

Ludwig  
Schwankl



# Liebe kennt deine Grenzen

Das **emotional-energetische**  
**Training** für dein stabiles Ich

Mit **Audio-**  
**Meditationen**

**unum**

*Ich widme dieses Buch allen Menschen, die sich in  
dieser Welt zuweilen falsch, unzugehörig, nicht verstanden  
oder gesehen und manchmal auch ausgeliefert fühlen.  
Möge es ihre Wunden von Schuld und Scham  
in liebevolle Selbstannahme wandeln.  
Mögen sie Beziehungen führen, in denen ihr  
wahres Selbst ungefiltert leuchten darf.*

# INHALT

## **Prolog:**

Lieben, ohne sich dabei zu verlieren	5
Wofür ich stehe: Die Intention dieses Buches	9

## **Kapitel 1**

### **Unsichere und »entgrenzte«**

#### **Bindungsmuster erkennen**

12

Verstehen ist der erste Schritt der Heilung	13
Meine eigene Geschichte des Selbstverlustes	14
Die Ursachen unsicherer Bindung	18
Von der Traumabeziehung zur Spirit-Beziehung	26
Selbstcheck: Wo stehst du in deinen Beziehungen?	36
Transformation von Beziehungen	38
Alltagsritual: Eins werden mit deinen Bedürfnissen	40
Heilmeditation für Mitgefühl und Weichheit	41
Was nimmst du aus diesem Kapitel mit?	42

## **Kapitel 2**

### **Fehlende Grenzen auf energetischer**

#### **Ebene verstehen**

44

Hochempathie als Gabe annehmen	45
Meine eigene Geschichte der Hochempathie	46
Die Ursachen für ein zersplittertes Selbst	52
Die Entstehung von Trauma	59
Selbstcheck: Ist ein altes Trauma in dir aktiviert?	70
Die Heilung von Trauma und mögliche Fallstricke	72
Alltagsritual: Frieden schließen mit deiner Hochempathie	79
Heilmeditation für Regeneration und Nachnährung	81
Was nimmst du aus diesem Kapitel mit?	82

<b>Kapitel 3</b>	
<b>Ein Selbstverständnis für gesunde Grenzen entwickeln</b>	84
Alle Emotionen sind wichtig	85
Meine eigene Geschichte des Neinsagens	86
Die Ursachen für das Ignorieren der eigenen Grenzen	88
Selbstcheck: Wie steht es um deine Grenzen?	90
Unsere Grenzen heilsam ins rechte Licht rücken	93
Alltagsritual: Sicher in deinen Bedürfnissen werden	101
Heilmeditation zum Spüren deiner Grenzen	102
Was nimmst du aus diesem Kapitel mit?	103
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Die eigenen Grenzen wiederherstellen</b>	104
Own yourself	105
Meine eigene Geschichte der Rückverbindung	106
Das emotional-energetische Training für dein stabiles Ich	107
Empfehlungen zum Training	109
Selbstheilungssession 1: Deinen Körper wieder in Besitz nehmen	111
Selbstheilungssession 2: Deine Emotionen fühlen lernen	122
Selbstheilungssession 3: Deine Identität zurückholen	138
Selbstheilungssession 4: Deine abgespaltene Seelenenergie befreien	157
Selbstheilungssession 5: Dein Spirit-Selbst aktivieren	171
Abschließende Worte	186
Quellen und Erläuterungen	189
Worte des Dankes	190

## PROLOG: LIEBEN, OHNE SICH DABEI ZU VERLIEREN

Vor Kurzem bat mich eine Freundin, die freie Trauung bei ihrer Hochzeit abzuhalten – Ringtausch und Eheversprechen inklusive. Auch wenn mich die Aufgabe zunächst etwas überforderte, sagte ich zu, weil ich die Vorstellung aufregend und irgendwie auch berührend fand. Jene Freundin vertraute mir und ich wusste, dass ich der Zeremonie meine ganz persönliche Note verleihen durfte. In den kommenden Wochen schaute ich mir Youtube-Videos von freien Trauungen an und beobachtete Hochzeitspaare dabei, wie sie sich einander Eheversprechen gaben, von denen manche mehr, manche weniger aufrichtig klangen. Letztendlich ging nahezu jedes Gelübde in die gleiche Richtung: »Ich verspreche dir, auch in schlechten Zeiten immer für dich da zu sein.« Zu Recht: Wir alle wünschen uns eine Beziehung, in der wir uns auf unsere Partner\*innen verlassen und darauf bauen können, dass sie auch in Krisen zu uns halten. Dieser Wunsch ist völlig unabhängig davon vorhanden, wie selbstliebend wir bereits sind. Als menschliche, verletzliche Wesen dürfen wir einander brauchen! Bedingungslos.

