

Birgit Jankovic-Steiner

Mit Lisa Bitzer

DER FEELING- CODE

Wie wir jedes Problem
fühlen, verstehen und
loslassen können

KNAUR 
BALANCE

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de**



Originalausgabe September 2019

© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Covergestaltung: Isabella Materne

Coverabbildung: Shutterstock.com/Karlygash (Punkte) und
Phatthanit (Textur gold)

Abbildungen im Innenteil: Karten: Birgit Jankovic-Steiner,
Grafiken erstellt im Verlag, teilweise unter Verwendung von
Motiven von Shutterstock.com/Lyudmyla Kharlamova,

Peter Hermes Furian

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-426-67579-3

Inhalt

Einleitung	7
1 Elementares über den Feeling-Code	19
Die Entstehung des Feeling-Codes	21
Die drei Grundsätze des Feeling-Codes	25
2 Der Feeling-Code als Lebenseinstellung	40
3 Im Dialog mit dir	54
Intuition	54
Morphogenetisches Feld und Intuitionsfeld	59
Die innere Stimme	64
Bodyhearing	71
4 Der Kleine Feeling-Code (Klärung)	76
Schritt für Schritt zur Klärung (Kleiner Feeling-Code) .	85
5 Der Große Feeling-Code (Heilung)	93
Seelische Blockaden	103
Unebenheiten	111
Das kleine Ich	116
Atmung und Stille	121
Fragen und Zettel	123
Schritt für Schritt zur Heilung (Großer Feeling-Code)	128
6 Die Sprache des Körpers	134
Kälte	136
Hitze	136
Die fünf Elemente	137
Farben	139
Tiere	144

7 Das Feeling-Code-Prinzip: Klären und Heilen	148
Blockaden lösen, Unebenheiten glätten	149
Farbe und Licht ändern	151
Ton ändern	152
Neutralität akzeptieren	153
Nacharbeit	154
8 Der Feeling-Code und die Gesundheit	158
Die sieben Grundgefühle und ihre Krankheitsbilder .	159
Krankheiten und ihre Bedeutung	164
Anleitung für den Feeling-Code Gesundheit	171
9 Der Feeling-Code und die Liebe	179
Beziehung klären	179
Traumpartner finden	184
Wahre Freunde erkennen	189
10 Der Feeling-Code und der Beruf	192
11 Der Feeling-Code und die heilenden Karten	200
Die Basic-Karten	207
Kindliches Trauma	209
Heilzeichen	212
Karten zu Liebe und Partnerschaft	216
Gesundheitskarten	218
Karten zum Thema Karriere und Erfolg	220
Zum Schluss	222
Anhang	224

Einleitung

»Ich weiß einfach nicht, was ich noch tun soll!«

Marina Schneider sah mich an. Die Augen meiner Klientin waren weit aufgerissen und glänzten. An ihrem Hals hatten sich nervöse Flecken gebildet. Ich seufzte innerlich. Denn auch ich war mittlerweile mit meinem Latein am Ende.

Seit einem Jahr kam Marina Schneider nun schon zu mir in die psychosoziale Beratung, um mit mir über ihr schwieriges Verhältnis zu Männern zu sprechen. Die gestandene Businessfrau hatte ein Problem: Sie wurde in nahezu jeder Partnerschaft betrogen. Immer und immer wieder. Seit Jahren.

Zu Beginn unserer Treffen war ich zuversichtlich gewesen, dass die eigentlich sehr selbstsicher auftretende Mittvierzigerin bald schon die Kurve kriegen würde. Klar, über Nacht ändert niemand sein Beziehungsverhalten. Und aus vielleicht sogar über Jahrzehnte antrainierten Beuteschemata auszubrechen, das fällt keinem leicht. Aber ich war mir sicher gewesen, dass sie, nachdem wir ihrem Problem einmal auf den Grund gegangen waren, bald schon Mittel und Wege finden würde, um sich künftig andere Männer auszusuchen.

Doch nun, ein Jahr und Dutzende Sitzungen später, war ich genauso ratlos wie meine Klientin selbst. Sie hatte in der Beratung mit mir die zerbrochene Beziehung zu ihrem Ex-Mann, das schwierige Verhältnis zu ihrem früh verstorbenen Vater, ihre Kindheit, die Themen, die sie mit ihrer Mutter hatte, und die größten Krisen ihres Lebens besprochen und aufgearbeitet. Sie war selbstkritisch und ehrlich gewesen und hatte nie ein Blatt vor den

Mund genommen. Wir hatten eine Familienaufstellung gemacht, systemische Maßnahmen besprochen, ich hatte sie sogar zu einem Hypnosetherapeuten geschickt – und dennoch zog sie die untreuen Männer an wie der Honig die Bären. Selbst die nettesten Kerle, die auf den ersten, den zweiten und sogar auf den dritten Blick wie die perfekten Schwiegersöhne wirkten und allem Anschein nach keiner Fliege etwas zuleide tun konnten, gingen nach wenigen Wochen fremd. Und weil Marina Schneider mittlerweile hinter jeder Ecke einen Seitensprung witterte, bekam sie es jedes Mal mit und zerbrach beinahe daran.

Ich war ehrlich verzweifelt. Denn ich wollte ihr so gern helfen. Sie weinte oft in unseren Sitzungen, und ich spürte ihren innigen Wunsch, endlich einen Menschen zu finden, auf den sie sich wirklich verlassen konnte. Da war etwas, das spürte ich intuitiv, was sie davon abhielt, sie selbst zu sein – doch es verbarg sich vor mir. Und vor ihr. Ich kam zu dem Schluss, dass Marina Schneider selbst gar nicht wusste, was sie so blockierte. Vielleicht war es etwas, an das sie sich nicht erinnerte – weil ihre Seele es so gut in ihrem Unterbewusstsein versteckt hatte, um nicht mehr davon verletzt zu werden. Doch wie kam ich an diese Erinnerung heran? Wie konnte ich meiner Klientin zu mehr Glück in ihren Beziehungen und ihrem Leben verhelfen? Wie konnte ich ihr wirklich *helfen*?

Natürlich wusste ich, dass mir in gewisser Hinsicht die Hände gebunden waren, denn letztendlich konnte ich sie auf dem Weg der Erkenntnis nur begleiten und vielleicht ein Lichtlein halten, nicht jedoch die entscheidenden Schritte machen. In meiner Hilflosigkeit suchte ich mir Rat bei anderen Therapeuten und besprach das Dilemma auch in der Supervision.

»Es gibt eine unbestimmte Traurigkeit in meiner Klientin, die ich einfach nicht zu fassen kriege. Meine Intuition sagt mir, dass diese Traurigkeit, dieses Gefühl des Nicht-Genügens, etwas damit zu tun hat, dass sie immerzu betrogen wird. Aber ich weiß nicht, was ich noch tun kann.«

Auch meine Kollegen waren überfragt. Sie empfahlen mir erneut die Hypnose, rieten mir, mich mit noch erfahreneren Therapeuten zusammenzuschließen, doch letztendlich waren sie genauso ratlos wie ich.

Nun saß Marina Schneider vor mir, das Gesicht in den Händen vergraben, und schüttelte verzweifelt den Kopf. »Immer gerate ich an die Falschen. Ich sollte aufhören, irgendjemanden an mich heranzulassen, dann werde ich auch nicht mehr verletzt. Es ist wie ein Fluch, der auf mir liegt!« Plötzlich richtete sie sich auf, wischte sich die verschmierte Wimperntusche aus den Augenwinkeln und sagte: »Frau Jankovic-Steiner, Sie haben mich nun so intensiv begleitet. Aber ich denke darüber nach, den Rat meiner Freundin zu befolgen. Sie war bei einem Alternativmediziner, der ihr geholfen hat ... Vielleicht hat der ja eine Idee.«

»Ja, vielleicht«, erwiderte ich zögerlich. Ich bin grundsätzlich dafür, alle Register zu ziehen, wenn es um das Seelenheil meiner Klienten geht. Gleichzeitig hatte ich eine Ahnung, dass es sich für Marina Schneider nicht auszahlen würde, ihre Sorgen zu einem Kollegen zu tragen. Hieß es nicht, dass viele Köche den Brei verdarben? Andererseits: Ich kam ja auch nicht weiter! Und es ging ihr schlecht – das war unübersehbar.

