommen, hatte eine Freie Systemische Aufstellung durchgeführt, dabei viel geweint und auch nachträglich bei sich zu Hause noch viel weinen müssen. Es verarbeitete sich etwas in ihr. Als sie am nächsten Tag in die Schule kam – sie ist Lehrerin – hatte sie plötzlich einige Namen ihrer Schüler vergessen.

Diese Nebenwirkung hat meine Haltung zu „Fehlern“ verändert. Ich kann jetzt denken: Wenn sich das Gehirn an einer Stelle besonders stark weiterentwickelt oder befreit hat, ist die logische Folge, dass sich einige Verknüpfungen im Gehirn verändern. Sie verändern sich so, dass sie nicht mehr wie vorher funktionieren und deshalb im Leben plötzlich Fehler passieren, die normalerweise nicht passiert wären.

Der Umkehrschluss dazu: Wenn ein Mensch an einer Stelle einen Fehler macht, wo er bisher immer absolut sicher und zuverlässig war, könnte das ein Zeichen dafür sein, dass er sich in einem anderen Bereich seines Lebens vor kurzem besonders extrem weiterentwickelt hat.

Ich meine sogar, den Sinn dieser Nebenwirkungen zu verstehen, denn ich finde den folgenden Gedanken sehr schlüssig: Um einen Problemzustand, in dem wir längere Zeit gelebt und mit dem wir im Gehirn viel verknüpft haben (z. B. auch die Namen bestimmter Menschen, von denen wir unbewusst gedacht hatten, dass sie vielleicht einen ähnlichen Problemzustand haben wie wir), vollständig lösen zu können, müssen wir uns auch vollständig aus diesem Zustand herausbegeben. Das bedeutet, wir müssen ein neues Selbstbild von uns entwickeln, in welchem das Problem nicht mehr vorkommt. Dieses neue Selbstbild funktioniert am besten, wenn bestimmte neuronale Verknüpfungen mit dem Problem aufgelöst werden, so dass wir uns mit dem

Problem nicht mehr identifizieren. Dadurch wirkt unser Selbstbild nicht mehr als Erinnerungsauslöser für dieses Problem.

Aus diesem Grund kann man sich nach einem intensiven Schmerzverarbeitungsprozess manchmal nicht mehr so gut daran erinnern, was vorher das „Problem“ war. Zusätzlich gibt es ein paar Zusammenhänge des Alltags, die ebenfalls vergessen werden, weil sie möglicherweise mit dem Problem verknüpft waren und diese Verknüpfung nun aufgelöst ist.

Außerdem erklärt es, warum wir für unseren gesamten Veränderungsprozess viel Zeit und viele kleine Schritte benötigen. Würden wir nämlich alle unsere schmerzlichen Problemzustände mit einem Schlag lösen oder würden wir eine neue umfassende Fähigkeit innerhalb kürzester Zeit lernen, dann müssten wir ein komplett neues Selbstbild entwickeln. Durch dieses radikal neue Selbstbild würden wir vieles aus unserem bisherigen Alltag vergessen und müssten alte Zusammenhänge komplett neu verknüpfen. Amnesie pur.

Gehen Sie also davon aus, dass ein langsames schrittweises Verarbeiten vergangener schmerzlicher Erlebnisse möglicherweise sinnvoller ist als ein plötzliches Verarbeiten von allem gleichzeitig. Geben Sie sich geduldig viel Umgewöhnungszeit.



## Techniken, um das Tränen-Yoga zu starten

Wie kann man sich gezielt „in Fluss“ bringen?

### So tun als ob

Wie ich oben schon beschrieb (Seite 15), bringe ich mich manchmal körperlich in eine Position, in der ich häufig weine: Ich lege mit einer Hand ein Taschentuch auf die Augen, um die Tränen aufzufangen, kuschle mich in mein

Bett, nehme manchmal eine zusammengekauerte Körperhaltung ein und tue wie ein Schauspieler so, als ob ich weinen würde. Wenn ich dann nicht innerhalb einer halben Minute wirklich anfangen zu weinen, lasse ich das wieder sein und ziehe den Schluss draus, dass momentan nichts ausgeweint werden will. Das funktioniert auch, wenn ich mich in meinen Lieblingssessel setze, mich entspannt zurücklehne und mit beiden Händen ein Taschentuch vor meine Augen halte. Dieses „So tun als ob“ ist für mich eine neue Technik, die ich anwenden kann, weil ich mein Tränen-Yoga inzwischen intensiv an diese Körperhaltungen geknüpft habe und es dadurch abrufen kann.

### Die Happy-End-Alternative

Wenn Sie sich nicht gut fühlen, energielos, traurig, depressiv oder auch in einer Abwehr oder sonstigen schlechten Stimmung, dann können Sie vielleicht durch angenehme Fantasien Ihr Tränen-Yoga anregen. Entweder es kommen Ihnen Tränen oder Sie fühlen sich sowieso schon durch diese Übung besser – ohne dass Tränen fließen.

Wenn Sie wissen, warum Sie schlechte Laune haben oder sich energielos fühlen, dann malen Sie sich in ihrer Fantasie aus, wie es optimal gewesen wäre. Wurden Sie schlecht behandelt, dann malen Sie sich aus, dass Sie von diesem Menschen positiv und liebevoll behandelt wurden. Haben Sie selbst einen Fehler gemacht, den Sie sich nicht verzeihen können, dann malen Sie sich aus, wie Sie es richtig gemacht hätten – und genießen Sie es.

Wenn Sie unter einer schlimmen Situation in Ihrer Vergangenheit gelitten haben, dann malen Sie sich aus, wie es optimal und angenehm verlaufen wäre – **und wie sich dieses Happy End für Sie angefühlt hätte!**

Das ist ein ganz wichtiger Zusatz: Malen Sie sich diese positiven Situationen nicht nur aus, sondern fragen Sie sich auch, wie es sich für Sie angefühlt hätte, wenn es tatsächlich passiert wäre.

Wozu ist das gut?

Forscher in der Psychologie haben diese Methode bereits als äußerst wirksam eingestuft. Möchten Sie tiefer einsteigen, dann können Sie hier einen Artikel dazu lesen:

<https://www.spektrum.de/news/mit-fantasie-aus-der-depression/1608938>

Dort steht u.a.: „Die Vergangenheit lässt sich nicht ändern. Unsere Erinnerungen hingegen schon. Wir können sie auf eine andere Spur lenken und unsere Geschichte neu schreiben.“ Ich möchte dazu ergänzen: Wir schreiben die Geschichte nicht um. Wir ergänzen sie nur durch positive Gedanken.

Dadurch erhöhen wir die Wahlmöglichkeiten in unserem Gehirn. Wir können dann nicht nur an die Realität denken, wie sie mal gewesen ist, sondern wir können auch daran denken, wie schön es gewesen wäre, wenn es positiv verlaufen wäre. Das ändert viel in unseren Gefühlen und in unserem Leben. Und wenn Ihre positive Geschichte Sie tief berührt, dann kann es sein, dass Ihr Tränen-Yoga beginnt. Denken Sie einfach, wie schön es gewesen wäre, wenn ...

Geben Sie sich dafür viel Raum und Zeit und achten Sie darauf, dass Sie nicht gestört werden.

Wollen Sie tiefer einsteigen, dann nehmen Sie Ihr aktuelles Problemgefühl und fragen sich, ob es mit einer bestimmten Person zusammenhängt. Fällt Ihnen eine Person ein, dann fragen Sie sich, ob hier vielleicht ein Phantomproblem vorliegt: Projizieren Sie dieses Ungleichgewicht nur auf den anderen? Ist der andere nur „Auslöser“ für das Problemgefühl, das Sie „eigentlich“ schon länger kennen? Kennen Sie es eher im Zusammenhang mit einer Person aus einer früheren Zeit Ihres Lebens? Sie gehen in der Zeit so weit zurück, bis Sie bei der Person/den Personen angelangt sind, mit der/denen Sie ursprünglich zum ersten Mal dieses Ungleichgewicht erlebt haben. Fallen Ihnen keine früheren Personen ein, dann bleiben Sie bei der Person, an die Sie gerade denken.

Nun stellen Sie sich in Ihrer Fantasie deutlich vor, wie ein wundervolles Happy End für Sie ablaufen würde, ein Happy End, das Sie tief berührt. Sie achten darauf, dass es kein Happy End ist, durch das ein Verlustschmerz fortgesetzt wird, z. B. indem einer von beiden erfolgreich seine Rache am anderen ausleben kann. Es ist ein Happy End, bei dem beide sich offen, einseitig und liebevoll verhalten. Welche versöhnlichen Sätze sagen Sie sich?

Sie malen sich dieses Happy End aus, auch wenn Sie sich in Ihrer Fantasie sicher sind, dass der andere sich „in Wirklichkeit“ niemals so öffnen würde. Denn hier geht es nur darum, dem Gehirn eine neue Wahlmöglichkeit anzubieten und eventuell Ihren Verlustschmerz in Ihrem limbischen Gehirn zu verarbeiten. Ein Fantasie-Happy-End ist eine Art Heilpflaster, das Sie auf Ihrer seelischen Wunde anbringen. Es unterstützt Sie bei der Heilung Ihrer seelischen Verletzung. Sie malen sich diese Happy-End-Illusion intensiv aus und lassen dabei alle Tränen fließen, die fließen wollen.

Ich habe bei mir selbst öfter erlebt, dass ein intensiver Tränenprozess zu Kopfschmerzen und Müdigkeit führen kann. Geben Sie sich also auch den Raum, danach ein wenig zu schlafen. Sie beobachten, wie Sie sich am nächsten Tag fühlen. Wenn Sie ein neues Ungleichgewicht spüren, können Sie die

Übung erneut durchführen, entweder mit derselben Person oder mit einer anderen Person, die Ihnen inzwischen eingefallen ist.