Trotzdem war für mich das Ehegelübde in der Form nicht ausreichend. Ich wollte ein weiteres Commitment in die Zeremonie integrieren. Ein Commitment für sich selbst, eines, in dem sich beide Partner\*innen individuell den eigenen Zielen, Wünschen, Bedürfnissen und Potenzialen verpflichten sollten. Etwa so: »Ich stehe zu mir in schlechten Zeiten. Ich sorge für mich und meine Bedürfnisse. Ich verpflichte mich mir selbst gegenüber, meine Bedürfnisse und Werte zu wahren und ein Leben zu leben, das mich zufriedenstellt.« *Spielverderber*, mag der ein oder die andere nun denken. *Selbstliebe hat doch auf einer Hochzeit nun wirklich nichts zu suchen!*

unsicherer Bindung geht verloren, weil wir die Beziehung zu uns selbst geheilt haben. Wir »matchen« mit Menschen über höhere Bewusstseinsqualitäten, was im kommenden Kapitel noch genauer erläutert wird.

## von der Traumabeziehung zur Spirit-Beziehung

Wenn wir einen geliebten Mitmenschen in einer Beziehung beobachten, die ihm augenscheinlich nicht guttut, ist es leicht zu sagen: »Du musst endlich aus dieser Beziehung raus!« Doch wenn es uns selbst betrifft, sind wir oft blind für die Dynamiken, die uns fesseln, die uns feststecken lassen im emotionalen Sumpf von Co-Abhängigkeit, Mangel oder sogar Missbrauch und die uns teilweise so sehr manipulieren, dass wir diesen Rahmen auch noch für vollkommen normal halten.

Ich habe es bereits oben erwähnt: Der emotionale Sog unserer inneren Verletzungen ist groß und er bildet einen oftmals sehr hartnäckigen Beziehungskleber, der ein Loslassen – sosehr es auch bewusst gewünscht sein mag – stark erschweren kann. Ein unbewusster Anteil, der beispielsweise in einer alten Verletzung der Verlassenheit feststeckt, will aus seiner Traumarealität heraus logischerweise auch dann noch vom Gegenüber endlich, endlich geliebt werden, wenn es sich objektiv gesehen um eine ungesunde Beziehung handelt, die den Traumakreislauf weiter befeuert, anstatt ihn zu heilen. Der Kontakt mit diesen in uns nach Erlösung rufenden Anteilen mag zwar unglaublich schmerhaft sein, doch er kann – wenn wir ihn als solchen begreifen und die Chance nutzen – jene heilende Transformation einleiten, die unsere Beziehungsresonanz auf eine höhere Bewusstseinsstufe hebt.

## DIE HEILENDE TRANSFORMATION EINLEITEN

Ich möchte hier klarstellen: Will eine Form von traumabasierter unsicherer Bindung transformiert werden und wird der Anspruch gestellt, dass sich die Beziehung von innen heraus wirklich heilt, müssen beide Partner\*innen im selben Maße Verantwortung dafür übernehmen. Ansonsten bleibt die einseitige Heilarbeit eines Parts im Sinne der Beziehung ein Aufopferungsmuster, aus dem heraus die Beziehung entstanden ist. So funktioniert das nicht.

Noch weniger funktioniert die gern bediente Therapeutenrolle, in dessen Kontext ein Part versucht, sein Gegenüber zu heilen und zu retten. Auch diese Rolle birgt trotz allem Anschein bedingungslos liebender Aufopferung immer auch den Versuch der Selbsterhöhung in sich. Die co-abhängige Therapeutenrolle ist ein Muster, mit dem wir Verbundenheit zu erzeugen versuchen, in der Regel aber nur noch mehr Spaltung ernten. Wir laden die Lasten unseres Gegenübers auf uns, nehmen ihm die Eigenverantwortung ab und fühlen uns dadurch unentbehrlich. Sosehr sich gewisse Anteile unseres Gegeübers dieses Gerettetwerden von uns auch wünschen mögen, beginnen andere, sich davon vereinnahmt oder in ihren Grenzen verletzt zu fühlen. So provozieren wir also – und wir können es noch so gut meinen – erneut Ablehnung und verwehren uns das, was wir eigentlich wollen: eine Beziehung auf Augenhöhe.

Würden wir die Energie nutzen, die wir investieren, um unsere Partner\*innen zu analysieren, zu bewerten, zu therapieren oder gar zu retten, um stattdessen für uns selbst da zu sein und auf tieferer Ebene zu heilen, würden wir dieses hartnäckige Muster der Co-Abhängigkeit schrittweise durchbrechen. Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit enorm, dass sich die Beziehung von den toxischen Elementen befreien und auf eine neue Ebene von gesunder Verbundenheit gelangen kann. Fakt ist: Du kannst deinen Partner oder deine Partnerin nicht verändern. Du kannst die Beziehung als Ganzes nicht verändern und

erst recht kannst du nicht erzwingen, dass sie endlich funktioniert. Das Einzige, was du tun kannst, ist, bei dir selbst anzusetzen und in dir selbst neue Stadien von Heilung und Integrität zu erreichen. Auf dem Fundament dieses stabileren Selbst wirst du dann entweder deinen Partner oder deine Partnerin anstecken, auf diesem Weg »mitzuziehen«, oder du wirst aus dir heraus die Kapazitäten entwickeln, die Beziehung in Frieden zu verlassen, weil du genau spürst, dass du den alten Strukturen der ungesunden Beziehung entwachsen bist und nun etwas anderes willst. Ich möchte es hier noch mal betonen: In einer Beziehung stecken zu bleiben, in der du dich selbst manipulierst, dabei zu heilen und dich zu deinem besten Selbst zu entwickeln, ist keine Liebe, sondern ein Muster der Co-Abhängigkeit.