Als Marina Schneider gegangen war, grübelte ich noch lange über ihre Worte nach. Auf der einen Seite fand ich es schrecklich, wie viele Menschen in der Hoffnung auf Heilung, sei es von psychischen oder physischen Erkran-

kungen, von Pontius zu Pilatus rennen. Doch im Grunde werden immer nur die Symptome behandelt, selten die Ursachen, vor allem dann, wenn man andauernd den Therapeuten und die Behandlung wechselt. Denn die Hoffnungslosen fühlen sich oft gezwungen weiterzumachen, wenn eine Methode nicht klappt – nur eine Therapiestunde noch, nur einmal mehr eine Tür aufstoßen, einen Versuch noch wagen, und dann kommen sie vielleicht endlich ihrem Lebensglück ein Stück näher.

Aber kaum einer wird geheilt. Stattdessen geht es den Menschen, die derart verzweifelt auf der Suche sind, sogar schlechter. Denn mit jedem Mal, wenn die Resultate ausbleiben, die Therapie nach einer Erstverbesserung am Anfang nicht mehr anschlägt oder die Wirkung des Seminars nach nur drei Tagen nachlässt, werden sie hoffnungsloser. Wieder ein Rückschlag! Wieder keine Besserung in Sicht. Und am Ende verdienen vor allem die Therapierenden.

Die besten Therapeuten sind doch jene, dachte ich, als ich am Abend mit einem Glas Wein auf dem Sofa saß und über Marina Schneiders Verzweiflung nachdachte, denen das Leben ihrer Klienten wirklich am Herzen liegt. Die sie uneigennützig begleiten und ihnen sagen: »Suchen Sie nicht im Außen, was Sie im Innen finden müssen. Kein anderer weiß, wie es sich anfühlt, in Ihrer Haut zu stecken. Nur Sie selbst können dafür sorgen, dass es Ihnen gut geht.«

In diesem Moment, als ich in all meiner Selbstgerechtigkeit und Zufriedenheit in meiner schicken Wohnung auf dem nicht gerade günstigen Sofa saß und einen sehr guten Rotwein genoss, wurde mir schlagartig klar, dass auch ich nur deshalb ein so schönes Leben genießen konnte, weil es Menschen gab, die voller Hoffnung in meine Praxis kamen und sich von mir behandeln ließen.

Menschen, die in mir, dem Außen, nach einer Lösung für die Probleme in ihrem Inneren suchten. Menschen wie Marina Schneider.

Mit einem Mal schmeckte der Rotwein schal. Ganz langsam stellte ich das Glas auf den Couchtisch, während die Rädchen in meinem Kopf zu rotieren begannen. Ich übte meinen Beruf mit Freude aus und zog viel Befriedigung daraus, wenn ich sah, dass es meinen Klienten am Ende einer Sitzung oder Therapie besser ging als zuvor. Und ja, ich genoss auch die Position, die ich im Leben einiger Menschen einnahm, da ich als Beraterin in vielen Situationen fungierte. Ich hatte immer eine Idee oder Inspiration, wie meine Klienten ihr Leben anders gestalten oder einen Konflikt lösen konnten.

Aber verteilte ich nicht auch Ratschläge wie die »Weisheit in Person«? Als hätte ich schon alles gefühlt und erlebt? Wie weit war es um meine Fähigkeiten als Beraterin überhaupt bestellt, wenn ich einer Frau wie Marina Schneider nicht helfen konnte, ein glücklicheres Leben zu führen? War ich eigentlich in der Lage, über die Situation anderer Menschen zu urteilen, wenn ich nicht wusste, wie es sich anfühlte, in ihrer Haut zu stecken?

Tief in meinem Inneren wusste ich die Antwort auf meine Fragen: Kein Mensch, auch wenn er noch so viele psychologische, pädagogische oder medizinische Ausbildungen absolviert hat, kann wissen, wie sich das Leben eines anderen anfühlt. Natürlich kann es wichtig und nützlich sein, sich in bestimmten Lebenslagen, vor allem an Weggabelungen und vor großen Entscheidungen, Meinungen von außen einzuholen. Aber wer war ich, diese Person sein zu wollen?

Ich ging an diesem Abend mit einem unguuten Gefühl ins Bett, das sich in den kommenden Tagen noch verstärkte und mich auch nach Wochen noch nicht losließ.

Die Beratungssitzungen fielen mir immer schwerer; die Zweifel, ob das, was ich meinen Klienten anbot, für sie überhaupt von Nutzen war, erdrückten mich. Schließlich entschied ich, die Arbeit als psychosoziale Beraterin für einige Monate einzustellen. Ich verspürte den dringenden Wunsch, etwas in meinem Leben und meinem Arbeiten zu verändern. Und auch wenn ich keine Ahnung hatte, was diese Veränderung sein oder bewirken konnte, wusste ich: So, wie ich es bislang getan hatte, kam ich nicht mehr weiter.

Aus einem Impuls heraus beschloss ich, für ein paar Tage in ein Naikan-Retreat zu gehen, eine Art japanisches Schweigekloster. Denn immer wieder kam mir ein Satz in den Sinn, den ich zu Beginn meiner Krise gedacht hatte: »Such nicht im Außen, was du im Innen finden willst.« Und wo könnte ich besser zur Ruhe und zu meinem Inneren finden als in einer vollkommen stillen Umgebung?

Als ich vor dem alten Bauernhaus stand, irgendwo weit weg von allem, kam mir meine Idee allerdings gar nicht mehr so gut vor. Mein Handy hatte ich zu Hause gelassen. Ich fragte mich, wie es mir möglich sein sollte, ohne Kommunikation zur Außenwelt, ohne Bücher und ohne meine geliebten Medien zu überleben. Doch ich wusste, es war an der Zeit, den Blick nach innen zu richten. Denn ich fühlte mich schlecht. Ich hatte Beratungen gegeben, die den Menschen, wie ich mittlerweile fand, nur oberflächlich halfen, hatte Geld erhalten, das mir eigentlich nicht zustand. Ich zweifelte an mir und an meinem Beruf. Also beschloss ich, mich dem Schweigen anzuvertrauen.

Ein freundlicher alter Mann begrüßte mich. Er sprach so ungeheuer langsam und bedacht, dass er mich damit fast in den Wahnsinn trieb, denn ich war (und bin bis

heute) ein ausgesprochen ungeduldiger Mensch. Deswegen war ich auch froh, nur sieben Tage im Schweigekloster gebucht zu haben, die mir zu diesem Zeitpunkt wie eine Ewigkeit vorkamen.

Ich löcherte den Mönch mit Fragen. Wie läuft das hier ab? Wann gibt es Essen? Spricht man wirklich mit niemandem? Und warum ist es noch nicht einmal erlaubt, einem der Anwesenden in die Augen zu sehen? Ist das wirklich schon Kommunikation?

Doch er lächelte nur weise und sagte: »Alles, was kommt, ist gut.«

Das war's. Mehr bekam ich nicht von ihm, und die Zweifel, ob mir das Schweigekloster wirklich helfen würde, wurden noch deutlich größer. Aber nun war ich einmal hier, und so würde ich mich auch auf das Abenteuer Stille einlassen.

Er führte mich in mein spärlich eingerichtetes Zimmer. Ein Bett, ein Schreibtisch. Wofür ich den brauchte, wusste ich nicht, denn nicht einmal Schreibsachen, Papier und Stift, waren im Kloster erlaubt. Der Blick aus dem Fenster führte hinaus in die Natur, ich sah Bäume, Wiesen und einen kleinen Brunnen. Ich ließ den Blick durch meine Kammer schweifen. Die Tapeten an den Wänden waren über und über mit Blumen verziert. Eine Erinnerung aus meiner Kindheit schob sich in mein Gedächtnis: wie ich als kleines Mädchen auf dem stillen Örtchen saß und die Blumen an den Wänden zählte.