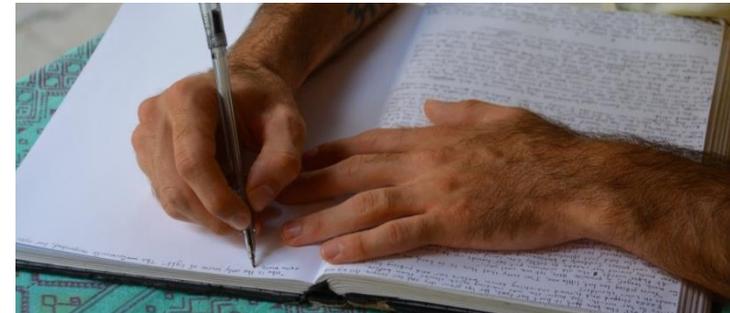
Manchmal kann ein Lösungsprozess auch mehrere Phasen über mehrere Themen und Tage verteilt dauern.

Sie können diese Übung ausweiten, indem Sie beispielsweise drei Mal pro Woche an verschiedene Situationen in Ihrer Kindheit denken und sich fragen: „Wenn damals mein Umfeld glücklich gefühlt hätte und verständnisvoll gewesen wäre, wie wäre es abgelaufen und wie hätte sich das für mich angefühlt?“

### **Aufschreiben**

Als ich damals nach dem Fremdgang meiner Freundin zwei Wochen später den befreienden Tränenausbruch erleben durfte, begann ich, jedes Krisengefühl, das durch mein Musikstudium in mir ausgelöst wurde, genauer zu untersuchen. Dies tat ich, indem ich mir viel Zeit nahm, mich in mein Zimmer zurückzog und meine Gefühle aufzuschreiben begann.

„Was ist gerade genau mein Problem?“



Ich schrieb so lange, bis ich das Problem in meinem Gefühl auf den Punkt bringen konnte. Manchmal war schon die Erkenntnis, was eigentlich genau mein Problem ist, die Erlösung und ließ mich berührt in Tränen ausbrechen.

Manchmal ging die Suche aber noch weiter und ich fragte mich: „Wie wäre der gelöste Zustand?“ Meine Fantasie schickte mir dann eine Vorstellung, wie ich es mir eigentlich wünschen würde. Wie es in der Vergangenheit schön gewesen wäre oder wie es in der Gegenwart wundervoll wäre. Diese Happy-End-Vorstellung löste dann meinen Tränenfluss aus.

Und manchmal kam ich an die Tränen, indem ich mir die Frage stellte: „Wogegen wehre ich mich? Und was wäre, wenn ich mich nicht mehr dagegen wehren würde?“ Nach dem Aufschreiben der Frage war mein Inneres

frei, darauf zu reagieren. Ich konnte mir in Ruhe vorstellen, wie es wäre, wenn ich mich nicht mehr gegen das wehren würde, gegen das ich mich aktuell noch wehre und kämpfe und das ich weghaben oder vermeiden möchte. Der Gedanke, mich dafür zu öffnen, und die anschließenden Bilder und Gefühle ließen mich in Tränen ausbrechen.

Entscheidend ist beim Tränen-Yoga, dass ich in mir nach Erkenntnissen suche, nach lösenden Gedanken oder Happy-End-Szenen, die mich „automatisch“ in Tränen ausbrechen lassen, weil sie mich so tief berühren (wie meine Mutter an meiner Konfirmation mit dem Fotoalbum mich berührt hat). Meine Tränen sind für mich das *Zeichen*, dass ich eine tatsächlich wirkungsvolle emotionale Lösung gefunden habe, dass mich etwas erleichtert, dass sich eine jahrelange unbewusste Spannung endlich auflösen darf.

Aber natürlich können Sie auch erst einmal künstlich weinen (wie ein Schauspieler), um dadurch angeregt in den Tränenprozess einzusteigen. Beim Lachyoga wird auch zuerst grundlos künstlich gelacht – und nach einer gewissen Zeit kommt das Lachen ganz allein tief von Innen heraus.

Natürlich ist es nicht so, dass wir Menschen generell für eine Lösung weinen *müssen*. Es gibt auch andere Techniken, die ein Schmerzerlebnis entstressen, wie z. B. Klopftechniken (EFT = Emotional Freedom Techniques) oder schnelle Augenbewegungen (EMDR) oder die Massage von Körperpunkten oder Akupressur etc. Allerdings habe ich bei solchen Techniken an mir selbst nie eine anschließende Neusortierung im Gehirn erlebt, wie ich es nach dem Tränen-Yoga erlebe. Doch das muss jeder für sich beurteilen. Jeder Mensch benötigt die Methode, die für ihn selbst am besten passt.

Trotzdem würde ich mir von der Neurowissenschaft wünschen, das tränenreiche Verarbeiten von emotionalen Schmerzen einmal genauer zu untersuchen, um zu schauen, was dabei in unserem Gehirn eigentlich passiert. Denn ich selbst empfinde die entsprechende Wirkung als „phänomenal“ und äußerst befreiend. Ich bin davon überzeugt, dass alle meine Sichtweisen und freien Gefühle und mein allumfassendes Mitgefühl nur durch das Tränen-Yoga möglich wurden. Aber beweisen kann ich es natürlich nicht.

#### **Durch Projektion Kontaktaufnahme zum Unterbewusstsein**

Als ich während meines Musikstudiums mit meinem Tränen-Yoga begann, brauchte ich noch sehr viel Zeit dafür, nach befreienden Erkenntnissen, lösenden Gedanken und Happy-End-Szenen zu suchen. Manchmal brauchte

ich einen ganzen Vormittag dafür, manchmal zwei Tage. Und ich weiß, dass nicht jeder Mensch diese Zeit hat, wie ich sie während meines Studiums hatte. Deswegen möchte ich Ihnen an dieser Stelle beschreiben, wie ich ab 2015 mein Tränen-Yoga ausübte. Denn nach einigen Jahren ging es wesentlich schneller. Entweder weil ich bessere Techniken dafür gefunden hatte oder weil ich tatsächlich geübter im Finden von Happy-Ends geworden bin.

Am Besten beschreibe ich es Ihnen wieder mit Hilfe eines Beispiels:

Früher hätte ich Ihnen noch geraten, dass Sie Ihr Problem in der Gegenwart konkret fühlen müssen, um dafür eine Lösung zu finden. Heute weiß ich, dass dies nicht nötig ist. Sie können auch in einem (scheinbar) ausgeglichenen Zustand in ein Tränen-Yoga einsteigen. Das habe ich im Jahr 2015 begonnen auszuprobieren und es hat hervorragend funktioniert.

Ausschlaggebend war meine Idee, meine Überlegung, meine Fantasie, dass es in mir gewisse Potenziale gibt, die ich in meiner Kindheit blockiert habe, weil ich sie damals nicht ausleben durfte. Seitdem blockiere ich sie aus Gewohnheit weiterhin unbewusst, obwohl die Situation meiner Kindheit schon lange vorbei ist. Es gibt niemanden mehr, der mich bestrafen oder begrenzen würde, wenn ich meine Potenziale heute entfalte und auslebe. Doch weil ich mir als Kind das Blockieren meines Potenzials angewöhnt und dann diese Gewohnheit in mein Unterbewusstsein verschoben habe, blockiere ich es noch heute. - So glaubte ich.

Ich nahm mir dann in ausgeglichener, guter Stimmung, ohne aktuelles Problemgefühl, ein paar kleine Spielfiguren (Sie können Playmobilfiguren oder andere Figuren oder Gegenstände dafür verwenden) und setzte mich an meinen Schreibtisch. Eine Figur war ich selbst. Fünf weitere Figuren waren „mein Potenzial, das blockiert ist, aber nicht mehr blockiert sein braucht“. Ich gab allen fünf Figuren diese gleiche Bedeutung.



Dann stellte ich zuerst die Figur auf, die mich repräsentierte. Die anderen fünf Figuren stellte ich in einem gewissen Abstand meiner Figur gegenüber. Und nun spielte ich damit, wie ich als Kind mit Spielfiguren gespielt habe – nur gezielter. Ich fasste die Figur an, die mich selbst repräsentierte, und stellte mir vor, wie sie nun auf die fünf anderen Figuren schaut.

Weil diese fünf Figuren mein blockiertes Potenzial darstellen sollten, ist mein Ziel natürlich gewesen, mit allen Figuren einen offenen, energievollen und liebevollen Kontakt spüren zu können. Als ich aber meine Figur auf die anderen Potenzial-Figuren schauen ließ, fiel mir besonders eine der fünf Figuren auf, die irgendwie emotional verschlossen wirkte (meine Fantasie projizierte es auf diese Figur).

Ich fasste mit meinen Fingern diese verschlossene Figur an und spürte tatsächlich, dass sie irgendwie „trotzig“ war. Und auf einmal kam mir eine Erinnerung an meine Kindheit. Ich musste an einen Nachbarsjungen denken, den ich immer bewundert hatte, weil er so tolles Spielzeug hatte: Taschenmesser, Knallpistolen etc. Aber ich durfte nicht mit ihm spielen. Meine Mutter hatte es mir verboten. Und so wuchs ich in der Nachbarschaft von diesem Jungen auf, ohne jemals mit ihm gespielt und seine tollen Spielzeuge ausprobiert zu haben.

Ich nahm meine Figur auf meinem Schreibtisch und näherte sie langsam der Potenzial-Figur, die nun in meiner Fantasie für diesen Nachbarsjungen stand. Diese Annäherung fühlte sich wie ein Happy End an und ich brach auf einmal in Tränen aus. Während ich intensiv weinte, entwickelte ich in meiner Fantasie eine Happy-End-Szene, in der ich nun doch mit diesem Nachbarsjungen spielte und Spaß und Freude daran hatte, mit seinen tollen Spielzeugen alles Mögliche auszuprobieren. Das berührte mich noch mehr. Je länger ich über diese schönen Bilder tief berührt weinte, umso besser konnte ich mir das vorstellen und mich gefühlsmäßig dort hineinversetzen.