Wie sieht das also in der Praxis aus? Bei all den schönen Vorstellungen darüber, wie zwei Partner\*innen in Beziehungen miteinander wachsen, heilen und sich zu ihrem besten Selbst entwickeln, muss uns trotzdem klar sein: Es braucht immer zwei dazu und meist ein bereits vorhandenes Stadium an emotionaler Reife und Bewusstheit, das die Voraussetzungen schafft, um diesen Weg der Selbstheilung wirklich konsequent und nachhaltig gehen zu können. Es ist ein Riesenunterschied, ob ein Mensch sich von dir dazu überreden lässt, jetzt endlich mal mit einer Therapie anzufangen, oder ob er wirklich aus sich heraus konsequent und nachhaltig notwendige Schritte der Heilung zu unternehmen bereit ist und dafür einen »inneren Drive« verspürt, der nicht sofort verpufft, wenn eure Beziehung gerade wieder einigermaßen gekittet und damit erträglich ist.

Viele Menschen haben noch nicht – und das dürfen wir respektieren – die Ressourcen für den Weg, den es brauchen würde, um ihren alten Mustern zu entwachsen und wirklich erfüllte Beziehungen zu kreieren. Und in solchen Fällen ist eine Trennung unausweichlich, weil es ohne die notwendigen Ressourcen nicht möglich ist, die »Spiegel« auf sicherem Boden zu heilen, ohne einander ständig zu verletzen oder sich sogar noch mehr zu destabilisieren.

Ich habe viele Menschen gesehen, die sich selbst einreden, sie müssten in einer ungesunden Beziehung bleiben, um hier zu lernen und zu wachsen. Diesen Menschen sage ich oft: »Du kannst nicht erwarten, nachhaltig zu heilen, wenn du jeden Tag aufs Neue wieder ins Säurebad steigst.« Mit dem Säurebad ist hier die Dynamik ungesunder Beziehungen gemeint, die uns immer wieder destabilisiert und unser System aufs Neue retraumatisieren kann. Eine mitführende Haltung uns selbst gegenüber ist hier essenziell: Wir sollten uns nicht – das wäre das alte Muster der Aufopferung – einer Beziehung ausliefern, die uns heilungstechnisch maßlos überfordert. Ein »Ich schaff das schon« kann hier zu einem Akt der Selbstsabotage werden, vor allem dann, wenn du es mit Partner\*innen zu tun hast, die nur wenig oder vielleicht gar nicht mitziehen. In solchen Fällen ist eine Trennung stets ein Akt der Selbstliebe, auf den wir stolz sein können und der es uns ermöglicht, auf sicherem Boden neue Schritte der Selbstheilung zu gehen.

Manchmal müssen wir diese Ressourcen erst auf einem sicheren Boden des Alleinseins in uns selbst entwickeln und uns darin stabilisieren, bevor wir dann – auf einem stabileren Fundament in uns selbst – in einer anderen Beziehung weiter üben und heilen können. Je mehr der toxischen Traumaelemente, die sich in unseren Beziehungen zeigen, in uns selbst geheilt sind, desto mehr beginnen unsere Beziehungen in höheren Bewusstseinsqualitäten zu resonieren. Wir betreten die Ebene von »Spirit-Beziehungen«.

## IN EINE SPIRIT-BEZIEHUNG KOMMEN

Wenn unser System nur Referenzerfahrungen kennt, in denen wir uns verlassen, abgelehnt, unterdrückt oder nicht gesehen gefühlt haben, dürfen wir geduldig und liebevoll mit uns sein, wenn es da-

## **Selbstcheck: Wo stehst du in Beziehungen?**

Sosehr wir in instabilen Beziehungen auch träumen, fantasieren oder projizieren mögen, schlussendlich ist es unsere emotionale Realität, die darüber entscheidet, wie erfüllt wir uns in einer Beziehung fühlen. Es ist unsere emotionale Realität, die uns zeigt, wie stark wir uns mit einem Menschen über Elemente der Traumabindung oder eben über Elemente von Spirit-Beziehungen verbinden. In Anlehnung an die Emotionsskala von Abraham Hicks<sup>1</sup> habe ich für dieses Buch eine Bewusstseinsskala für Beziehungen kreiert, aus der heraus du immer wieder nachspüren kannst, welche Frequenzen deine Beziehungen hauptsächlich dominieren. Die Regel hierbei ist einfach: Je besser, weiter, erfüllter und offener wir uns in Beziehungen fühlen, desto größer ist die Spirit-Resonanz über unser höheres Selbst, die uns mit unserem Gegenüber verbindet und deswegen eine erfüllte Partnerschaft kreiert. Je enger, verlorener, ungeliebter und mangelhafter wir uns dagegen in Beziehungen fühlen, desto größer ist der Anteil an Traumabindung, der uns mit unserem Gegenüber verbindet und dementsprechend immer wieder Muster von Aufopferung, Mangel und Kontrolle erschafft, durch die wir uns gegenseitig kleinhalten.