»Ab jetzt gibt es keine Worte mehr«, sagte der Mönch, der immer noch in der Tür stand. »Mach es dir gemütlich und pack deine Sachen aus. Keine Medien, keine Ablenkung. Nur du.«

Die Tür fiel ins Schloss. Ich saß auf dem harten Bett und spürte, wie Unruhe in mir aufkam. Während ich dort hockte und schwieg, drehten sich meine Gedanken

immerzu im Kreis. *Wo willst du hin? Was willst du tun? Was ist die Lösung?* Und wieder von vorn. Es war zum Verücktwerden und dauerte ein paar Tage, bis sich die Stille über meinen Körper legte und ich mich endlich ganz in Ruhe in meinem Geist umsehen konnte. »Such nicht im Außen, was du im Innen finden willst ...« In meinem Inneren lag die Antwort auf alles.

Also ließ ich zu, dass meine Gedanken auf die Reise gingen. Ohne sie in eine bestimmte Richtung zu lenken, ließ ich sie treiben. Sie flossen dahin, mal plätscherten sie in Richtung Zukunft, mal sprudelten sie in der Gegenwart, und von Zeit zu Zeit strömten sie auch in die Vergangenheit. Bilder tauchten aus der sprichwörtlichen Erinnerungsflut auf. Meine Eltern kamen mir in den Sinn, Schnappschüsse aus meiner Kindheit ploppten vor meinem inneren Auge auf. Ich traf alte Wegbegleiter wieder, Freunde, zu denen der Kontakt abgebrochen war, aber auch Menschen, die leider schon länger nicht mehr unter uns weilten.

Ich dachte an Anneliese. Sie war eine gute Freundin meiner Familie gewesen und hatte wie wir in einem kleinen Ort in der Steiermark gelebt. In meiner Kindheit war Anneliese so etwas wie eine Art Ersatz-Oma gewesen, die mir in jeder Situation mit Rat und Tat zur Seite stand. Und zwar wortwörtlich, denn oft fragte ich sie, ob ich jetzt draußen spielen solle, ob diese oder jene Freundin gut für mich sei, ob ich für die Schule genug gelernt hätte und dergleichen mehr. Alles Fragen, die sich Kinder immer wieder stellen. Aber Anneliese sagte stets dasselbe: »Die Antworten auf alle Fragen sind in dir. Dein Körper weiß, was gut oder schlecht für dich ist. Lerne, auf ihn zu hören, und du weißt, was du tun musst.«

Ich saß im Schneidersitz im Meditationsraum des Klosters und unterdrückte ein Seufzen. *Ach, Anneliese,*

dachte ich. *Wenn du doch nur hier wärst und mich unterstützen könntest.*

In dieser Sekunde war es, als fiel alles auf seinen Platz. Die Blumentapete in meiner Kammer. Meine Kindheit in der Steiermark. Anneliese. Die Antworten in meinem Körper. Als hätte all das, wonach ich seit Monaten, vielleicht sogar seit Jahren suchte, seine Bestimmung gefunden. Es befand sich doch alles in mir! Alles, was ich wollte, war längst da. Ich hatte es bloß nicht gesehen – blind war ich durch einen Wald gelaufen, den ich vor lauter Bäumen nicht gesehen hatte.

Ich riss die Augen auf und schnappte nach Luft. Am liebsten wäre ich direkt aufgesprungen und hätte mich an den Schreibtisch gesetzt, um meine Gedanken, die nun viel klarer und heller waren, niederzuschreiben. Aber das war nicht möglich – ich hatte nichts zum Schreiben. Ich zwang mich, die Meditation zu beenden und auf dem Weg in meiner Kammer nicht zu rennen.

Dann dachte ich die ganze Nacht durch. Ich rief mir ins Gedächtnis, was ich von Anneliese gelernt hatte: den Feeling-Code. Eine Methode der Körperbefragung, bestehend aus Hypnose, und der Arbeit mit inneren Bildern, um Antworten auf die drängenden Fragen des Lebens zu bekommen, Verhaltensmuster zu verstehen und aufzulösen und so mehr Zufriedenheit im eigenen Leben zu erreichen. Der Feeling-Code bietet jedem Menschen die Möglichkeit, in sich selbst die Wahrheit zu finden, egal, ob es um die Liebe, die eigene Familie, den Beruf oder die Ernährung geht, und alle Verletzungen, die er in sich trägt, zu erkennen und aufzulösen.

»Such nicht im Außen, was du im Innen finden willst.« Je häufiger ich den Satz dachte, desto eher war ich versucht, mir mit der flachen Hand an die Stirn zu schlagen. Anneliese hatte mich den Feeling-Code als

kleines Mädchen gelehrt. Damals fand ich die Methode vor allem ungemein praktisch. Denn ich hatte durch den Feeling-Code das Gefühl, den anderen Kindern gegenüber im Vorteil zu sein. Ich wusste ja, dass mein Körper alle Fragen, die ich mir stellte, selbst beantworten konnte. Also zum Beispiel, ob ich mich lieber mit Anke oder mit Sophie verabreden sollte. Ob ich noch einmal die Matheaufgaben üben musste. Oder ob es richtig war, mich bei meinem Bruder für den Streit von neulich zu entschuldigen. Indem ich mich kurz konzentrierte, meine Aufmerksamkeit nach innen richtete und die Frage stellte, reagierte mein Körper mithilfe seiner Intuition so, dass ich genau wusste, was zu tun war.

Und genauso war es nun, fast fünfundzwanzig Jahre später. Ich wusste exakt, was zu tun war! Denn der Feeling-Code war eine Technik, die nur Anneliese und ich beherrschten. Nach ihrem Tod hatte sie mir all ihre Unterlagen und Aufzeichnungen vermacht, und lange Jahre meines Lebens hatte ich nicht gewusst, was ich mit dem ganzen Kram anstellen sollte. Doch nun stand es so klar vor mir, dass ich beinahe auflachen musste.

Es dauerte nach diesem Aha-Erlebnis im Kloster nicht lange, bis ich den Feeling-Code zum ersten Mal bei meinen Klienten anwandte. Mit vollem Erfolg. Ich war endlich in der Lage, die Menschen, die zu mir kamen, zu unterstützen – wirklich zu unterstützen. Und zwar, indem ich nichts von außen auf sie stülpte, sie nicht mit Ratschlägen »bedachte« oder ihnen unendlich viele Fragen stellte, sondern indem ich ihnen dazu verhalf, all die Antworten, nach denen sie sich sehnten, in ihrem Inneren zu finden.

Marina Schneider erlebte in einer sehr emotionalen Feeling-Code-Sitzung, woher das unbestimmte Gefühl, niemals genug zu sein, und ihr Verhalten in Bezug auf

Männer herrührten. Wir fanden in ihrem Körper die Antwort auf unsere drängendste Frage: Warum wurde sie immer wieder betrogen? Diese Antwort war so spektakulär wie überraschend, und dank ihr konnten wir einige seelische Blockaden in ihrem Inneren auflösen. Einige Monate später ließ sich meine Klientin auf einen Mann ein – einen Mann, der sich lieber die linke Hand abhacken würde, als seine Frau zu betrügen. Sie sind bis zum heutigen Tag glücklich miteinander.

Ich begann, den Feeling-Code bei all meinen Klienten anzuwenden. Nur wenig später hatte ich so viele Anfragen, dass ich sie nicht mehr allein bewältigen konnte. Ich beschloss, mein Wissen weiterzugeben, und unterrichtete auch andere in der Anwendung der Methode.

Das alles ist nun einige Jahre her. Ich habe das große Glück, vielen Menschen mit dem Feeling-Code zu einem glücklicheren Leben zu verhelfen. Manche kommen nur ein einziges Mal, viele immer wieder. Einigen helfe ich in Bezug auf ganz konkrete Fragestellungen, andere wünschen sich eine generelle »Bestandsaufnahme«. Jeder Klient ist verschieden, jede Feeling-Code-Sitzung einzigartig, und das ist auch gut so.