Als die Tränen sich von selbst beendet hatten, fühlte sich die Fantasie unglaublich gut an, mit dem Nachbarsjungen nach Herzenslust alle möglichen und unmöglichen gefährlichen Spiele zu spielen und Experimente zu machen. In meinen unbewussten Gedanken und Gefühlen *herrscht* jetzt nicht mehr die damalige Grenzsetzung meiner Mutter, sondern *es belebt mich* die Fantasie, wie toll es ohne Grenzen gewesen wäre – und das ohne jeglichen Kummer, sondern mit viel Freude und Begeisterung verknüpft. Potenzial befreit!

Ich hatte allen Schmerz bezüglich dieser damaligen Grenze meiner Mutter ausgeweint und verarbeitet. Es war auch kein Schmerz, Ärger oder eine Distanz im Gefühl gegenüber meiner Mutter zu spüren. Wenn doch noch so ein Gefühl da gewesen wäre, hätte ich es mit Hilfe eines nächsten Happy Ends genauso aufgelöst (zum Beispiel eine Umarmung meiner Mutter).

Nachträglich wurde mir bewusst, dass ich in meinem Leben bisher die Tendenz hatte, „gefährliche“ Spiele mit befreundeten Männern immer zu vermeiden. Ich hatte als Erwachsener eine emotionale Blockade. Doch die ist nun beseitigt und ich fühle wesentlich mehr Offenheit und Freiheit und Potenzial bei diesem Thema im Kontakt mit Männern.

Was ich bei diesem Spiel mit Figuren nutze ist die natürliche Neigung unseres Gehirns, unser Umfeld in die eigene aktuelle innere Realität einzubinden. Wir kennen es daher, dass wir nachts in unsere Träume äußere Geräusche mit einbinden. Im Traum hören wir ein Piepen und suchen nach der Quelle. Sind wir dann aufgewacht, dann erkennen wir, dass es unser Wecker war.

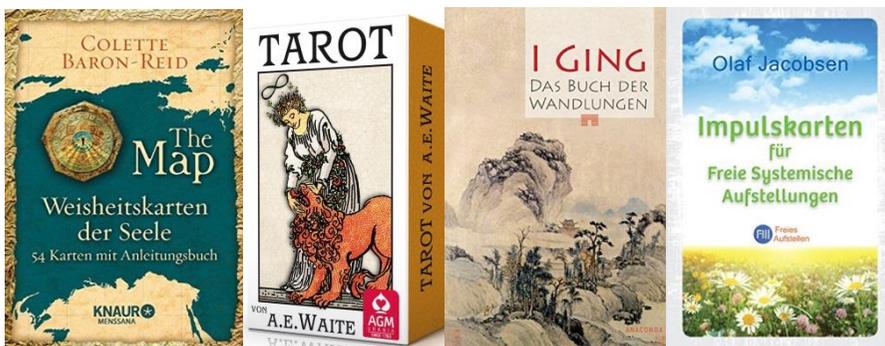


Befinden wir uns in einem Problemzustand, dann deuten wir unser Umfeld mit Hilfe unserer aktuellen Realität. Denn wenn wir in einer Krise stecken, ist unser Umfeld für uns wesentlich bedrohlicher, als wenn wir gerade äußerst glücklich sind. Sind wir glücklich, dann kann uns niemand etwas anhaben und die Welt sieht rosarot aus.

Angenommen ich habe also eine innere *unbewusste* Blockade, an die ich mich schon seit Jahren gewöhnt habe, so dass ich sie nicht mehr merke, aber aktuell immer noch drin stecke. Und nun lenke ich meine Aufmerksamkeit auf diese Blockade, indem ich z. B. den Figuren eine bestimmte Bedeutung passend zu meiner Blockade gebe („mein blockiertes Potenzial“). Dann sortiert mein Gehirn neutrale Spielfiguren in diese Blockade ein. Ich scheine et-

was in diesen Figuren wiederzuerkennen, was mit meiner inneren Blockade zu tun hat. So „sah“ ich in einer Figur den damaligen Nachbarsjungen, der mit meinem blockierten Potenzial zu tun hatte. Auf diese Weise kann ich einen direkten Kontakt zu meinem Unbewussten aufnehmen und „unbewusste Botschaften“ hervorlocken. Ich muss nicht mehr auf Träume in der Nacht warten, um sie dann am nächsten Morgen zu deuten, was sie mir sagen wollen.

Wenn ich einmal *nicht* herausfinde, warum sich die Figuren trotzig, unangenehm oder traurig etc. anfühlen, und wenn auch eine Annäherung der Figuren untereinander kein Happy-End-Gefühl in mir auslöst, dann greife ich manchmal zu einem Kartenset. Ich ziehe spontan nach Gefühl eine Karte und lese den Text dazu, der mich auf neue Ideen bringt. Persönlich bevorzuge ich aktuell die „Weisheitskarten der Seele“ von Colette Baron-Reid. Man kann aber auch Tarot-Karten dafür nehmen oder das chinesische Weisheitsorakel „I-Ging“ zurate ziehen oder die Impulskarten für Freie Systemische Aufstellungen nutzen oder einfach den Fernseher anschalten, spontan ein Programm wählen und schauen, ob das, was gerade läuft, zu dem aufgestellten Thema passt oder eine Erinnerung weckt. Entscheiden Sie selbst, auf welche Weise Sie Ihr Unbewusstes anregen.



Eine weitere Möglichkeit ist, eine zusätzliche Figur direkt als „Happy End“ dazuzustellen – oder als „lösendes Element“. Durch solche lösenden Definitionen kann ich den Teil meines Unbewussten anzapfen, der möglicherweise eine Verbesserung der gerade vorhandenen Situation „weiß“. Ich schaue, was ich in das lösende Element projiziere, was ich damit aus meinem Gefühl heraus tun möchte oder wie es sich anfühlt. Ich beobachte auch, wie die anderen Figuren auf dieses lösende Element reagieren. Oft kommen mir dazu neue Gedanken, die mir weiterhelfen und mir etwas klar machen.

Wenn mir selbst das Kartenset und das lösende Element nicht weiterhelfen, lasse ich mir Zeit, lasse vielleicht alles so stehen und wirken und beobachte, ob der Alltag mir eine Anregung zu meiner kleinen Figur-Aufstellung auf meinem Schreibtisch liefert. Vielleicht hilft mir letztendlich doch ein Traum in der darauffolgenden Nacht weiter. Ich lasse also mein Unterbewusstsein weiter arbeiten und lasse es entscheiden, wann es mir eine Einsicht schenken möchte.

Wie Sie mit Hilfe solcher Aufstellungen selbstständig Lösungen erarbeiten können, finden Sie noch ausführlicher beschrieben in meinem Buch „Freie Systemaufstellungen: Das fühlt sich richtig gut an!“.

In meinem Buch „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Die Folgen“ beschreibe ich ausführlich eine ähnliche Technik: Ich benutze eine männliche Puppe in Baby-Größe, stelle mir vor, dass diese Puppe ich selbst bin (= ein Avatar) und frage sie, was sie sich von mir wünscht. Dann fühle ich mich in mich ein und beobachte meine Fantasie, was die Puppe antwortet (z. B. liebevolle Streicheleinheiten oder liebevolle Sätze), und das gebe ich ihr dann fürsorglich. Je mehr ich mich selbst mit der Puppe identifiziere, umso mehr ist mein Eindruck, dass ich es auch bekomme. Ich bin in der Rolle des Bedürftigen in Form der Puppe, die im Grunde mich als Baby repräsentieren könnte. Und ich bin auf der anderen Seite gleichzeitig in der Rolle des Fürsorglichen, indem ich der Puppe etwas gebe.

Je nach Wunsch und Thema berührt es mich dann emotional. Mir kommen bei diesen Wunscherfüllungen und Happy-End-Gefühlen Tränen und ich kann einen unverarbeiteten Schmerz nachträglich verarbeiten.

Seitdem ich solche Techniken anwende, kann ich sehr gut kleine Kinder verstehen, die sich in Krisensituationen mit Hilfe von Puppen und Kuscheltieren selbst ein Happy End geben und sich dadurch wieder in angenehme Gefühle bringen können. Genauso kann ich es nachvollziehen, wenn sie ihre ungelösten Gefühle einfach ausdrücken wollen und beispielsweise „Krieg“ spielen, in dem sich die Figuren gegenseitig verletzen oder man mit Begeisterung entsprechende Computerspiele spielt. Auch dieser Ausdruck kann eine Form der Verarbeitung sein.

### Happy-End-Filme

Eine weitere Möglichkeit, das Tränen-Yoga anzuregen, wäre folgende Technik: Schauen Sie sich Filme an, die Sie tief berühren und bei denen Sie weinen müssen. Schauen Sie die tief berührenden Szenen immer wieder an, bis

keine Tränen mehr kommen. Dann erholen Sie sich, schlafen sich aus und gucken am nächsten oder übernächsten Tag den Film noch einmal. Dies tun Sie so oft und so lange, bis Sie sich beim Anschauen des Films und der berührenden Szenen gut, frei und ausgeglichen fühlen – ohne noch weinen zu müssen. Dann dürfte das damit verknüpfte emotionale Thema in Ihnen verarbeitet sein. Das Gleiche können Sie mit Songs oder mit anderer Musik machen, durch die Sie tief berührt fühlen.

Ich erinnere noch einmal daran, dass nicht immer unbedingt Tränen fließen müssen. Es kann auch genügen, wenn man sich einfach nur besser und erleichtert fühlt. Dort, wo Tränen wirklich fließen wollen, werden sie auch von selbst zum Vorschein kommen.