Lies die Emotionen in der folgenden Bewusstseinsskala. In welchem der Bereiche findest du dich am ehesten wieder, das heißt, welche der genannten Emotionen spiegelt deine derzeitige Beziehung am besten wider?



Gemeinsame Visionen

leidenschaftlich	gemeinsam wachsend	neugierig
glücklich	spirituell verbunden	abenteuerlich
lebendig	vollständig	freudvoll
zeitlos	aktiv	dynamisch

Erfüllung

gesehen	sicher	vertraut
verstanden	anerkannt	gehört
geliebt	wertgeschätzt	zugehörig
gehalten	geborgen	verbunden

Ausdehnung

ehrlich	verständnisvoll	befreit
authentisch	mitführend mit sich selbst	selbstbewusst
verletzlich	entschlossen	vertrauensvoll
weich	mutig	mutig
empathisch	annehmend	committed

**WENDEPUNKT: SICH ZUR  
SELBSTHEILUNG VERPFLICHTEN**

Kontrolle

eingeengt	entmündigt	aggressiv
ohnmächtig	vereinnahmt	vorwurfsvoll
ausgeliefert	angeklagt	beschämmt
verpflichtet	bewertet	herabgesetzt
gefangen	wütend	verraten

Mangel

traurig	abgelehnt	ignoriert
ungeliebt	abhängig	enttäuscht
ungehört	unerwünscht	frustriert
ungesehen	einsam	distanziert
unverstanden	zurückgewiesen	»On-and-Off«

Aufopferung

schuldig	falsch	depressiv
wertlos	nicht gut genug	erstarrt
kleingemacht	hilflos	verloren
unfrei	sinnlos	ausgenutzt

## ALLTAGSRITUAL: EINS WERDEN MIT DEINEN BEDÜRFNISSEN

Wir sind so sehr gewohnt, vor unseren negativen Emotionen in Beziehungen zu flüchten, dass wir dadurch auch sehr oft die dahinterliegenden unerfüllten Bedürfnisse negieren und diese unbewusst ständig auf unsere Mitmenschen projizieren.

Egal, ob im Job, in Partnerschaften oder sogar mit Kindern: Je mehr wir die Verbundenheit zu dem verlieren, was wir uns in gewissen Momenten wirklich wünschen, desto frustrierter werden wir und desto stärker werden unsere inneren Opferanteile aus deren Perspektive wir uns grundsätzlich nie gehört, verstanden oder gesehen fühlen. Es wird Zeit, dass wir lernen, uns zu hören, zu verstehen und zu sehen, um anderen Menschen ein Resonanzfeld zu ermöglichen, in dem sie es ebenfalls tun können. Denn meistens erlauben wir uns die Bedürfnisse, die uns im Außen nicht erfüllt werden, auch selbst nicht. Um deine Bedürfnisse zurück in die Selbstliebe zu holen, probiere es mit folgender Übung.

---

»Was ist das Bedürfnis hinter dieser Emotion?«

Immer wenn du dich unverstanden, ungesehen oder ungehört fühlst oder eine andere Emotion aus der Bewusstseinsskala im Bereich der Traumabindung empfindest, halte einen Moment inne und frage dich:

»Was ist das Bedürfnis hinter dieser Emotion?«

Spüre, fühle, nimm wahr, wie dein System auf diese Frage reagiert und vor allem, wo in deinem Körper du dieses unerfüllte Bedürfnis wahrnimmst. Ist es ein Ziehen, ein Drücken oder ein Gefühl von Schwere oder Leere?

Schenke diesem Bedürfnis nun liebevolle Aufmerksamkeit. Sage ihm: »Ich höre dich. Ich verstehe dich. Ich sehe dich!« Gib der Energie des Bedürfnisses Raum und lass es durch deinen Körper strömen. Alle Zellen dürfen dieses Bedürfnis jetzt erlauben, so kindlich oder schambehaftet es für dich auch sein mag. Du wirst feststellen, dass sich Bedürfnisse wieder in ein gesundes Maß rückintegrieren, je mehr Mitgefühl und Erlaubnis wir ihnen schenken. Und genau diese Ressource von Mitgefühl, die es hierfür braucht, beginnen wir Schritt für Schritt in der nächsten Heilmeditation zu aktivieren.