Ich bin glücklich darüber, durch dieses Buch die Möglichkeit zu haben, einen noch viel größeren Kreis an Interessierten, Sinnsuchern, Fragenden und Neugierigen zu erreichen. Das Buch soll dir, liebe Leserin und lieber Leser, die Methode des Feeling-Codes erläutern und einfache und effiziente Mittel an die Hand geben, mit denen es dir möglich ist, dein Leben zu betrachten, darüber zu reflektieren und es aktiv umzugestalten. Denn das kannst du selbst und eigenständig tun. Du bist nicht von der Unterstützung anderer abhängig!

Ich möchte dich einladen, mit mir auf eine Reise zur Entstehung des Feeling-Codes zu kommen, zu seinen

Ursprüngen, seiner Entwicklung und schließlich zu den Formen seiner Anwendung. Dank einiger Fallbeispiele aus meiner Praxis wirst du erkennen, dass der Feeling-Code Antworten auf alle Fragen in den verschiedensten Bereichen deines Lebens geben kann. Er verleiht dir die Möglichkeit, zu erkennen, warum es finanziell bei dir nicht klappt, weshalb der richtige Partner bislang nicht in dein Leben getreten ist und warum du beruflich noch nicht dort angekommen bist, wo du mit all deinen Fähigkeiten und Talenten sein könntest. Aber auch, warum du eine bestimmte Krankheit hast und was die unbewussten Hindernisse sind, die dich von einem Leben in Gesundheit und Zufriedenheit abhalten.

Lass dich auf eine Reise zu dir selbst ein, und du wirst sehen, wie erfüllend es ist, am Steuer des eigenen Lebens zu sitzen, anstatt nur Fahrgast in einem von der Straße abgekommenen Fahrzeug zu sein.

Elementares über den Feeling-Code

Willst du dein eigener Therapeut werden? Möchtest du in der Lage sein, in einer glücklichen Beziehung zu leben? Mehr Geld und Anerkennung zu bekommen als bisher? Über einen innerlich wie äußerlich gesunden Körper zu verfügen? Die meisten Menschen – und ich hoffe, auch du – würden diese Frage mit einem Ja beantworten.

Der Feeling-Code ist eine Therapieform, die großartige Resultate in jeder Hinsicht hervorbringen kann. Früher hatten die Menschen vorwiegend physische Beschwerden, vor allem aufgrund von schwerer körperlicher Arbeit. Heute leben wir in einer relativen Wohlstandsgesellschaft und sind vor allem mit Problemen psychischer Natur konfrontiert. Das heißt im Umkehrschluss: Wir können und dürfen uns auch die Zeit nehmen, uns mit dieser Art von Problemen auseinanderzusetzen. Unser seelisches Immunsystem, auf das ich später noch einmal ausführlicher eingehe, ist gesellschaftlich akzeptiert. Jeder weiß, dass Krankheiten nicht nur durch Erreger von außen entstehen können: Das meiste, was uns schwächt, findet in unserem Inneren statt.

Der Feeling-Code ist vor allem für kopflastige Menschen eine Technik, die zeigen kann, wie sie der eigenen Intuition wieder folgen können. Durch diese Methode wirst du lernen, wie du deine innere Stimme, die in vielen von uns stumm geworden ist, entdecken und hören kannst. In einer Feeling-Code-Sitzung ist es nicht »erlaubt«, den Kopf zu benutzen. Dennoch bist du stets bei vollem Bewusstsein und Herr deiner Sinne.

Dein Körper ist das Archiv deines Lebens.

Beim Feeling-Code geht es um das Hineinspüren in den Körper – denn dort, das ist die Überzeugung vieler sehr weiser Menschen, werden Emotionen, Erinnerungen und Ereignisse abgespeichert, gleich, ob sie positiv oder negativ sind. Der Körper ist das Archiv der Gefühle. Er verdrängt vielleicht, packt Unangenehmes und Verletzendes in Schachteln weit oben in die Regale, versteckt sie in alten Dokumentenmappen und wirft den Archivzettel weg. Doch der Körper vergisst nie, was ihm widerfahren ist. Er stellt eine untrennbare Einheit mit der Gefühlswelt dar. Mithilfe des Feeling-Codes können seelische Blockaden, Erinnerungen, Zuweisungen, alte Verletzungen, aber auch Momente der Freude, des Glücks und des inneren Reichtums in diesem gewaltigen, chaotischen und verwunschenen Archiv gefunden und, sofern das gewünscht ist, aufgelöst werden. So ist jeder, der die Methode auf sich angewandt hat, künftig in der Lage, seine persönlichen Ressourcen auszuschöpfen, Sorgen und Ängste zu zerstreuen und ein Leben in Zufriedenheit und Zuversicht zu führen.

Mit dem Feeling-Code auf Entdeckungsreise gehen

Dennoch möchte ich betonen, dass Leser, die unter schweren traumatischen Ereignissen oder physischen Erkrankungen leiden, psychotherapeutische und schulmedizinische Unterstützung suchen sollten. Dieses Buch richtet sich zwar an jeden Interessierten, kann jedoch die Expertise eines Arztes oder Psychiaters beziehungsweise Psychotherapeuten nicht ersetzen.

Die Entstehung des Feeling-Codes

Ich komme aus der Steiermark, einer bergigen, bewaldeten Region im Süden Österreichs, die für ihren Wein, ihre Burgen, das Kürbiskernöl und ihre heilenden Quellen bekannt ist. Meine Kindheit fand mehr oder weniger im Freien statt, da das Dorf, in dem ich aufgewachsen bin, von Natur, Wald und Wiesen umgeben ist.

Neben meinen vier Geschwistern und meinen Eltern war vor allem eine Person für mein Leben prägend: Anneliese, eine in den Bergen Österreichs lebende Kräuterfrau, die mit meiner Familie in sehr engem Kontakt stand. Sie war, obwohl sie in meiner Erinnerung eigentlich immer alt war, ziemlich flippig und unkonventionell, was mit Sicherheit auch an ihrem Beruf lag: Sie galt als Heilerin. Zahlreiche Menschen pilgerten zu ihr, wenn sie gesundheitliche Probleme hatten oder in schwierigen Lebensphasen Hilfe brauchten. Anneliese wusste immer, was zu tun war. Sie half bei Tag und manchmal auch in der Nacht, wenn sie Traum-Energiearbeit für die betreffenden Klienten machte.

Ich kann nicht mit Gewissheit sagen, woher Anneliese das umfassende Wissen hatte, das sie mir im Laufe der Zeit übergab. Ich erinnere mich aber noch an einen Raum in ihrem Haus, in dem sie sehr viele alte Bücher aufbewahrte und wo ich sie oft fand, wenn sie in einem dieser alten Bände schmökerte. Hauptsächlich im *Buch der Schatten*, das sie mir nach ihrem Tod ebenfalls vermachte.

Wer Anneliese kennenlernte, spürte sofort ihr offenes Herz. Sie war ein sehr guter, ausgesprochen mitfühlender Mensch, und bis zu ihrem Umzug nach Indien, der ihr nicht leichtfiel, war ich fast täglich mit ihr in Kontakt. Doch sie musste gehen, denn sie war zu Höherem

berufen – das war sowohl mir als auch ihr klar. Sie wanderte also nach Indien aus und eröffnete dort ein Heim für missbrauchte Frauen. Ich war gerade einmal zwanzig Jahre alt und vor Kurzem nach Wien umgezogen. Nach ihrem Tod im Jahr 2015 vermachte sie mir ihre gesammelten Unterlagen, mit denen ich zunächst aber nicht viel anzufangen wusste.

Zum ersten Mal kam ich als kleines Mädchen mit Annelieses Heilmethode in Berührung. Ich hatte den ganzen Vormittag am Küchentisch gemalt, und eigentlich hatte meine Zieh-Oma mich gebeten, nach Hause zu gehen, weil sie eine Klientin erwartete. Doch meine Neugier war zu groß. Immerhin hatte ich schon gehört, was sich die Leute über Anneliese erzählten: dass sie eine Hexe sei. Und dass sie Leuten helfen konnte, wo kein Arzt mehr Rat wusste.