## Schmerzverarbeitung bei Kindern

Haben Kinder auch solche Gedankenfilme? Was geht in Kindern vor, wenn sie weinen? Weil der Schmerzverarbeitungsprozess wissenschaftlich noch nicht gezielt erforscht wurde, müssen wir diese Frage unbeantwortet lassen und sagen: „Wir wissen es nicht. Wir können nur spekulieren und unsere Intuition nutzen.“

Was eine deutliche Tatsache ist: Wenn Kinder sich verletzt haben oder Nähe wollen oder sich unwohl fühlen, dann weinen sie und reagieren damit ganz direkt auf den aktuell vorhandenen Schmerz.

Wenn Kinder größer werden, können wir bereits Verzögerungen erkennen. Ich erinnere mich an eine Situation in der Schule, in der ich in der Pause als Elfjähriger mit einem Klassenkameraden gerungen habe. Er mochte mich nicht. Es war ernst und er war stärker. Am Ende lag ich hilflos und mit ohnmächtigem Gefühl auf dem Bauch auf dem Boden und er saß auf meinem Rücken. Ich konnte nichts tun – und so gab ich auf. Als ich dann in den Unterricht kam und meine Lehrerin mich liebevoll ansah und mich fragte, was los sei, brach ich in Tränen aus. Dazwischen waren mindestens zehn Minuten vergangen. Ich weinte also nicht direkt über meinen Schmerz, sondern erst, als ich einen liebevollen Rahmen bekam.

Wir sollten also auf jeden Fall damit rechnen, dass Kinder manchmal eine schockierende Situation nicht sofort verarbeiten können, sondern im Schock stecken bleiben. Sie benötigen anschließend einen ganz liebevollen und verständnisvollen Rahmen, um mit einem Geborgenheitsgefühl entspannen zu können, die Tränen fließen zu lassen und das Erlebnis nachträglich zu verar-

beiten. Dabei könnte es sein, dass alle möglichen verbalen Beruhigungsversuche das Kind nur von seinen Gedankenfilmen ablenken. Diese Gedankenfilme sind notwendig, um das entsprechende neuronale Netzwerk aktiv zu halten, das durch das Weinen von der negativen emotionalen Ladung befreit werden soll. Daher empfehle ich auf jeden Fall, dem Kind die Möglichkeit des liebevollen Körperkontaktes zu geben und im eigenen Gefühl ganz viel Zeit, Mitgefühl und Verständnis zu haben. Ob das Kind dann noch mehr braucht, damit es alles gut verarbeiten kann, wird es möglicherweise selbst signalisieren.

Ich habe die These, dass in Babys und Kleinkindern nach einer traumatischen Situation die Erinnerung an diese Situation immer mal wieder hochkommt. Wenn das Kind gleichzeitig darüber weint, wird die damit noch verknüpfte schmerzvolle emotionale Ladung allmählich verringert, bis es keine Wirkung mehr auf das Kind hat. Dann ist das Erlebnis komplett verarbeitet.

Meine persönliche Beobachtung von Babys und Kleinkindern würde das bestätigen. Öfter konnte ich einen Ablauf beobachten, der ungefähr der folgenden Szene entspricht: Ein Kleinkind verletzt sich bei den ersten Versuchen, sich fortzubewegen, weil es beispielsweise beim Drehen des Körpers auf dem Holzfußboden seinen Kopf noch nicht kontrollieren kann und er auf den Boden knallt. Es folgt ein heftiges Schreien des Babys. Nun nimmt man es tröstend auf den Arm und gibt ihm Nähe, ohne dabei den Wunsch zu verfolgen, es so schnell wie möglich zu beruhigen. Denn dieser Wunsch könnte zu extremen Schaukelbewegungen oder zu tröstendem Einreden führen und das Kind ablenken. Möglicherweise genügt einfach nur körperliche Nähe und vielleicht auch eine sanft streichelnde und verständnisvolle Begleitung.



Meistens kann man dabei den meines Erachtens natürlichen Prozess erleben, dass das Baby eine Weile weint, dann eine Pause macht, in der der Blick in eine unbestimmte Ferne gerichtet zu sein scheint, es wieder weint, wieder eine Pause macht und irgendwann mit dem Weinen von selbst aufhört und dann allmählich und auch wieder begeistert neue Dinge ausprobiert. Der Verarbeitungsprozess ist beendet.

Kinder leiden manchmal unter der Abwesenheit der Mutter. Wie sie dies nachträglich verarbeiten, ist zurzeit noch reine Spekulationssache. Ich lade dazu ein, selbstständig gezielt zu beobachten. Berechnen Sie die Möglichkeit mit ein, dass ein Kind gerade durch die aktuelle neue Nähe die vergangene Phase des Alleinseins verarbeitet und dabei besonders starke Anhänglichkeit zeigt. Diese Anhänglichkeit würde ich so lange geschehen lassen und erwidern, wie das Kind es benötigt. Festhalten. Umarmen. Körperkontakt.

Ich vermute: Wenn ein Verlassenheitsschmerz nachträglich verarbeitet wird, dann ist damit ein gemäßigtes Weinen verknüpft und das Kind beruhigt sich im Laufe der Zeit allmählich. Hat das Weinen jedoch mehr Aggressivität im Ton, könnte es eher ein Hinweis auf einen aktuellen Schmerz oder ein aktuell unerfülltes Bedürfnis sein. Meinem Gefühl nach könnte ein aggressiver Ton die Botschaft enthalten: „Schau doch endlich mal! Ich will Nähe (oder Verständnis und Mitgefühl)!“

Hier lade ich dazu ein, selbst ausführlich zu forschen und sich in das Kind einzufühlen. Dabei kann es besonders positiv wirken, wenn Sie allein schon die offene Haltung haben, dass die Tränen eines Kindes auch ein nachträglicher Verarbeitungsprozess sein könnten. Oder dass die Tränen ein Ausdruck einer resonierenden Empfindung zu einem unverarbeiteten Schmerz im Unbewussten der Mutter sein könnten. Wenn Sie daraufhin ernsthaft nach der Ursache der Tränen des Kindes **bei sich selbst** suchen, könnte sich das Kind bereits ernst genommen fühlen. Es kann dazu beitragen, dass das Verständnis und die Empathie zwischen Eltern und Kind wesentlich schneller wachsen und sich optimal ausbauen (siehe hierzu das Buch „Die Kriegs-Trance“).

Manchmal kann man nicht an Tränen sondern an dem distanzierten Verhalten eines Kindes erkennen, dass es sich noch in einem unverarbeiteten Schockzustand befindet. Dieses distanzierte Verhalten scheint sich gegen die Eltern zu richten, ist aber ein unverarbeiteter Schmerz, der sich in Form einer Problem-Trance ausdrückt, und sollte auf keinen Fall von den Eltern persönlich genommen und bekämpft oder bestraft werden.

In so einem Fall ist Mitgefühl gefragt. Viel Mitgefühl der Eltern gegenüber der Problem-Trance ihres Kindes. Nicht umgekehrt. Das gilt für jegliche Problem-Trance-Äußerung eines Kindes, jede Distanz, jeder Trotz, jede Schmerz-äußerung, selbst wenn das Kind schon etwas älter ist. Erkennen Sie die Problem-Trance. Nehmen Sie das Kind in seinem Schmerz ernst und haben Mitgefühl. Drehen Sie nie den Spieß um und erwarten von Ihrem Kind Mitgefühl und Verständnis. Dies würde die Problem-Trance beim Kind unterstützen, anstatt sie aufzulösen. Es würde einen unverarbeiteten Schmerz im Kind erzeugen.

## Das Gefühl von Bodenlosigkeit und das Lächeln

Ich finde es beim Weinen wichtig zu wissen, dass folgendes Phänomen auftritt: Während man intensiv über etwas weint, kann man *nicht* vorausfühlen, wann sich die Tränen beenden. Man kann *nicht* fühlen, wann es mal besser wird. Manchmal fühlt es sich so an, als ob man ins Bodenlose versinkt und es nie enden würde. Man fühlt einfach nur den tiefen Schmerz, der für unendliche Zeiten da zu sein scheint, und man weint und weint. Doch die Erfahrung



zeigt immer wieder: Irgendwann beendet der Körper diesen Prozess – und sei es dadurch, dass man „zufällig“ an andere Dinge zu denken beginnt und man im Nachhinein feststellt: „Ich weine ja gar nicht mehr ...“.

Wenn ein Schmerz wirklich vollständig durchweint ist, dann fühlt man sich danach wesentlich besser. Aber es gibt auch Ausnahmen: Es könnte sein, dass dann schon der nächste unverarbeitete Schmerz innerlich aufgetaucht ist oder man mit z. B. wütenden Gedanken oder anderen ungunstigen Gefühlen an einer anderen Situation hängen geblieben ist ...

Im Extremfall kann es vorkommen, dass man am Anfang einen „endlosen“ Schmerz fühlt. Man hat den Eindruck, er würde nie enden. Wenn man aber eine Weile geweint hat, dann wird man erleben, dass der Schmerz sich allmählich erleichtert und doch nicht „endlos“ ist.

Nebenwirkungen sind:

- Ich habe für den Rest des Tages Kopfschmerzen.
- Ich schlafe unruhig in der Nacht.
- Am nächsten Morgen kommen neue Gefühle. Ich fühle eine neue Wut gegenüber anderen Menschen oder es kommen noch einmal neue Erinnerungen und Tränen.
- Wenn aber der Verarbeitungsprozess in mir vollständig beendet ist, wache ich am nächsten Morgen auf und fühle mich besser, klarer und auch freier. Zusätzlich beginne ich auf einmal, bestimmte Zusammenhänge besser zu verstehen. Und meine Wut ist weg. Ich kann liebevoll an die entsprechenden Personen denken.