---

## HEILMEDITATION FÜR MITGEFÜHL UND WEICHHEIT

Wir dürfen auf diesem Weg zu einem Container von Mitgefühl und Weichheit für uns selbst werden. Dann werden wir feststellen, dass wir dadurch schneller, tiefer und vor allem stressfreier ganzheitliche Veränderungen generieren. Mitgefühl für uns selbst ist eine starke Heilungsressource, die in vielen von uns durch Trauma, Selbstverurteilung und ein Umfeld, das ebenfalls hart und perfektionistisch mit uns selbst war, vollkommen betäubt wurde und deswegen nicht mehr oder nur noch wenig zugänglich ist.

Im Downloadbereich (s. Seite 11) findest du die Meditation »Die Ressource von Mitgefühl in dir aktivieren«. Sofern dein System es zulassen kann, darfst du dich damit in weichen, mitfühlenden und erlaubenden Heilfrequenzen baden. Ich empfehle diese Meditation vor allem jenen Menschen, die dazu neigen, sehr hart und verurteilend mit sich selbst umzugehen. Mit den eigenen vermeintlichen Schwächen und Fehlern mitfühlend und weich zu werden – immer und immer wieder –, kann Wunder bewirken.

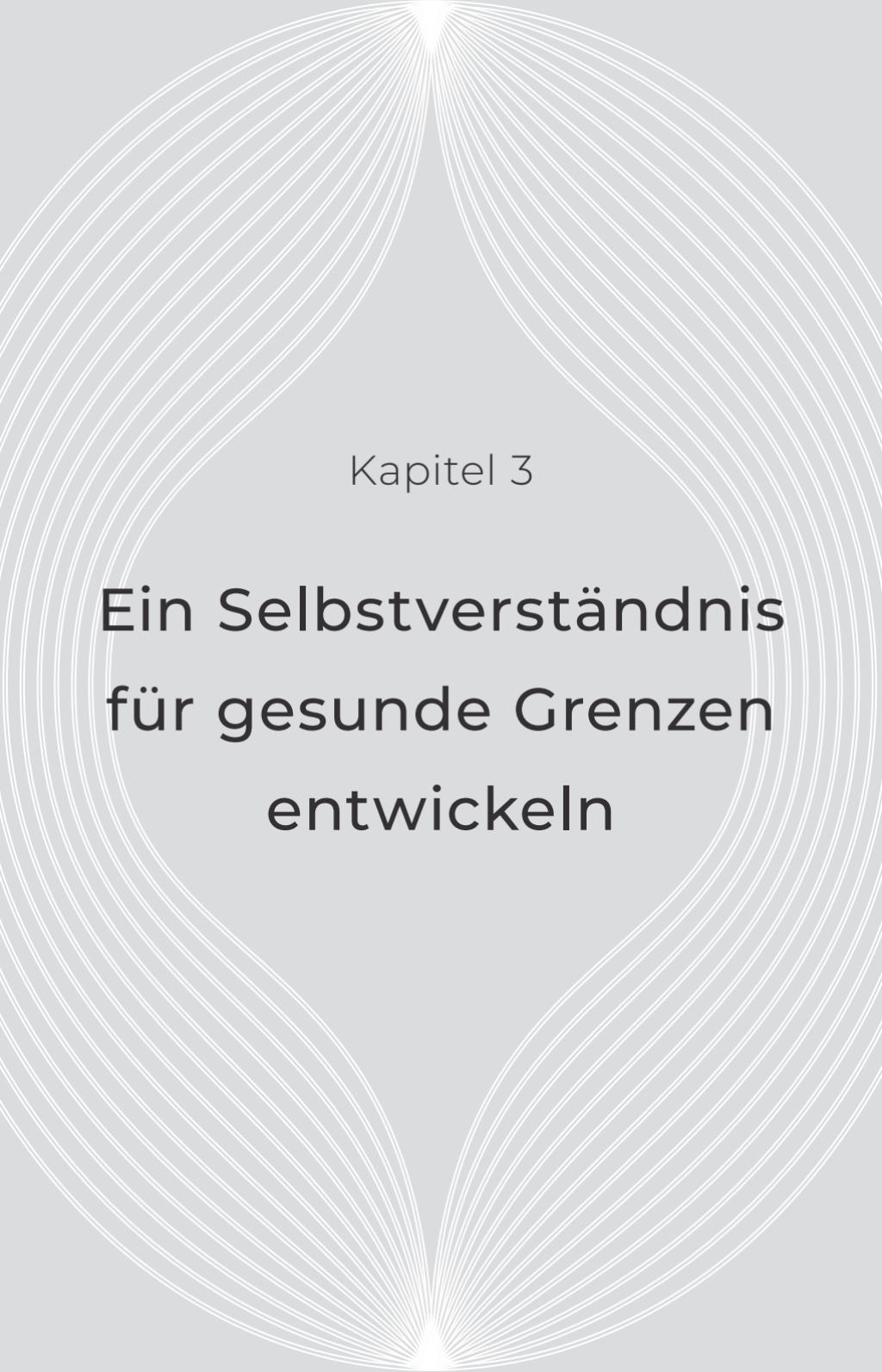


## Was nimmst du aus diesem Kapitel mit?

- Durch Wunden der Verlassenheit und Wunden der Vereinahmung, die in unserem System traumatische Spuren hinterlassen haben, verlieren wir die Verbindung zu uns selbst und unseren ureigenen Grenzen und Bedürfnissen. So führen wir eine unsichere Beziehung mit uns selbst, was sich durch unsichere Bindungsmuster in unseren Beziehungen im Außen widerspiegelt.
- Unsichere Bindung im Außen äußert sich dadurch, dass wir – je nach Partner\*in – zwischen Nähevermeidung und Verschmelzungssehnsucht hin und her lavieren. Typische Elemente davon sind Aufopferung, Co-Abhängigkeit oder eben Bindungsangst oder sogar totale Beziehungslosigkeit.
- Wir fühlen uns magisch zu jenen Menschen hingezogen, die Facetten des Bindungskontextes widerspiegeln, der uns vertraut erscheint.
- Verletzte innere Kinder bestimmen unsere Beziehungsagenda und vermitteln uns auf emotionaler Ebene ein verdrehtes Bild von Liebe, das Bindung mit den Urwunden unserer Kindheit assoziiert. Sind wir etwa in einer Familie großgeworden, in der Aufopferung und Selbstaufgabe zum normalen Beziehungsalltag gehörten, wird sich diese Energie in den Beziehungen, die wir führen, irgendwo widerspiegeln. Daher kämpfen wir entweder ständig aufopfernd um Liebe oder wir wählen Partner\*innen, die sich für uns aufopfern. Diese Rollen können sich innerhalb einer

Beziehung oder innerhalb mehrerer Beziehungen abwechseln, weil beide Akteur\*innen stets beide Pole in sich tragen.