Ich verabschiedete mich zum Schein von Anneliese und lief aus dem Raum. Kurz darauf, in einem unbeobachteten Moment, als sie gerade in die Speisekammer ging, um die Dose mit dem Kaffeepulver zu holen, huschte ich wieder in die Stube und versteckte mich zwischen dem Küchenschrank und der Wand in einer schmalen Nische. Es war das ideale Versteck. Ich kauerte mich zusammen und hielt vor Aufregung die Luft an, während Anneliese in aller Seelenruhe die Kaffeemaschine befüllte und den kleinen roten Knopf am Gerät drückte.

Für eine Weile blieb es ruhig. Nur das Brummen und Gluckern der Kaffeemaschine erfüllte den Raum. Umso mehr schrak ich zusammen, als es plötzlich an der Tür klopfte. Mein Herz fing an, wild zu schlagen, und ich war mir absolut sicher, dass man es im ganzen Raum hören konnte. Doch weder Anneliese noch ihre Besucherin schienen Notiz von mir zu nehmen. Sie begrüßten ei-

inander und setzten sich an den Tisch. Dann eröffnete Anneliese das Gespräch und fragte ihren Gast, wie sie ihr helfen könne. Die Frau erzählte ihr, dass sie vor vielen Jahren ihre Tochter verloren habe. Aus meinem Versteck heraus konnte ich nicht erkennen, ob sie weinte, aber ich hörte ihrer zitternden Stimme an, dass sie immer noch sehr ergriffen war von dem Verlust.

Vorsichtig beugte ich mich nach vorn, um etwas mehr zu sehen. Mit angehaltenem Atem riskierte ich einen Blick. Zum Glück hatte mir Anneliese den Rücken zugewandt, sodass sie mich nicht sehen konnte, und die Klientin war so in das Gespräch vertieft, dass sie mich nicht bemerkte. Denn auch wenn ich jung war, wusste ich doch, dass diese Unterhaltung nicht für meine Ohren bestimmt war. Ich spähte um die Ecke des Küchenschanks. Im Bruchteil einer Sekunde nahm ich das Bild der alten Frau in mich auf. Sie saß tief gebückt auf der Bank, hatte lockiges, schneeweißes Haar und eingefallene Wangen. Sie wirkte auf mich, als ob sie starke Schmerzen hätte – was, wie ich bald schon erfuhr, auch der Wahrheit entsprach.

Vieles, was ich an diesem Tag hörte, verstand ich nicht. Doch ich begriff, dass die alte Dame über den Tod ihrer Tochter nie hinweggekommen war. Ihr Herz war erkalte. Der Verlust hatte sich im wahrsten Sinne des Wortes in ihren Körper eingemeißelt.

Ich hockte in meiner Nische und presste die Lippen zusammen. Vor meinem inneren Auge tauchte das Bild eines eiskalten, steinernen Herzens auf. Blau, hart und regungslos. Ich fragte mich, wie konnte ein Herz kalt sein? Es war doch rot, das wusste ich aus der Schule, und bewegte sich andauernd, wenn das Blut hindurchgepumpt wurde. Ich spürte, wie mich eine Welle des Mitgefühls ergriff. Ohne es beeinflussen zu können, tra-

ten mir Tränen in die Augen und liefen mir über die Wangen. Ich lauschte der zittrigen Stimme der alten Frau und Annelieses sonoren, beruhigenden Worten und betete inständig, dass sie der Dame helfen könnte.

Aus meiner Position heraus konnte ich nicht sehen, was genau Anneliese mit der alten Frau tat – wie sie ihr konkret half. Aber ich spürte, dass sich in der kommenden halben Stunde etwas veränderte. Die Atmosphäre im Raum wurde heller, weicher, freundlicher, und das lag nicht nur am Duft des Kaffees, der sich langsam bis in die kleinste Ritze der Stube ausbreitete.

Ich verstand damals nicht alles – und doch lernte ich unglaublich viel an diesem Tag. Denn ich erfuhr, wie effektiv Annelieses Behandlung war, die damals noch nicht den Namen Feeling-Code trug, in keinem Lehrbuch stand und auch an keiner Universität gelehrt wurde. Bis heute verbinde ich den Geruch von frisch aufgebühtem Kaffee mit dieser Situation – und sehr viel Trost. Es war der Duft, der Anneliese stets umgab.

Nach diesem Ereignis begann ich mich mehr für die Behandlungen und Sitzungen meiner Zieh-Oma zu interessieren. Sie erzählte mir, sie habe die Methode der »Körperbefragung«, wie sie es nannte, von einer Gruppe sehr weiser und naturverbundener Frauen gelernt. Anneliese war zehn Jahre bei diesen Frauen in eine Art Lehre gegangen und hatte die Methoden und Techniken dann durch eigene Erkenntnisse und Selbsterfahrungen ergänzt.

»Kannst du mir beibringen, was du von den Frauen gelernt hast?«, wollte ich wissen.

Sie lächelte. »Wenn du das möchtest, kann ich das tun.«

Die drei Grundsätze des Feeling-Codes

Jede Theorie fußt auf bestimmten Axiomen, also als wahr angenommenen Grundsätzen. Die Biologie geht beispielsweise davon aus, dass die Zelle die kleinste lebende Einheit aller Organismen ist. Im christlichen Glauben geht alles auf die Idee zurück, dass Gott der Schöpfer der Welt ist. Und im Grundgesetz lautet der erste Satz: Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Auch der Feeling-Code baut auf drei Thesen auf, die ich dir im Folgenden vorstellen möchte. Ich weiß, dass du lieber gleich mit der ersten Feeling-Code-Sitzung anfangen möchtest. Aber du hast es so lange ohne diese großartige Technik ausgehalten – denkst du nicht, dass ein paar Minuten mehr dann keinen Unterschied machen? Je besser du die Grundlagen verstanden hast, desto intensiver werden deine Erlebnisse später sein und desto nachhaltiger wird das Lösen alter, seelischer Blockaden in deinem Körper gelingen. Außerdem haben die meisten von uns verlernt, ihrer Intuition zu vertrauen. Die innere Stimme ist der wichtigste Wegbegleiter bei der Anwendung des Feeling-Codes. Wenn du fähig sein möchtest, die Methode in jeder Lebenslage anzuwenden, empfehle ich dir, dich Stück für Stück voranzuarbeiten. Dein Körper ist eine Wundermaschine – er stellt alles zur Verfügung, was du brauchst, um glücklich zu sein. Lerne, ihn mit Bedacht und Gefühl zu befragen, und du wirst staunen, wie oft er dir Signale sendet.

Das Gedächtnis des Körpers

Jeden Tag erleben wir Hunderte, ja Tausende von Situationen. Die meisten davon vergessen wir wieder – zum Glück, denn würden wir uns an jeden einzelnen Mo-

ment unseres Lebens erinnern, würde unser Gehirn vermutlich nach kürzester Zeit wegen Überlastung den Dienst quittieren.

Wieso gibt es aber Erlebnisse, die wir nicht vergessen? An die wir uns nicht nur minutiös zu erinnern glauben, sondern deren damals wahrgenommene Sinneseindrücke wir sogar nachempfinden, wenn wir uns die Episode ins Gedächtnis rufen?