Ich lade Sie dazu ein, sich Ihrer Tränen nicht zu schämen, sie nicht als Schwäche abzutun und auch nicht zu versuchen, sie so schnell wie möglich wieder zu beenden. Sondern lassen Sie Ihre Tränen fließen – so lange, wie Sie es aushalten mögen und aushalten können. Vielleicht sogar bis zum Schluss, bis Ihre Tränen von selbst versiegt sind und Sie anschließend frei lächeln und tief durchatmen können. Das freie Lächeln ist für mich immer das Zeichen:

Schmerz verarbeitet. 😊



Ist der Schmerz noch nicht vollständig verarbeitet, dann fühlt sich das Lächeln künstlich an und der Versuch des Lächelns führt bei mir zu einer weiteren Runde von Tränen. Ich weine so lange, bis ich entweder keine Zeit oder keinen Rahmen mehr dafür habe, weil ich von jemandem gestört werde (dann hole ich es später nach). Oder bis ich wieder frei lächeln kann und der Versuch des Lächelns sich nicht mehr künstlich anfühlt. 😊

## Die Augen

Ich habe einmal die Ansicht von einem Therapeuten gehört, dass man beim Weinen mit geschlossenen Augen in die Vergangenheit gleitet und nicht mehr auf die gegenwärtige Situation reagiert. Deshalb sucht er danach, TeilnehmerInnen, die mit geschlossenen Augen in Tränen ausbrechen, zum Öff-

nen der Augen und zum tiefen Durchatmen zu bewegen. Er hat Recht: Beides bringt aus der Trauer heraus und in Kontakt mit der Gegenwart.

Mir hilft das aber nicht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass gegenwärtige Situationen in mir eine unverarbeitete Trauer auslösen können. Mit dieser Trauer komme ich besonders gut in Kontakt, wenn ich die Augen schließe. Dadurch gebe ich mir selbst die Chance, *in Berührung mit der Vergangenheit* meine Trauer nachträglich vollständig zu verarbeiten.

Eine gegenwärtige Situation dient mir als „Auslöser“, um mit ihrer Hilfe „veraltete“ und blockierte Trauer wieder in Fluss zu bringen. Hatten sich meine Tränen selbstständig beendet, konnte ich mich jedes Mal von allein neu öffnen, um auf gelöste Weise in voller Kraft der Gegenwart zu begegnen.

## Die Dauer und Intensität vom Weinen

Ich habe in meinem Leben viele solcher emotionalen Verarbeitungsprozesse durchlebt, besitze eine fünfzehnjährige Erfahrung als Psychologischer Coach, habe bisher über 4000 Freie Systemische Aufstellungen begleitet und bin mit einer Frau verheiratet, die wie ich viele Verarbeitungsprozesse durchlebt. Mit dieser Erfahrung kann ich sagen: Diese Verarbeitungsprozesse wirken tief, nachhaltig und vollständig, brauchen aber manchmal viel Zeit und Raum. Die lösenden Veränderungen sind eindeutig, gehen aber langsam und Schritt für Schritt vor sich.

Manche Blockaden lösen sich ganz schnell, einfach nur durch eine neue Sichtweise. Manche Blockaden benötigen ein paar Tränen, um sich aufzulösen, und manche Blockaden brauchen etwas länger und viele emotionale Verarbeitungsprozesse und Zwiebelchalen. Rechnen Sie bei manchen Blockaden bitte mit mehreren Monaten. Es gibt einige Gefühle, die man als Kind aufgrund von Verboten nicht mehr ausgelebt hat und die noch heute darauf warten, nachträglich endlich ausgelebt zu werden. Schritt für Schritt.

Manchmal habe ich erlebt, dass ein Gefühl noch nicht „fertig“ ausgeweint war. Beispielsweise habe ich in einer Familienaufstellung einmal eine schwere Rolle vertreten, in der ich am Ende eine emotionale Befreiung erleben konnte, die mich heftig in Tränen ausbrechen ließ. Nach der Aufstellung spürte ich immer noch einen stechenden Schmerz in der Brust. Ich zog mich in der Pause auf die Toilette zurück, versetzte mich noch einmal in die Aufstellungssituation, ließ meine Emotionen hochkommen und weinte so lange, wie es aus mir herauskommen wollte. Nach zehn Minuten war der Schmerz

verschwunden. Die Rolle hatte etwas in mir zum Schwingen gebracht, das ich nachträglich noch weiter ausdrücken und dadurch verarbeiten konnte.

Tränen haben ihr eigenes Ende. An mir selbst habe ich erfahren, wenn ich sie unterbreche, dass sie sich bei nächster Gelegenheit fortsetzen. Dies kann zweierlei zeigen: *Unverarbeitete seelische Schmerzen sind jederzeit nachholbar* und *unverarbeitete seelische Schmerzen warten auf ihre Verarbeitung*. Sie können also anderes blockieren, wenn sie nicht vollständig verarbeitet sind.

Es gibt Schmerzverarbeitungsprozesse, die sind sehr langwierig und können über mehrere Jahre gehen. Beispielsweise kommen bei dem Verlust eines sehr nahestehenden Menschen (Partner, Elternteil, Geschwister) über ein Jahr verteilt immer wieder Tränen. Denn man erlebt jede Situation das erste Mal ohne den geliebten Menschen. Das erste Mal Weihnachten ohne denjenigen, das erste Mal Geburtstag ohne denjenigen, das erste Mal Urlaub ohne denjenigen etc. Wer mit einem Menschen viel Zeit und viele Situationen erlebt hat, hat auch bei Verlust viele Verknüpfungen im Gehirn schmerzlich zu verarbeiten. Der Schmerz ist vollständig verarbeitet, wenn man bei jeder Situation voller Liebe und mit schönen Gedanken an die Zeit mit dem anderen zurückdenken kann. Trauern und verabschieden wir uns nicht, dann bleiben in uns diese Verbindungen bestehen und wir suchen unbewusst in unserer Umwelt weiter nach einem Kontakt zu diesem Menschen. Wir suchen Menschen, **die ähnlich sind**. Wir halten an alten Gleichgewichten fest.

Oder man hat in seiner Kindheit viele traumatische Situationen erlebt, wurde über viele Jahre geschlagen oder missbraucht. Dann gibt es auch hier viele schmerzliche Verknüpfungen im Gehirn, die alle in dem Moment verarbeitet werden wollen, in dem sie in der Gegenwart durch bewusste oder unbewusste Erinnerungen „berührt“ werden. Werden sie nicht verarbeitet, dann hält man auch hier an der Vergangenheit fest und trägt die Angst mit sich herum, dass es sich in einer neuen Situation wiederholen könnte.

Bei Jacqueline und ihrem Schlaganfall kann ich etwas Ähnliches beobachten. Immer wieder gibt es Momente, in denen sie spontan in Tränen ausbricht, wenn ihr bei einer Übung besonders bewusst wird, dass eine Bewegung nicht mehr funktioniert oder dass es größte Anstrengung benötigt. Ich vermute, dass hier das Gehirn verarbeitet, dass eine alte Verknüpfung nicht mehr funktioniert (bei ihr sind Neuronen durch die Blutung abgestorben), und sich davon „verabschiedet“, um dann für neue Verknüpfungen freier zu

sein. Oder sie ist durch Bewegungen, die langsam wieder funktionieren, so positiv berührt, dass auch hier Tränen fließen und das Gehirn sich anschließend neu sortiert.

Wahrscheinlich spüren unbewusst viele Menschen, dass Schmerzverarbeitungen Zeit und Gründlichkeit benötigen, und steigen deshalb gar nicht erst wieder in ihren natürlichen Schmerzverarbeitungsprozess ein. Allerdings gewöhnt man sich dann im Laufe der Zeit an den unverarbeiteten Schmerz im Gehirn und hält ihn und seine Auswirkungen, die Sehnsüchte, die Ängste, die (Ab)Wertungen, die inneren und äußeren Kämpfe, die Hemmungen und Blockaden, die unfreien Gefühle, sein abgestelltes Mitgefühl, die innere Härte und das Unverständnis gegenüber anderen Menschen für „normal“. Man „ist eben so“.

Wer sich dem Prozess aber stellt und viel Geduld und Zeit mit sich selbst hat, der kann eine allmähliche Öffnung erleben und sich immer mehr daran erfreuen, seine unverarbeiteten Schmerzen, seine unangenehmen Verhaltensmuster oder Blockaden allmählich in ein offenes, liebevolles und klares Verständnis und Mitgefühl für sich selbst und für sein Umfeld weiterzuentwickeln. Ganz nebenbei entsteht dabei ein glückliches Leben in Frieden mit allem Schmerzvollen, was war und was noch kommen wird.

Meine (nicht-ärztliche) Empfehlung lautet daher: Konzentrieren Sie sich weniger darauf, ein ganz bestimmtes Problem lösen zu wollen, sondern konzentrieren Sie sich darauf, generell das Tränen-Yoga in Ihr Leben wieder zu integrieren und sich zu erlauben, über alles Mögliche zu weinen – zu jeder Zeit. Dann bin ich mir sicher, dass Sie allmählich ähnliche befreiende Erfahrungen machen werden, wie ich sie hier in diesem E-Book beschreibe.



**Wichtig ist:** Als ich mit meinen Schmerzverarbeitungsprozessen wieder begonnen hatte, war zu Anfang nicht jedes Mal nach dem Weinen eine Erleichterung zu spüren. Manchmal – besonders in der Anfangszeit – wurde ich

auch trauriger und blieb depressiv. Rückblickend weiß ich nun: Dieser Zustand deutete darauf hin, dass am nächsten Tag erneut ein wichtiges Thema auftauchte und der Verarbeitungsprozess weiterging. Erst nach einigen Tagen oder Wochen spürte ich, wie sich die Wolken verzogen und der blaue Himmel sichtbar wurde. Falls Sie also nach vielen Jahren des Nicht-Weinens wieder in ihren Schmerzverarbeitungsprozess, den Sie ja aus Ihrer Kinderzeit kennen, einsteigen, könnten Sie zunächst mit vielen traurigen Gefühlen konfrontiert werden. Nach meiner Erfahrung deuten diese Gefühle darauf hin, dass sich die Themen melden, die nun endlich verarbeitet werden wollen.