- Beziehungen, die von dieser Form von Traumabindung gekennzeichnet sind, zeichnen sich dadurch aus, dass immer ein Part um die Beziehung und die Liebe kämpft, während der andere kaum oder nur wenig Verantwortung übernehmen möchte. Dies ist der symptomatische Bestandteil der typischen Co-Abhängigkeit und Aufopferung, in der unsere Inneren-Kind-Anteile oft gefangen sind.
- Heilung und Transformation von Beziehungen ist nachhaltig nur dann möglich, wenn beide Partner\*innen individuell Verantwortung für den Spiegel übernehmen, der ihnen vorgehalten wird, und durch einen Weg der Selbstheilung auch Heilung für die Beziehung als Ganzes initiieren.
- Abhängigkeit ist genauso eine Schutzstrategie des Systems gegen wirkliche Nähe wie Distanz. Unser System hat diese Schutzstrategien entwickelt, um altes Bindungstrauma von Verlassenheit oder Vereinnahmung zu kompensieren.
- Je mehr Ganzheit und Integration in unserem System geschehen ist, desto mehr beginnen wir Beziehungen im Frequenzbereich von »Spirit-Beziehungen« zu führen. Es herrscht hier bereits ein stabiles Fundament an emotionaler Reife und einer höheren Bewusstheit.
- In Spirit-Beziehungen hören wir auf, unserem Gegenüber unseren Wert beweisen zu müssen. Wir fühlen uns sicher in uns selbst und können uns deswegen auch auf wirkliche Intimität einlassen, ohne ständig unbewusst von unseren Wunden der Vereinnahmung und Verlassenheit und daraus resultierenden Abhängigkeiten und Bindungsängsten gesteuert zu werden.



## Kapitel 3

# Ein Selbstverständnis für gesunde Grenzen entwickeln

## ALLE EMOTIONEN SIND WICHTIG

Wir leben in einer Welt der Kontraste. In einer Welt mit Tageslicht und Dunkelheit, Schöpfung und Zerstörung, Geburt und Tod. Und eben auch in einer Welt von Ja und Nein. Ich bin der felsenfesten Überzeugung, dass wir hier sind, um all die Kontraste zu meistern. Das perfekte Beispiel hierfür sind Emotionen. Viele Menschen träumen auf ihrer spirituellen Reise davon, irgendwann keine negativen Emotionen mehr zu haben. Das ist die falsche Herangehensweise. Wir brauchen negative Emotionen, um zu fühlen, wo wir gerade stehen und dass wir gerade nicht mit unserer reinen Essenz verbunden sind. Es ist wichtig zu erkennen, dass ein Gefühl in uns dominiert, das gesehen und gefühlt werden möchte.

Mit Emotionen ist es wie mit Grenzen. Haben wir sie zu lange ignoriert und unterdrückt, werden wir irgendwann taub in Bezug darauf. Wir glauben dann, es sei normal, unsere Emotionen und Grenzen nicht zu spüren. Doch was passiert dann? Richtig. Wir leben gegen uns. Funktionieren. Und richten unser Leben nach den Erwartungen und Bedürfnissen anderer Menschen aus, anstatt unserem inneren Kompass zu lauschen, der uns genau signalisiert, was für uns stimmig ist und was nicht.