*Besondere Erlebnisse werden
zu einzigartigen Erinnerungen.*

Schuld daran ist der Hippocampus, ein kleiner Teil unseres Gehirns, der seinen Namen seiner besonderen Gestalt verdankt, er ist nämlich wie ein Seepferchen geformt. Erleben wir etwas, was uns nachhaltig beeindruckt, etwa weil es von uns als besonders positiv oder negativ oder eben als eindrucksvoll empfunden wird, so wird diese Episode inklusive aller Einzelheiten im Hippocampus zwischengelagert. Bildlich gesprochen, könnte man den Hippocampus mit dem Schneiderraum beim Film vergleichen: Die betreffende Szene wird unbewusst und mit allen relevanten Informationen geschnitten, abgespeichert und zur Wiederholung zur Verfügung gestellt. Häppchenweise wird sie dann dem Langzeitgedächtnis, genauer gesagt der Großhirnrinde, zugespielt. Nur so ist es zu erklären, weshalb wir, wenn wir beispielsweise ein bestimmtes Lied hören, sofort wieder in die Situation hineinkatapultiert werden, die wir mit diesem Song verbinden. Wir fühlen uns dann nicht nur wie damals, wir nehmen auch alle vergangenen Sinneseindrücke wieder wahr und bekommen mitunter sogar eine Gänsehaut, erhöhten Puls und feuchte Hände. Glücklicherweise passiert das nur bei besonderen Musikstücken,

die wir mit einer bestimmten, emotional ergreifenden Situation verbinden. Ansonsten wäre Radiohören körperliche Schwerstarbeit.

Erinnerungen manifestieren sich in Körper und Geist.

Mittlerweile weiß die Forschung, dass Erinnerungen nicht nur in unserem Gehirn, sondern auch in unserem Körper gespeichert werden, und zwar bis in die kleinste Zelle. Von Immunzellen beispielsweise ist bekannt, dass sie ein »Gedächtnis« haben, wobei der Begriff hier etwas irreführend ist, da wir ein Gedächtnis oft mit einem Gehirn gleichsetzen, und selbstverständlich hat nicht jede Immunzelle ein eigenes Gehirn. Und doch erkennen sie Erreger wieder, die sie bereits einmal erfolgreich bekämpft haben, und können sofort mit der Arbeit beginnen, wenn ein Eindringling sein Unwesen treibt.

Wenn nun auf dieser kleinsten biologischen Ebene eine »Gedächtnisleistung« stattfindet, ist es doch nur logisch, wenn auch der Rest des Körpers Erinnerungen, die im Laufe eines Lebens gemacht werden, speichert – also physisch zum Ausdruck gebrachte Angstreaktionen, Schockstarren, Glücksmomente und so weiter. Das passiert insbesondere dann, wenn die Ereignisse traumatisch oder von besonders hohem psychischem oder emotionalem Stress (dem guten wie dem schlechten) geprägt waren. Man unterscheidet zwischen dem expliziten Gedächtnis, das wiedergeben kann, was beispielsweise gestern oder am letzten Weihnachtsfest passiert ist, und dem implizierten Gedächtnis – dem Körpergedächtnis. Gerade negative Erlebnisse wie Traumata, Verletzungen, Unfälle und so weiter werden von uns in diesem implizierten Gedächtnis »vergraben«. Kognitiv, also mit unserem Verstand, kommen wir nur schwer oder gar nicht

an die in der Vergangenheit liegenden Ereignisse heran, denn unser Körper möchte uns vor den Schmerzen, die das Ereignis ausgelöst hat, schützen.

Doch egal, wie tief die Episoden verschüttet sind: Sie wirken in unserem Unterbewusstsein und beeinflussen unser Denken und Handeln. Meistens leider unbemerkt. So kann sich beispielsweise ein Trauma aus der Kindheit, sagen wir ein lebensbedrohlicher Zustand, in dem wir beinahe erstickt wären, in Atemnot und asthmaartigen Anfällen in Stresssituationen heute ausdrücken, ohne dass sich unser explizites Gedächtnis an den Vorfall erinnern kann oder unser Verstand das Erlebte mit der Gegenwart in Verbindung bringt.

*Explizites oder impliziertes Gedächtnis:
Nichts wird vergessen.*

In Träumen oder unter Hypnose ist es möglich, die oft in Symbolen verschlüsselten Ereignisse aufzudecken. Es kann jedoch auch vorkommen, dass sie erst durch physische Empfindungen oder Sinneseindrücke freigelegt werden, die an das Erlebnis von damals »erinnern« – besonders Gerüche, Geräusche und Geschmäcke beleben verschüttete Erinnerungen wieder.

Muskeln, Sehnen, Bänder, selbst die kleinste Körperzelle speichert unsere Erfahrungen ab. Gerade schwerwiegende Erlebnisse können mitunter starke Schmerzen im Körper auslösen, deren tatsächliche Ursache aber kein Arzt erkennt und bei denen kein Medikament, keine schulmedizinische Therapie und keine Operation helfen.

Von meiner Mentorin Anneliese weiß ich, dass sich traumatische Ereignisse nicht nur in der äußeren Hülle des Menschen, auf seiner Haut, in seinem Skelett und

der Muskulatur niederlegen können, sondern dass vor allem die Organe Speicher von Erfahrungen sind. Nicht umsonst spricht man bei Liebeskummer auch von »Herzschmerz« oder dass einem ein schlimmer Streit »an die Nieren« geht (mehr dazu in Kapitel 8 »Der Feeling-Code und die Gesundheit«).

Was tief in unserem Körper und unserem Geist verborgen bleibt, kann zu einer seelischen Blockade werden, die wir psychisch oder physisch spüren – oder die uns ganz unbemerkt davon abhält, ein Leben in Freiheit und Selbstbestimmung zu führen. Eine körperliche Blockade lässt sich zwar durch eine äußerliche Behandlung wie zum Beispiel eine Massage lindern, doch so werden nur die äußere Hülle und die Symptome zu heilen versucht, nicht aber die Ursache. Wer sich wirklich grundlegend verstehen möchte, sollte sich nicht nur um seinen Geist, sondern auch um seinen Körper kümmern. Denn: **Erfahrungen werden nicht nur in unserem Gehirn, sondern auch in unserem Körper abgespeichert.**

Erfahrungen im Körper spüren

Nimm dir einen Moment nur für dich. Leg dich aufs Sofa oder setz dich bequem hin und schalte ein Lied ein, das dir etwas bedeutet. Am besten benutzt du Kopfhörer, damit du voll und ganz in den Song eintauchen kannst. Schließe die Augen und stell das Musikstück an.

Lass dich von der Melodie treiben und lass deinen Gedanken freien Lauf. Es ist egal, wohin sie wandern. Hör dir das Musikstück bis zum Ende an und genieße dann den Moment der Stille. Stell dir folgende Fragen:

- Woran hat mich das Lied erinnert?
- Welche Bilder sind vor meinem inneren Auge aufgetaucht?
- Was habe ich gefühlt?

- Wer ist mir erschienen?
- Was habe ich geschmeckt oder gerochen?
- Wie hat mein Körper reagiert? Gab es eine Körperstelle, die warm wurde oder angefangen hat zu kribbeln?

Möglicherweise hat dich das Lied in eine besonders freudige oder auch traurige Stimmung versetzt. Lass alle Gefühle zu. Nach einigen Minuten darfst du den Moment gedanklich abschließen. Ich empfehle dir, dir vorzustellen, wie du eine Schallplatte, auf der sich dein Lied befindet, vom Plattenteller nimmst, wieder in die Hülle packst und zurück ins Regal schiebst.

Glaubenssätze

Nicht immer muss es ein besonderes Ereignis aus unserer Vergangenheit sein, das uns unbewusst beeinflusst. Auch bloße Gedanken haben diese Macht. Unser Gehirn kann nämlich nicht unterscheiden zwischen Imagination und Realität. Ob du dir also intensiv vorstellst, einen Streit mit jemandem zu haben, oder ob du den Streit wirklich hast: Dein Gehirn schüttet dieselben Stresshormone aus und »erlebt« die Auseinandersetzung auf die gleiche Weise.

So kann das, was eigentlich nur in deinem Kopf stattfindet, zu einer tatsächlichen körperlichen Erfahrung werden. Dein Herz schlägt schneller, wenn du im Kino sitzt und eine spannende Verfolgungsjagd auf der Leinwand siehst. Das »Mitheulen« im Kino oder vor dem Fernseher kennen ja ohnehin die meisten von uns. Du fröstelst, wenn du dir vorstellst, durch einen dunklen, nächtlichen Wald zu laufen. Oder du fängst an zu lächeln, wenn du an jemanden denkst, den du sehr gern hast. Und das sind nur die körperlichen Reaktionen, die du wahrnimmst. Dein Hormonhaushalt arbeitet unter-

des auf Hochtouren und sendet massenhaft Botschaften bis in jede kleinste Blutbahn aus.