Seien sie geduldig, gehen Sie Schritt für Schritt vor und behalten die Zuversicht, dass nach einer gewissen Zeit der blaue Himmel sichtbar wird. Auch wenn man das in dem Moment nicht vorausfühlen kann.

Falls Sie das nicht alleine machen wollen, suchen Sie sich Hilfe von einer Therapeutin oder einem Therapeuten, bei der/dem Sie sich verstanden, geborgen und wohl fühlen. Nehmen Sie auch dieses E-Book mit, damit diejenige oder derjenige weiß, womit sie sich gezielt auseinandersetzen wollen.

## Der Schmerz über Versäumtes

Wenn Sie nach einem Verarbeitungsprozess eines tiefen seelischen Schmerzes merken, dass sich in Ihnen etwas öffnet, was lange verschlossen war, dann gibt es noch einen weiteren Schmerz, der auftauchen wird: Sie erkennen, was Sie aufgrund Ihrer Abwehr/Verschlossenheit/Blockade in der langen Zeit alles versäumt haben. Es schmerzt, plötzlich sehen zu können, was alles möglich gewesen wäre, wenn Sie damals den Schmerz nicht erfahren hätten. Sie erkennen, wie eingeschränkt Sie in Ihrem Leben waren - nur wegen dieser ständig präsenten Blockade. Vielleicht taucht auch der Satz in Ihnen auf „Wenn ich mich damals anders entschieden hätte oder wenn etwas anderes passiert wäre, wäre mein Leben ganz anders verlaufen ...“.

Wenn Sie über diesen Schmerz ebenso ausgiebig weinen, wird irgendwann wie von selbst die heilende Sichtweise in Ihnen auftauchen, dass alles so stimmig war, wie es war. Es hätte sich gar nicht anders entwickeln können.

Im vollständig gelösten Zustand können Sie in der Gegenwart Ihrer gesamten Vergangenheit zustimmen - inklusive der Blockaden, die Sie nun letztendlich haben lösen dürfen. Es gibt keine Veränderungswünsche in Richtung Vergangenheit mehr. Sie fühlen Dankbarkeit und Frieden gegenüber Ihrem Leben. Gleichzeitig befreien Sie dadurch Ihr Gehirn von Stress-Blockaden, werden offener in Ihren Sichtweisen und damit wieder lernfähiger. Ich kenne es

aus meinem Alltag, dass ich manchmal überraschend von Tränen „überfallen“ werde, nachdem sich mir eine Lösung offenbart hatte, die mich in ein neues Gleichgewicht brachte. Ich erlebte z. B. etwas Wunderschönes, entweder in einer Partnerschaft, mit Freunden, in einer Gruppe oder durch eine Aufstellung, und anschließend, manchmal auch einen Tag später, wenn der Alltag mich wieder eingeholt hatte, rutschte ich in eine Traurigkeit, die sich dann durch heftige Tränen entlud. Dabei kamen Sätze in mir hoch wie z. B.:

„Warum durfte ich das nicht schon früher erleben?!“

„Was habe ich alles versäumt, ... dadurch dass ich so blockiert war!“

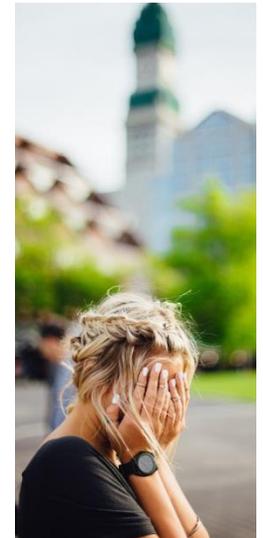
„Ich hatte dieses schöne Gefühl so vermisst! Und erst jetzt merke ich, wie ich es vermisst hatte ...“

„Endlich!“ ...

Wenn ich mich ausgeweint hatte, war diese Phase vorüber und ich konnte mein neues Gleichgewicht voll annehmen. Dabei war ich wieder frei, erkennen zu können, wie wichtig das frühere Problem für mich in Wirklichkeit gewesen war und was ich dadurch alles erleben konnte.

## Meine Thesen, wie Tränen wirken

Wir kennen es von Tieren, wenn sie eine Gefahr wittern: Der gesamte Körper konzentriert sich, die Ohren richten sich nach vorne, der Kopf ist in die Richtung gewendet, in der die Gefahr vermutet wird. Ein Mensch, der sich im Kampf befindet, richtet alle seine Aufmerksamkeit und seine Waffen auf den gefährlichen Gegner. Ein Mensch, der sich auf der Flucht befindet, richtet alle seine Anteile, seinen gesamten Körper und seine Aufmerksamkeit auf die Fluchtaktivität.



Hier werden Verhaltensmuster miteinander verknüpft, gleichgeschaltet, voneinander *abhängig* gemacht und dem Ziel, sich zu schützen, untergeordnet. Die beteiligten Muster sind nicht mehr unabhängig, sondern sie sind fest an die Suche nach einem besseren Gleichgewicht gebunden - bezogen auf dieses aktuelle Schmerzerlebnis oder die aktuelle Gefahr. Das bedeutet, dass sie dann auch nicht mehr flexibel für anderes zur Verfügung stehen.

Wenn wir uns aber nach einem Schmerzerlebnis ganz klar bewusst machen, dass die Gefahr vorbei ist und wir wieder in Sicherheit sind, dann entspannt sich etwas in uns. Unser Gehirn passt sich an die neue gefahrfreie Gegenwart an. Dieser Prozess der Entspannung ist aus irgendeinem biologischen Grund, der noch nicht erforscht ist, öfter mit Tränen begleitet.

Ich behaupte: Die Tränen unterstützen auf irgendeine Weise die Loslösung der im Schmerz miteinander verkoppelten Muster und machen sie wieder unabhängig voneinander. Die Muster können voneinander loslassen, können sich unabhängig machen und sich wieder frei bewegen. Das neue Gleichgewicht ist erreicht.

Das würde bedeuten: Je mehr unerledigte Schmerzerlebnisse wir in uns versammeln, umso mehr Muster bleiben miteinander verknüpft und sind voneinander abhängig.

Dadurch werden wir in unserem Wachstumsprozess langsamer. Wir werden innerlich „härter“ und „unflexibler“. Gleichzeitig fühlen wir uns auch von unserem Umfeld abhängiger, weil immer größere Mustergruppen durch die innere Abhängigkeit auf Signale von außen reagieren.

Tränen können das „Unabhängig-machen“ von Mustern unterstützen. Sie können Muster voneinander wieder befreien, nachdem die Muster durch eine Gefahrensituation miteinander verknüpft waren.

Wenn man das Schmerzerlebnis aber nicht emotional verarbeitet, wird viel Energie dafür gebraucht, die vielen abhängigen Muster bei einer „möglichen“ Gefahrensituation zu aktivieren und aktiv zu halten. Denn jede „Kleinigkeit“ in unserem Umfeld kann ein Muster aktivieren, das immer noch mit der Gefahrensituation verknüpft ist. Wir „projizieren“ in ein eigentlich harmloses Umfeld immer noch Gefahr, verhalten uns ängstlich und müssen uns schützen. Diese Energie, die wir für unseren Schutz brauchen, steht uns für andere Prozesse nicht zur Verfügung. Oder wir haben das Gefühl, um „Unabhängigkeit“ und „Freiheit“ kämpfen zu müssen, weil wir meinen, dass wir vom Umfeld abhängig und unfrei gemacht werden. Stattdessen sind es unsere eigenen inneren Muster, die unfrei und unabhängig sind.

Das ist nicht nur eine These von mir, sondern meine ausführliche persönliche Erfahrung. Hauptsächlich durch das Tränen-Yoga konnte ich mich Schritt für Schritt befreien und fühle mich wieder flexibel, offen und im Lebensfluss.

Meine inneren Muster sind wesentlich freier und flexibler als früher und können sich je nach Situation neu sortieren und neu zusammenschließen. Dadurch kann ich mich viel besser auf andere Menschen einstellen.



### **Auflösung von Resignation**

Ich berichtete bereits von meinem Kampf als Elfjähriger auf dem Schulhof mit einem Klassenkamerad. Ich war der Schwächere und lag am Ende unter ihm. Er saß auf mir. Mit aller Kraft und Wut versuchte ich mich noch zu wehren und mich aus seiner Umklammerung zu lösen, doch ich schaffte es nicht. Dann trat die Hilflosigkeit ein, die totale Energielosigkeit, die Ohnmacht. Ich gab auf. Es war aber kein gelassenes Aufgeben, sondern eine Resignation.

Diese Energielosigkeit ist meiner Erfahrung nach eine Schicht über der Wut. Zuerst erleben wir einen Verlustschmerz. Wenn wir diesen nicht sofort tränenreich verarbeiten können, wird etwas in uns hart und „verschließt“ sich. Darauf baut sich eine Wut auf. Hat diese Wut aber keine Möglichkeit, sich erfolgreich auszuleben, dann kommt als nächstes die Resignation und Energielosigkeit.

Es gibt eine Studie, in der man Hunde in einen Käfig gesperrt und sie immer wieder mit Stromstößen konfrontiert hat. Die Hunde haben gelitten, konnten aber nicht fliehen, weil die Käfigtüren verschlossen waren. Nach einiger Zeit hat man die Käfigtüren geöffnet und festgestellt, dass die Hunde bei Stromstößen nicht mehr aus der Tür rennen, sondern im Käfig bleiben und das Leid aushalten. Dies wurde in der Traumaforschung „erlernte Hilflosigkeit“ genannt. Die Resignation wurde zum Verhaltensmuster.

Immer wieder mache ich die Erfahrung mit mir selbst, dass hinter meiner Energielosigkeit ein nicht verarbeiteter Verlustschmerz steckt. Wenn ich mich mit meiner Energielosigkeit auseinandersetze und mich frage, wie ich wäre, wenn ich genau jetzt viel Energie, Lust, Freude und Spaß fühlen würde, dann wird mir öfter der Hintergrund meiner Energielosigkeit bewusst und ich breche in lösende Tränen aus.