»Wenn es nicht für dich stimmig ist, dann kann es auch nie für die andere Person stimmig sein, selbst wenn sie glaubt, dass es so wäre« ist der Reminder, den ich mir immer dann vorbete, wenn ich auf

ein Anliegen, das an mich herangetragen wird, mit einem Nein reagiere. Mittlerweile sage ich in meinem Leben oft Nein. Nein zu Klienten\*innen, die mit mir arbeiten wollen, bei denen ich allerdings spüre, dass dies (noch) nicht der richtige Weg für sie ist. Nein zu Projekten, an denen ich mitwirken soll, von denen ich allerdings nicht *überzeugt bin*. Nein zu Erwartungen, die subtil im Raum stehen, wenn ich mit geliebten Menschen, Partner\*innen oder Familienmitgliedern zusammen bin. Nein zu gesellschaftlichen Werten und Vorstellungen, die ich nicht teilen kann und möchte.

## MEINE EIGENE GESCHICHTE DES NEINSAGENS

Ich bin in einem Familiensystem aufgewachsen, in dem sehr oft nicht Nein gesagt wurde, obwohl es notwendig gewesen wäre. In meiner Familie war jedes Nein mit Schuldgefühlen besetzt. Deshalb wurde es nicht ausgesprochen, sondern auf später verschoben. *Dieses eine Mal* wurden dann doch noch einmal die Erwartungen des Gegenübers erfüllt, obwohl man längst fühlte, dass es ungesund war. In meiner Familie wurde auch dann noch Ja gesagt, wenn das Verhalten anderer längst inakzeptable Züge angenommen hatte – etwa von Handwerkern, die Reparaturen am Haus tätigten, Verwandten, die offensichtlich Grenzen überschritten, oder Freund\*innen, die eigen-nütziges Verhalten auf unsere Kosten an den Tag legten. Man wollte die Harmonie im Außen wahren, indem man ein Nein verhinderte, und zahlte stattdessen den Preis der Disharmonie in sich selbst.

Wie um alles in der Welt hätte ich in dieser Familie eine gesunde Beziehung zu meinem inneren Nein entwickeln können? Unbewusst hegte und pflegte ich das Glaubenssystem, ich sei nur richtig, wenn ich Ja zu allem sagen würde, was an mich herangetragen wurde. Nur

in meiner Familie rebellierte ich – soweit es mir möglich war –, weil ich die giftige Energie der Aufopferung, die in allen Ecken schwelte, einfach nicht aushalten konnte. Doch ansonsten kuschte ich, sei es in meinen Freundschaften, in meinen ersten Ferienjobs oder in meinen ersten romantischen Beziehungen.

Ein Nein bedeutet für mich gemäß meiner familiären Prägung Verlustangst, Schuldgefühle und Angst davor, verurteilt oder angegriffen zu werden. Also umging ich es, soweit es mir nur möglich war. Je unsicherer ich mich in Beziehungen fühlte, desto schwerer fiel mir ein Nein. So speiste ich jahrelang in mein System Erfahrungen hin ein, die mich noch mehr von mir selbst entgrenzten und mich in einer falschen Komfortzone des ewigen Jasagens hielten.

Wenn ich auf meinen Weg zurückblicke, so erlebte ich zum Thema Grenzen immer wieder neue Durchbrüche und gleichzeitig auch immer wieder Rückschritte, bei denen ich mich darüber ärgerte, nicht für mich eingestanden zu sein, obwohl ich es fühlte.

Am schwierigsten fiel es mir – und das Thema zeigt sich sogar heute noch hin und wieder –, Grenzen zu setzen, wenn Menschen ihre ganzen Erwartungen in mich legten und ich durch das Aussprechen eines Neins diese Seifenblase zum Platzen brachte. Es ist offensichtlich, dass allein das Muster – all diese Erwartungen bedienen zu müssen – absolut ungesund ist. Wer ist schon in der Lage, all die Projektionen zu tragen, die Menschen auf einen laden wollen? Doch mein »Retterkomplex« verführte mich immer wieder dazu, ein Nein hinauszuzögern, obwohl es längst überfällig war. Es ist die Kraft des potenziellen Neins, die uns die Freiheit gibt, uns vollkommen auf Erfahrungen einzulassen. Wir spüren immer mehr, dass wir jederzeit eine Grenze setzen können, wenn etwas nicht stimmig für uns ist. Sosehr es uns manchmal auch aus der Komfortzone drücken mag, echt und authentisch ein Nein auszusprechen, so viel Entspannung bringt es im Anschluss in unser System. Jedes Nein, das wir von Herzen aussprechen, befreit uns mehr aus unseren Fesseln von Scham und Schuld.

## DIE URSACHEN FÜR DAS IGNORIEREN DER EIGENEN GRENZEN

Je mehr emotionale Fragmentierungen wir in uns tragen, desto mehr werden wir bewusst oder unbewusst von den damit verbundenen Emotionen gesteuert, die unsere Programme schüren. In Bezug auf das Thema Grenzen bedeutet das, dass du Schuld empfindest, wenn du Grenzen setzt. Angst. Hilflosigkeit. Vielleicht empfindest du auch Apathie oder emotionale Taubheit in Bezug auf deine eigenen Grenzen, was dazu führt, dass du es für völlig normal hältst, wenn deine Grenzen permanent überschritten werden.