Jeder Gedanke hinterlässt Spuren an und in unserem Körper, denn der Körper ist der Spiegel unserer Seele.

Dein Körper ist also in der Lage, Anspannung, Unbehagen und Zuneigung zu empfinden – selbst wenn er die Situationen gar nicht real erlebt, sondern sich dein Gehirn nur in sie hineinversetzt, da die aktivierten Areale im Hirn die gleichen sind. Deine Gedanken beeinflussen damit deine echten körperlichen Reaktionen – und dein Sein.

Das können wir uns zunutze machen, und zwar mithilfe von Glaubenssätzen. Es handelt sich dabei um tiefe Überzeugungen, die bestimmen, wie wir die Welt wahrnehmen und wie wir uns selbst sehen.

Glaubenssätze sind Aussagen, die eine Bedeutung, eine Wertung oder eine Ursache beschreiben. Unser Handeln und Denken werden stark von ihnen beeinflusst. Glaubenssätze bilden sich ein ganzes Leben lang; viele davon erlernen wir bereits in der Kindheit. Als Kinder glauben wir das, was uns unsere Eltern und die Menschen um uns herum sagen. Wir lernen, dass Geld nicht stinkt, der frühe Vogel den Wurm fängt und dass man manchmal der Baum und manchmal der Hund ist. Aber auch, dass nach Regen Sonne kommt, eine schöne Frau nichts entstellen kann und wir geliebt werden, egal, was passiert. Alle Glaubenssätze, denen wir begegnen, haben sich aus den Erfahrungen unserer Eltern oder anderer Erziehungs- oder Bezugspersonen gebildet, die uns damit auf das Leben vorbereiten wollen.

Sätze, an die wir glauben, können positiv wirken, aber auch negativ und damit hinderlich. Wer immer hört:

»Unsere Familie ist vom Pech verfolgt« oder: »Man soll bloß nicht sagen, dass alles gut ist, sonst kommt das Unglück ins Haus«, wird eine ganz andere Einstellung zum Leben entwickeln, als wenn er jeden Morgen von seinen Eltern das wunderbare Zitat von Oscar Wilde gesagt bekommt: »Am Ende wird alles gut. Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht zu Ende.«

Glaubenssätze werden Wirklichkeit.

Von besonders erfolgreichen Menschen weiß man, dass sie sich am Morgen oder vor schwierigen Momenten mit einem Mantra, einem positiven Glaubenssatz, motivieren. *Ich schaffe das!* ist ein klassisches Beispiel für einen solchen Satz. Er wird oft belächelt, doch tatsächlich sind Mantras viel mehr als nur »gutes Zureden«: Die positiven Botschaften sorgen für reale körperliche Reaktionen, beispielsweise die Ausschüttung bestimmter Hormone oder das Anspannen einiger Muskelgruppen, und werden somit zu einer tatsächlichen körperlichen Empfindung.

Die Kehrseite der Medaille liegt natürlich auf der Hand, denn was positive Mantras können, schaffen negative Glaubenssätze schon lange. In meiner Praxis erlebe ich sehr oft, dass negative Glaubenssätze tief im Unterbewusstsein meiner Klienten verankert sind. Wenn jemand zum Beispiel immer wieder denselben Typ von Männern oder Frauen anzieht, der ihm oder ihr eigentlich nicht guttut, hat das oft mit dem Glaubenssatz »Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden« zu tun, der irgendwo im Inneren sein Unwesen treibt. Unser Gehirn erkennt nämlich leider nicht nur keinen Unterschied zwischen Imagination und Realität, es weiß auch nicht, was gut und was schlecht ist. Es wertet nicht. Es kann

Unwahrheiten schlichtweg nicht herausfiltern, sondern speichert sie einfach ab wie alles andere und stellt sie in (un-)passenden Situationen zur Verfügung.

Für dich persönlich heißt das, dass du vermutlich wie fast alle Menschen Glaubenssätze in deinem Gehirn gespeichert hast, die nicht der Wahrheit entsprechen, dir aber trotzdem unbewusst schaden. Wer immer denkt: *Ich bin nicht besonders attraktiv!*, muss sich nicht wundern, wenn er nur selten von jemandem angesprochen wird. Wer hingegen tief in seinem Inneren glaubt: *Ich bin einfach ein Glückspilz*, wird sich nicht retten können vor »zufälligen« positiven Ereignissen. **Glaubenssätze wirken sich auf unser unmittelbares Sein aus** – deshalb ist es wichtig, negative Glaubenssätze aus unserem Denken zu löschen und positive hineinzubitten.

Denk dich glücklich!

Es liegt an dir, ein Bewusstsein darüber zu entwickeln, welche Glaubenssätze du mit dir herumträgst. Wie stehst du zum Beispiel zum Thema Geld, und woher kommt deine Einstellung dazu? Kannst du vielleicht nur deshalb nicht mit Geld umgehen, weil dir das seit deiner Kindheit gesagt wird? Auch zum Thema Liebe gibt es zahllose Glaubenssätze, wie »Alle Männer sind schlecht« oder: »Frauen sind nur hinter dem Geld her!«. Lässt du dich von deinen negativen Glaubenssätzen lenken oder bringst du den Mut auf und hast den Ehrgeiz, sie zu hinterfragen? Es geht nicht darum, deine Wahrnehmung zu ändern oder ein vollständig anderer Mensch zu werden. Aber wenn du deine Einstellung zu den Dingen hinterfragst, wirst du bald schon über dich und die negativen Gedankenbarrieren hinauswachsen.

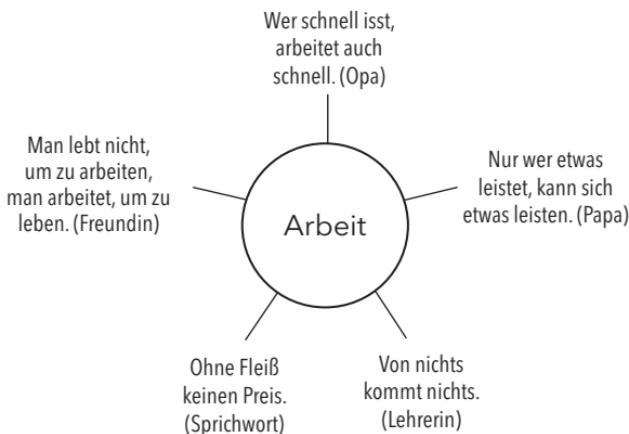
»Denk nur in positiven Sätzen und versuche, immer

mit einem schönen Gedanken einzuschlafen«, sagte mir meine Mentorin Anneliese oft. Dasselbe möchte ich auch an dich weitergeben. Versuch es, und du wirst sehen, wie sich dein positives Denken auf dein ganzes Leben auswirkt.

Mindmap-Glaubenssätze

Um herauszufinden, welche Glaubenssätze in dir verankert sind, möchte ich dich darum bitten, dir ein leeres Blatt Papier und einen Stift zu nehmen. Schreib in die Mitte des Blattes einen Begriff, bei dem du dich in Bezug auf deine Einstellung dazu überprüfen möchtest, z.B. Geld, Arbeit, Liebe, Sex, Freundschaft, mein Körper und so weiter. Schreib nun alle Sätze auf, die du mit diesem Begriff in Verbindung bringst - achte darauf, dass es Sätze sind, die du von anderen gehört hast.

Ein Beispiel:



Jetzt bist du dran. Du hast dir einen bestimmten Begriff herausgesucht, in unserem Beispiel Arbeit. Warum hast du das getan? Gibt es ein Problem beim Thema Arbeit? Oder bei Thema Geldverdienen? Verdienst du zu viel oder zu wenig? Bist du zufrieden mit deiner aktuellen Position?