Die Energielosigkeit ist der Gegenpol zur energievollen Wut – und beides hat die gleiche Ursache: ein nicht verarbeiteter Verlustschmerz. Dieser nicht ausgedrückte Schmerz bleibt in uns und sucht nach seiner „Erlösung“, auch wenn wir uns an ihn gewöhnt haben und ihn nach einer bestimmten Zeit nicht mehr bewusst spüren.

In unserer Gesellschaft herrscht die Sichtweise, dass die meisten Menschen „normal“ seien. Nur wenige Menschen seien traumatisiert und machen eine Therapie. „Normalerweise“ müsste man also nichts verarbeiten. Doch unsere Gesellschaft ist voll von „Energielosigkeiten“ und auf der anderen Seite voll von Menschen, die durch strenges Verhalten ihr Gegenüber zu „dominieren“ suchen – zumindest in manchen Situationen wollen Menschen sich unbedingt „durchsetzen“ (Das Bedürfnis nach Durchsetzung hat als innere Ursache eine tiefe inzwischen unbewusste Ohnmacht = Energielosigkeit = erlernte Hilflosigkeit. Und dieses Bedürfnis blendet den anderen Menschen aus, ist also ohne Mitgefühl für den anderen, unabhängig davon, wie der andere sich verhält).

Wir Menschen haben – anders als bei den Hunden im Experimentierkäfig – die Möglichkeit, unsere erlernte Hilflosigkeit mithilfe von Tränen-Yoga wieder aufzulösen. Ich behaupte, dass wir ganz tief in uns grundsätzlich einen Klärungswunsch haben. Dieser Klärungswunsch zieht immer wieder Situationen in unser Leben, die diesen Schmerz erlösen könnten. Das merken wir daran, dass eine Situation in uns Abwehrgedühle weckt.

Doch zurzeit projizieren wir die „Schuld“ für unser Abwehrgedühl immer noch nach außen – auf die Situation, auf den anderen. Und wir werten die Situation ab, dass sie nicht gut sei, und kämpfen gegen sie. Wir haben nicht die Möglichkeit, gelassen, empathisch und klar eine Grenze zu ziehen, wenn wir etwas nicht wollen. Wir sind gefangen in Abwehrgedühlen und werten in unserem Umfeld das ab, was in uns etwas Unerlöstes wieder an die Oberfläche holt.

Wir können dies als Zeichen nehmen:

**Immer, wenn wir irgendetwas oder irgendjemanden abwerten (außerhalb oder innerhalb von uns), nehmen wir gerade einen unerlösten Schmerz wahr. Einen unerlösten Schmerz in uns selbst.**

Im gelösten Zustand brauchen wir die Abwertung nicht. Hier haben wir einfach nur klare Grenzen für das, was wir nicht wollen. Und wir respektieren das, was wir nicht wollen, trotz unserer persönlichen Grenze. Gleichzeitig haben wir Verständnis und Mitgefühl für die Menschen um uns herum.

Ein mögliches „Gesetz“:

**Jede Härte, Strenge oder Wut ist eine Abwehr gegen einen noch nicht durchlebten Verlustschmerz in der eigenen Seele.**

Ist der Verlustschmerz vollständig verarbeitet, dann bedeutet es nicht, dass sich alle Grenzen auflösen, sondern nur Härte, Strenge, Wut und Abwehr. Ein Mensch wird liebevoll klar. Er kann verständnisvoll freundlich und klar seine Grenzen formulieren und dazu stehen, ohne noch emotional aufgebracht kämpfen zu müssen, und er kann tolerant bestimmte Grenzen lassen und öffnen – je nachdem welche Ziele er gerade verfolgt und wie wichtig ihm diese Ziele sind.

Wenn ich mit diesem „Gesetz“ auf unsere Gesellschaft schaue, besonders auf die ältere Generation, die den Krieg noch miterlebt hat und eine gewisse „Härte“ entwickelt hat, sehe ich überall die unverarbeiteten seelischen Schmerzen. Aber auch in den nachfolgenden Generationen erlebe ich viele Menschen voll von kämpferischer Abwehr, innerer Härte und Unbarmherzigkeit. Es gibt noch unheimlich viel Verlustschmerz zu verarbeiten.

Auf der anderen Seite bedeutet das: Wir Menschen haben noch ein großes Potenzial zu entfalten. Stellen Sie sich vor, wie unsere Gesellschaft wäre, wenn sich jeder Mensch intensiv mit seinen Verlustschmerzen auseinandersetzt und sie eigenständig schrittweise auflöst. Und wie klar und offen wären wir erst, wenn wir den Verlustschmerz vollständig in unser Leben integriert hätten? Wenn wir nicht mehr gegen den Verlust kämpfen, sondern mit ihm liebevoll, achtsam, verständnisvoll und mitfühlend umgehen können?



Wie können wir nun mit diesem „Gesetz“ auf unser eigenes Leben schauen? Wir können uns selbst beobachten, wo uns in unserem Gefühl eine Härte bewusst wird. Wo kämpfen wir? Wo regen wir uns auf? Wo werden wir hart oder streng?

Was wäre, wenn wir in diesem Moment stattdessen liebevoll klar fühlen würden? Was wäre anders? Was würde uns bewusst werden über uns selbst?

Rechnen Sie damit, dass Sie möglicherweise in Tränen ausbrechen und einen alten Schmerz zu verarbeiten beginnen, wenn Ihnen durch diese Fragen etwas über sich selbst bewusst wird.

Meine Empfehlung ist: Folgen Sie Ihrem Herzen, so, wie es Sie führt. Gehen Sie immer nur über die Schwelle, über die Sie auch wirklich gehen wollen.

## **Ergänzende Gedanken zum Abschluss**

Meine Erfahrung ist: Wir können jeden Abschied, den wir nicht vollständig betrauert haben, beim nächsten Abschied nachholen. Wir können jedes Schmerzerlebnis, das wir nicht verarbeitet haben, beim nächsten Schmerzerlebnis nachträglich verarbeiten. Wir haben bei jeder auslösenden Situation die Wahl: Entweder wir müssen einmal Energie aufwenden und Zeit investieren, um uns dem unverarbeiteten Schmerz zu stellen, einen Verlust emotional zu integrieren und uns anschließend dauerhaft ausgeglichen und freier zu fühlen, oder wir müssen ständig (Abwehr-)Energie aufwenden (kämpfen), um eine Verarbeitung immer wieder hinauszuschieben.

Die Abwehr wird uns im Laufe der Zeit unbewusst, bleibt aber in Form von „Stress“ bestehen. Im Alltag begegnen wir Situationen, die in uns diesen Stress und den dazugehörigen Kampf auslösen - doch wir ordnen ihn schon lange nicht mehr dem vergangenen Erlebnis zu. Wir denken, dass die auslösende Situation Schuld an unserem Stress ist. Dieser Stress ist ständig vorhanden und führt auch zu Beeinträchtigungen in unserem Gehirn. Der Facharzt für Psychotherapeutische Medizin Professor Joachim Bauer schreibt: „Angst, Gefahrensituationen und der damit einhergehende seelische Stress führen im Gehirn zur Aktivierung einer 'Familie' von Stressgenen. Die Produkte dieser Stressgene haben körperliche Reaktionen zur Folge. [...] Darüber hinaus haben die Produkte aktivierter Stressgene in nachhaltiger Weise Rückwirkungen auf das Organ, welches die Stressgen-Kette aktiviert: das Gehirn. Hier zeigen zahlreiche Studien, dass Stress- und Belastungserlebnisse eine nachhaltige schädigende Wirkung auf Nervenzell-Strukturen ausüben können.“

Können wir in einer Situation unsere Tränen gerade nicht zulassen, dann besteht die Möglichkeit, später, wenn wir mit uns alleine sind, uns mit unse-

rer Erinnerung wieder in die Situation zu begeben und nun nachträglich zu weinen. Das funktioniert sogar noch Jahre später.

Doch meistens brauchen wir das nicht, denn unsere Umwelt (wir selbst) sorgt dafür, dass eine ähnliche Situation in der Gegenwart auftaucht, in der wir den Tränen nahe sind und sie vielleicht dieses Mal fließen lassen können.

Wenn wir uns das Weinen verbieten oder möglichst schnell beenden wollen, bleibt ein Teil unserer Energie an diesem ungelösten Ungleichgewicht „kleben“ und beeinflusst dabei unsere Sichtweise auf die Gegenwart.

Lassen wir das Weinen zu, dann befreien wir dabei auch immer ein wenig diese Sichtweise, und wir entdecken Zusammenhänge, die uns schon immer vor der Nase lagen. Doch das merken wir zuerst nicht.

Ich erlebe bei vielen Menschen, dass sie sich durch eine Verletzung innerlich verschließen und emotional hart und abweisend werden. Wenn dann von außen eine Versöhnung angeboten wird, die sie auch annehmen können, öffnen sie sich gefühlsmäßig wieder – mit Tränen in den Augen.

Hier sehen wir auch wieder: Eine emotionale Öffnung nach einer Verletzung scheint direkt mit einem Tränenfluss zusammenzuhängen.

Manchmal kann es auch für jemanden schon eine Erleichterung sein, einem vertrauten Menschen seine Schwierigkeiten mitzuteilen und dadurch sich einem verständnisvollen Menschen zu öffnen. Dabei können ebenso Tränen fließen und negativ gebundene Emotionen sich entladen.

Oder wir lesen etwas, das plötzlich Licht in unsere eigene Problematik wirft, und wir müssen automatisch weinen. Dabei kann es generell unterstützend sein, wenn man beim Weinen eine Hand auf sein Brustbein legt, vielleicht sogar ein wenig draufdrückt. Unter dem Brustbein liegt die Thy-musdrüse, die eine Schlüsselrolle im Immunsystem des Menschen spielt. Oder wir legen eine Hand (zusätzlich?) auf unsere Stirn.