Je unintegrierter unsere Grenzen sind, desto eher resonieren wir in dieser »Frequenz der Grenzenlosigkeit« auch mit ebensolchen Menschen, die unsere Grenzen nicht sehen oder respektieren wollen. Wir laufen dann unbewusst mit dem energetischen Etikett durch die Gegend, das ausstrahlt: »Ich stelle mich zur Verfügung.« So habe ich zum Beispiel jahrelang Menschen angezogen, die in festen Beziehungen waren und mich in eine Romanze verwickeln wollten, in der ich die Bedürfnisse abdecken sollte, die sie nicht in ihrer Beziehung erfüllt bekamen. Ich bediente dieses Muster auf Kosten meiner eigenen Integrität und stellte mich für ein Beziehungsprogramm zur Verfügung, in dem ich mich selbst ausnutzen und ausbeuten ließ. Das Leben ist tatsächlich sehr gut darin, uns zu zeigen, wo unsere Grenzen zu schwach und zu instabil sind. Es »schickt« uns entsprechende, oft sehr schmerzhafte Spiegel, die uns genau zeigen, wo wir unsere Grenzen überschreiten lassen.

Wenn ich das hier so schreibe, könnte man fälschlicherweise auf die Idee kommen, dass Grenz setzen bedeutet, dass wir uns einfach zwingen müssen, Nein zu sagen, wenn wir es fühlen. Damit würden wir dann schon das erreichen, was wir uns wünschen, nämlich *gesehen und respektiert zu werden*. Klar geht es darum, auch im Außen

notwendige Schritte zu tun und wirklich zu üben, ein Nein auszusprechen, wenn wir es fühlen. Aber unser Leben verändert sich nur dann im Außen, wenn wir innerlich die energetischen Voraussetzungen geschaffen haben, also unsere Frequenz geändert haben.

Umgehen wir die Innenarbeit und versuchen wir, die Emotionen zu verdrängen, die uns darin blockieren, gesunde Grenzen zu setzen, können wir uns im Außen noch so stark abgrenzen. Weil wir jedoch innerlich noch immer in einer Frequenz besagter belastender Emotionen resonieren, werden unsere Grenzen trotzdem oft nicht anerkannt und gesehen. Sie werden trotzdem noch verletzt oder unser Gegenüber reagiert nach wie vor mit Unverständnis auf das, was wir kommunizieren. Anders gesagt: Grenzen aus dem zersplitterten Selbst heraus zu setzen, *führt zu weiterer Trennung und zu weiterem Drama in unseren Beziehungen und im Alltag, weil sie einem Ort der emotionalen Verwundung entspringen.*

Grenzen aus dem »integrierten Selbst« heraus zu setzen, *führt* dagegen zu Verbundenheit und noch mehr Intimität in unserem Alltag und unseren Beziehungen, weil sie einem Ort der Integrität entspringen. Je mehr unserer emotionalen Fragmentierungen wir also geheilt und integriert haben, desto mehr resonieren wir ganz automatisch in einer Frequenz von Selbstrespekt und Selbstverbundenheit. Wir werden dann feststellen, dass uns das Grenzensetzen keine Kraft und Überwindung mehr kostet und in vielen Bereichen gar nicht mehr notwendig ist, weil Menschen unsere Grenzen ganz natürlich respektieren und uns dementsprechend behandeln. Der Schlüssel zu gesunden Grenzen liegt also in einem integrierten Selbst.

# Erfahre heilsame Verbundenheit

Unsere emotional-energetischen Grenzen sind ein wertvolles Gut. Sie sorgen für innere Sicherheit und Stabilität.

Schützen wir sie jedoch nicht richtig, fühlen wir uns haltlos und laufen Gefahr, uns in anderen zu verlieren.

Besonders (Hoch-)Sensible und Menschen mit traumatischen Erfahrungen haben Schwierigkeiten, sich in nahen Beziehungen abzugrenzen.

Ludwig Schwankl, Selbstheilungscoach und Hochempath, zeigt uns mit seinem einzigartigen Training für ein stabiles Ich, wie wir unsere Grenzen auf emotionaler und körperlicher Ebene wieder richtig spüren und stärken können. Mithilfe von traumasensitiver Frequenz- und Energiearbeit lernen wir, dass gesunde Abgrenzung die Voraussetzung für heilsame Selbstliebe und wahrhaft erfüllende Beziehungen ist.

**Gib dir selbst Halt, und ein Leben  
voller Liebe und Freiheit wartet auf dich!**



**PEFC-Zertifiziert**  
Dieses Buch  
stammt aus nach-  
haltig bewirtschaf-  
teten Wäldern  
und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 470 Spiritualität  
ISBN 978-3-8338-8216-6



[www.unum-verlag.de](http://www.unum-verlag.de)