Stell dir die Frage: Was bedeutet Arbeit für mich? Schreib dir mindestens zehn Sätze auf, die etwas darüber sagen, was Arbeit für dich bedeutet. Wenn du damit fertig bist, kannst du beide Blätter nebeneinanderlegen und vergleichen. Du wirst schnell erkennen, welche Glaubenssätze du von wem übernommen hast. Überlege, welche dieser Sätze dich antreiben und welche dich aufhalten oder behindern. In dem Moment, in dem du dir darüber klar wirst, hast du den ersten Schritt in Richtung Eigenverantwortung getan.

Ich empfehle dir außerdem, alle Glaubenssätze der dich beeinflussenden Personen einer genauen Prüfung zu unterziehen. Wieso hat dein Opa gesagt, wer schnell isst, arbeitet schnell? In welchem Beruf, unter welchen Umständen hat dein Opa gearbeitet? In welchem Kontext ist der Glaubenssatz zu verstehen? Wenn du auf diese Art und Weise jeden Glaubenssatz überprüfst, wirst du bald schon feststellen, dass die meisten Glaubenssätze bloße Allgemeinplätze sind oder einzig und allein mit dem Leben derjenigen zu haben, die sie gesagt haben. Nicht jedoch mit deinem.

Unser seelisches Immunsystem

Ähnlich wie ein körperliches Immunsystem, das uns, wenn es stark und gesund ist, vor äußeren Krankheitserregern schützt, gibt es ein seelisches Immunsystem. Es bewahrt uns vor psychischen Problemen und hilft uns in emotional belastenden Situationen. Eine Person mit einem intakten seelischen Immunsystem kann sich von Rückschlägen schnell erholen und kommt rasch wieder auf die Beine, wenn sie von etwas »umgehauen« wurde.

Leider neigen wir dazu, uns viel zu wenig um unser Innenleben zu kümmern. Anstatt uns mit Unangenehmem aktiv auseinanderzusetzen, schieben wir belasten-

de Situationen und Personen gern zur Seite. Auch sorgen wir oft nicht für ausreichend Entspannung und Erholung in unserem fordernden Alltag. Und so passiert es leicht, dass unser seelisches Immunsystem aus dem Gleichgewicht gerät.

*Das seelische Immunsystem
braucht Zuneigung und Pflege.*

Wenn du zu viele Belastungen in deinem Leben hast, die du kaum bewältigen kannst, meldet sich irgendwann dein seelisches Immunsystem. Es wird schwach und sendet Signale aus, die du aber häufig nicht erkennst. Irgendwann wird es sagen: »Nein, jetzt ist Schluss! Du bist zu weit gegangen! Jetzt suche ich mir eine Krankheit, um Abstand zum Stress zu gewinnen und um endlich umsorgt zu werden.«

Nicht selten passiert es, dass Menschen am Wochenende oder im Urlaub krank werden – ihr körperliches Immunsystem macht plötzlich schlapp. Ausgerechnet in der Freizeit! Warum ist das so? Weil das Stressniveau, das in unserem Alltag immerzu weit oben ist, abrupt absinkt und die Erreger im Körper plötzlich leichtes Spiel haben.

Genauso verhält es sich auch mit dem seelischen Immunsystem. Gestresste, gereizte, emotional belastete Menschen reagieren in einer Konfliktsituation viel weniger gelassen als diejenigen, die sich regelmäßig ihre Auszeiten nehmen und aktive Seelenpflege betreiben. Deshalb ist es notwendig, sich von Problemen nicht abzulenken, sich Konflikten zu stellen und selbstkritisch und achtsam in zwischenmenschliche Auseinandersetzungen zu gehen – vor allem mit sich selbst.

Das seelische Immunsystem wird gern mit dem Begriff der Resilienz oder der seelischen Widerstandsfähigkeit beschrieben. Resiliente Menschen haben ein starkes und fast »unverwüstliches« seelisches Immunsystem, und genau das unterscheidet sie von weniger resilienten, also nicht so belastbaren Menschen.

*Resilienz und seelisches Immunsystem
gehen Hand in Hand.*

Die US-amerikanische Psychologin Emmy Werner erforschte das Phänomen der Resilienz als eine der Ersten. Sie begleitete im Rahmen einer Studie vierzig Jahre lang rund siebenhundert Kinder auf Kauai, einer hawaiianischen Insel, und stellte fest, dass sich ein Drittel der Kinder gut entwickelte, obwohl ihre Entwicklungschancen als eher schlecht eingestuft worden waren. Doch im Vergleich zu einer anderen Gruppe waren diese Kinder beruflich erfolgreicher, körperlich und psychisch gesünder und weniger verhaltensauffällig. Sie verfügten über Resilienz, obwohl sie unter schweren, risikoreichen Bedingungen aufgewachsen waren. Resiliente Personen reagieren also unempfindlicher auf psychische Belastungen wie Stress oder Frust und handeln flexibler in schwierigen, sich ändernden Situationen. Sie verfügen über ein stärkeres seelisches Immunsystem.

*Pflege dein seelisches Immunsystem –
es hält dich gesund und macht dich stark!*

Vielleicht sind auch dir Menschen bekannt, die immer nur das Negative sehen und vom Schlechtesten ausgehen? Das sind Menschen, deren seelisches Immunsystem schwach ist – oder hoffnungslos überlastet. Sie ha-

ben weder gelernt, es kontinuierlich zu pflegen, noch sind sie in der Lage, regelmäßig Frühjahrsputz in ihrer Seele zu machen. Und das ist wichtig, denn Zellbiologen haben herausgefunden, dass das seelische Immunsystem genauso wie das körperliche geschwächt sein kann und Körper und Seele in diesem Fall daran gehindert werden, zu gesunden. **Ein starkes seelisches Immunsystem ist die Basis deiner Zufriedenheit.**

Psychische Schmerztafel

Resilienz kann man glücklicherweise trainieren. Ich möchte dich bitten, dir ein leeres Blatt Papier zu nehmen und auf die linke Seite eine 0 zu schreiben, auf die rechte Seite eine 10.

Denk nun an den schwärzesten Moment in deinem Leben – den Augenblick, als es dir so schlecht ging wie nie zuvor. Schreib ein Schlagwort, das du mit dieser Situation verbindest, unter die 0. Als Nächstes möchte ich dich bitten, an den glücklichsten Tag in deinem Leben zu denken. Den Moment, als alles einfach nur wunderbar war und als du dir gewünscht hast, es möge sich niemals ändern. Schreib ein Schlagwort, das du mit diesem Augenblick verbindest, unter die 10.

Wenn dir das nächste Mal etwas widerfährt, das dich aus der Bahn wirft, das dich traurig, wütend oder hoffnungslos macht, nimm dir das Blatt Papier (oder erinnere dich daran) und stell dir folgende Frage: Wo auf einer Skala von 0 (= extrem unglücklich) bis 10 (= extrem glücklich) würde ich meine aktuelle Lage ansiedeln?

Indem du den jetzigen Moment mit dem schlimmsten und schönsten deines Lebens in Relation setzt, wirst du sehen, dass deine Lage nicht ganz so aussichtslos ist, wie es dir derzeit vielleicht vorkommt. Denn auch den Moment, den du mit 0 bewertet hast, hast du überlebt und verarbeitet! Er hat dich stärker und erfahrener gemacht.

Es sind nur drei Grundsätze, doch ich wiederhole sie noch einmal, weil ich möchte, dass du sie dir merkst.

- 1. Erfahrungen werden nicht nur in unserem Gehirn, sondern auch in unserem Körper abgespeichert.**
- 2. Glaubenssätze wirken sich auf unser unmittelbares Sein aus.**
- 3. Ein starkes seelisches Immunsystem ist die Basis deiner Zufriedenheit.**

Der Feeling-Code, über den du auf den folgenden Seiten noch viel mehr erfahren wirst, baut auf diesen drei grundlegenden Thesen auf. Wenn du sie verinnerlicht hast und in der Lage bist, sie zukünftig in dein Leben zu integrieren, bist du heute schon einen gewaltigen Schritt vorangekommen.