Es gibt immer wieder Situationen in meinem Alltag, wo ich enttäuscht werde, weil ich von einem Ziel loslassen muss, das sich leider nicht erfüllen lässt, jedenfalls nicht so, wie ich es mir gewünscht hatte. Und ich erlebe, dass ich nach der Enttäuschung erst einmal keinen Zugang mehr zu einer neuen Motivation oder zu neuen Visionen erhalte.

Erst wenn ich meinen alten Wunsch mithilfe von Tränen verabschiedet habe, meine Trauer vollständig fließen lasse, merke ich anschließend, wie neue Energie in mir zum Vorschein kommt. Und am nächsten Tag fühle ich neue Motivation und neue Visionen in mir. Das Leben macht wieder Spaß.

Natürlich muss das Weinen sich nicht nur auf unsere eigene Problematik beziehen. Es kann genauso sein, dass wir in unserem Alltag eine Spannung bei anderen Menschen miterleben und danach ebenfalls die Erlösung wahrnehmen. Dann müssen wir manchmal (mit-)weinen, wir sind ein Gleichgewicht zu ihnen eingegangen und können „verstehen“ und mitfühlen.

Das kann in gefühlvollen Kinofilmen der Fall sein. Das kann der Fall sein, wenn wir erleben, wie ein Mensch in unserer Nähe aus tiefstem Herzen weinen muss und es berührt uns.

Wenn man in das Tränen-Yoga einsteigt, sind am Anfang nur heftige Gefühle, Tränen, Bilder und Gedanken, die vielleicht die Tränen noch verstärken. Vielleicht spüren wir einen bestimmten Gedanken, eine bestimmte Erinnerung, die unser Weinen verstärkt. Dann können wir sie immer wiederholen und noch einmal daran denken und kräftig weinen, so lange, bis wir nicht mehr darüber weinen müssen. Dadurch lösen wir die hemmende Energie dieser Erinnerung. Wir „entladen“ die negative Wirkung. Der Schmerz wird von der Erinnerung abgekoppelt und verarbeitet, bis wir an die Bilder denken können, ohne dass dabei noch unangenehme Gefühle kommen. Wenn beim Erinnern an die spezielle Situation oder beim Denken des entsprechenden Gedankens keine Tränen mehr kommen, sind wir in diesem Punkt freier geworden. Wir haben einen Schmerz verarbeitet.

Manchmal kommen beim Weinen aber auch neue Gedanken, die den Tränenfluss stoppen. Auch das gehört in diesen Momenten dazu und zeigt manchmal die nächste Hemmung, die gelöst werden will.

Nach dem Weinen ist dann erst einmal die Leere da, oder ein Kopfschmerz. Mir selbst geht es so, dass ich gerne danach eine Weile schlafe.

Wenn bei mir nach besonders intensivem Weinen Kopfschmerzen entstehen, dann interpretiere ich es so, dass der endgültige „Reinigungsprozess“ noch nicht zu Ende ist. Erst wenn ich eine Runde geschlafen und geträumt habe, geht es mir besser.



Wenn wir uns Kinder anschauen, dann ist es bei ihnen ganz ähnlich. Ein Kind schläft oft ein – nachdem es länger und intensiv geweint hat. Der Schlaf ist wahrscheinlich ein Mittel für das Gehirn, sich zu erholen und neu zu ordnen.

Meistens geht es mir erst am nächsten Tag wieder besser, wenn ich eine ganze Nacht durchgeschlafen habe. Morgens habe ich dann neue frische Gedanken. Oder aber es kommen noch Ideen, die den Heilprozess des Vortages noch ergänzen, so dass ich erneut in Tränen ausbreche. Dabei verarbeite ich einen weiteren Schmerz durch das Entladen von Emotionen, die an eine Erinnerung gebunden sind.

Auf jeden Fall habe ich immer die Erfahrung gemacht, dass mein Körper für sich selbst sorgt. Er lässt mich immer nur so lange weinen, wie ich es ertragen kann. Und ich weine auch nur, wenn ich Zeit dazu habe. Denn es braucht viel Raum, viel Zeit, viel Gefühl und auch manchmal die Gewissheit, alleine zu sein.

Wenn ich das Gefühl habe, dass jeden Moment jemand zur Tür hereinkommen könnte, der mein Weinen nicht versteht und daher auch nicht unterstützen könnte, kann ich mich nicht in meine Gedanken, Gefühle und Tränen fallen lassen. Ist aber jemand bei mir, der mich ganz tief in seinem Herzen versteht und meinen Kopf streichelt oder einfach nur seine Hand auf meine Stirn legt, dann kann ich nach Herzenslust befreiend weinen.

## Olaf Jacobsen

Empathie-Trainer, Experte für Resonierende Empfindungen, Begründer der Selbsthilfe-Methode "Freie Systemische Aufstellungen", Begründer der Empathie-Schule "NeuroSonanz", Bestseller-Autor im Bereich „Lebenshilfe-Ratgeber“

Weitere Infos und ausführlicher Lebenslauf: [www.OlafJacobsen.com](http://www.OlafJacobsen.com)

### Leseproben für jedes Buch unter [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

Wenn Sie die Bücher von Olaf Jacobsen der Reihe nach lesen, können Sie einen Entwicklungsprozess miterleben, der auf jeder Stufe wertvolle Weisheiten enthält.

**So, jetzt ist aber genug!** Die Geburt einer Weltformel (Olaf, 1996, aktualisierte Neuauflage 2014)

**Bewegungen in neue Gleichgewichte.** Bewegende Sichtweisen für unseren Alltag (Olaf, 2000, aktualisierte Neuauflage 2014)

**Die Vollkommenheit des Universums.** (Das) Nichts ist All-ein, Alles ist in Resonanz (Olaf, 2001, aktualisierte Neuauflage 2014)

**Das freie Aufstellen - Gruppendynamik als Spiegel der Seele.** Eine Einführung in eine freie Form der Systemischen Aufstellungen (Olaf, 2003, akt. Neuauflage 2013)

**Ich stehe nicht mehr zur Verfügung.** Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben (Olaf, 2007)

**Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Die Essenz (CD).** Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben, Hörbuch (Olaf, 2009)

**Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Die Folgen.** Mit Kritik ausgeglichen und liebevoll umgehen (Olaf, 2010)

**Ich stelle selbst auf.** Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte durch Freies Aufstellen aktivieren (Olaf, 2011, aktualisierte Neuauflage 2012)

**Das fühlt sich richtig gut an!** Gefühle erforschen, Klarheit gewinnen und den Alltag befreit leben (Olaf, 2012)

**Impulskarten für Freie Systemische Aufstellungen.** Wenn Sie in Ihrer Aufstellung nicht mehr weiter wissen (Olaf, 2012)

**Der lebendige Spiegel im Menschen.** In Resonanz lernen – lösen – leben – lieben (Jacqueline & Olaf, 2014)

**Meine Eltern sind schuld!** Was unsere Eltern falsch gemacht haben und immer noch falsch machen (Olaf, 2014)

**Die Kriegs-Trance** Warum wir fast alle betroffen sind und wie wir daraus aufwachen (Olaf, 2015)

**Hilfe! Ich stehe unbewusst zur Verfügung** Unbewusste Beeinflussungen aufdecken – für ein unabhängiges Leben (Olaf, 2016)

**Das trifft sich gut** Ein Schlaganfall, seine dramatischen Folgen und wie er zum wundervollen Geschenk wurde (Jacqueline & Olaf, 2018)

**Resonierende Empfindungen** Infobroschüre (E-Book, PDF, 2018) – kostenfrei unter [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

**Das NeuroSonanz-Modell** Die vollständige Erklärung unseres Mensch-seins (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

**HauptRolle** Es geht immer um das stimmigste Rollengefühl (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

**Heilungshierarchien** Wie durch Schmerz Hierarchien entstehen, die alle in ihren Bann ziehen (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

**Wie wir uns ändern und die Erde retten** Wir haben alles Wissen – nur die Umsetzung fehlt noch (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

**Dieses E-Book ist kostenfrei.**

**Wenn Sie den Autor in seiner Arbeit unterstützen wollen,  
können Sie ein Geldgeschenk auf folgendes Konto überweisen:**

**Olaf Jacobsen, Verwendungszweck: „Geldgeschenk“**

**IBAN: DE29 6009 0800 0100 6866 70**

**BIC-Code: GENODEF1S 02**

Möchten Sie eine Quittung für Ihre Zahlung, dann geben Sie auf Ihrer Überweisung den Verwendungszweck an: „Ausgleich für Buch Der Mann“. Fordern Sie bitte *nach* Ihrer Überweisung telefonisch oder per E-Mail unter Angabe Ihrer Adresse, des Überweisungsdatums und des Betrags beim Olaf Jacobsen Verlag eine Quittung an:

E-Mail: [ojaverlag@in-resonanz.net](mailto:ojaverlag@in-resonanz.net)

Telefon: 0221 – 16 83 84 96 oder: 0721 – 4700 5258

Durch die Geldgeschenke decken meine Frau Jacqueline und ich unsere Lebenshaltungskosten ab. Falls wir mehr Geld erhalten, als wir über unsere Grundsicherung hinaus benötigen, werden wir das in den Aufbau von „Earth Rescue Network“ investieren (siehe das E-Book: „Wie wir uns ändern und die Erde retten“).

Danke für Ihre Fürsorge.

Olaf Jacobsen



**Kontakt:**

**Olaf Jacobsen**

**Theodor-Rehbock-Str. 7**

**76131 Karlsruhe**

**0721 – 4700 5258**

**01577 – 52 9 51 60**

**E-Mail: [Olaf-Jacobsen@in-Resonanz.net](mailto:Olaf-Jacobsen@in-Resonanz.net)**

**[www.OlafJacobsen.com](http://www.OlafJacobsen.com)**