

# Dreh dich nicht um! Deine Blockaden lösen

Sieben Wege zum  
kreativen Älterwerden

*Dritter Weg*



Norbert Wickbold

# Dreh dich nicht um! Deine Blockaden lösen

Sieben Wege zum  
kreativen Älterwerden  
*Dritter Weg*

1. Auflage

Copyright © 2023 by Norbert Wickbold

Layout, Umschlaggestaltung und Illustration: Norbert Wickbold

Titelfoto:

Korrektorin: Irene Wickbold

Verlag& Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN: 978-3-347-79324-8 (Paperback)

ISBN: 978-3-347-79328-6 (Hardcover)

ISBN: 978-3-347-79330-9 (e-Book)

*Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.*

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:*

*Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.*

# Inhalt

	<b>Vorwort</b> .....	7
<b>A</b>	Wie der Frosch zum König wurde und Heinrich von den eisernen Bändern befreite . . . .	9
<b>E</b>	Dreh Dich nicht um! Deine Blockaden lösen .....	13
<b>1</b>	Wodurch entsteht ein Trauma? .....	22
<b>2</b>	Welche Folgen hat das Trauma für Dein Leben? .....	29
<b>3</b>	Sodom und Gomorra – damals wie heute ..	32
<b>4</b>	Ein Leben in ständiger Sorge! .....	42
<b>5</b>	Die Wege von Negativität und Trauma ...	45
<b>6</b>	Entscheide Dich den Weg in deine Freiheit anzutreten! .....	53
<b>7</b>	Wie kommst Du da wieder heil heraus? ...	61
<b>B</b>	Die Bücher von Norbert Wickbold . . . .	71



## Vorwort

Dreh Dich nicht um. Lass Dich nicht weiter bedrängen von Ereignissen, die schon längst hinter Dir liegen. Wenn es Dir gelingt, sie loszulassen, werden sie auch Dich loslassen. Somit hat dieses Büchlein einen Aufforderungscharakter, wie ihn Jean Gebser formulierte:

*„Treten wir also gemeinsam den Weg an, der uns aus der Verleugnung der Angst zur Überwindung der Angst führt.“*

Deinen eigenen Schritt im Tanz des Lebens finden. Wohl in jedem Leben geschehen Ereignisse, die geeignet sind, uns aus der Bahn zu werfen. Dann werden Angst und Schrecken zum tonangebenden Bestandteil unseres Lebens. Oftmals fällt es schwer, künftig wieder Tritt zu fassen. Auf diesem Weg geht es neben vielem anderen auch darum, wieder zu sich selbst zu finden. Wundere Dich also nicht, wenn ich hier eine sehr persönliche Anrede für Dich gewählt habe.

Hier geht es auch um Gepäck, aber nicht um das, was Dir zum Nutzen gereicht, sondern eher um das, was längst zur Last geworden ist. Eine Last, die Du gerne loswerden würdest. Doch selbst, wenn Du sie versteckst oder in den dunklen Keller verbannst, bleibt sie ein ungeliebter Teil von Dir. Sie ist einst als traumatisches Unglück zu Dir gekommen und macht seither als Schmerz und Schrecken Deinem Körper und Deiner Seele zu schaffen. Vielleicht kennst auch Du die hier angerissenen Symptome, dann sind möglicherweise Furcht und Sorgen zur (mit)bestimmenden Kraft in Deinem Leben geworden. Willst Du es wagen, Dich daraus zu befreien?

Dieses Buch kann sicher keine Therapie ersetzen, es kann aber einen Weg zur Trauma-Transformation aufzeigen und Dir Mut machen, diesen Weg zu wagen. Und so wünsche ich Dir viel Freude beim Lesen und Reflektieren.

Es grüßt ganz herzlich

*Norbert Wickebold*



*Wie der Frosch zum König  
wurde und Heinrich von den  
eisernen Bändern befreite*

*und was wir daraus lernen können*

Die Geschichte vom Froschkönig und dem eisernen Heinrich gehört zu den elementarsten Märchen. Ein ekeliger Frosch erweist sich als verwunschener Prinz. Nachdem die schöne Prinzessin auf Drängen des weisen Königs auch ihre hässliche Seite zulässt, kann er erlöst werden. Ein böses traumatisches Erlebnis hatte den Prinzen einst verhext und dem treuen Heinrich Eisenringe um das Herz gelegt. Als sich das Schöne und das Hässliche wieder verbanden, lösten sich auch die drei eisernen Bänder:

*„Heinrich der Wagen bricht!“  
„Nein Herr der Wagen nicht,  
es ist ein Band von meinem Herzen,  
das da lag in großen Schmerzen!“*



## Die Prinzessin

lebte im Palast nach der königlichen Ordnung. Alles Wilde und Unliebsame in ihrem Inneren hatte sie abgespalten, wodurch es in die dunkle Tiefe ihres Lebensbrunnens versunken war. Doch dann fiel ihre goldene Kugel in das ihr verborgene Leben. Für die schöne Prinzessin war das, was sie in die Dunkelheit verbannt hatte ein glitschiger Frosch. Sie selbst erwis sich aus der Froschperspektive als böse Hexe. Deshalb forderte der Frosch sie auf, ihn an ihrem Leben teilhaben zu lassen. Nachdem sich aus der Tiefe ihrer Seele Wut und Ekel mit Macht an die Oberfläche gedrängt hatten, konnte der Frosch integriert werden und sich zum wahren Prinzen entfalten. Die Bänder, die den traumatisierten Menschen bedrückten, konnten nun gelöst werden. Und das geht nicht nur im Märchen! Der Volksmund sagt: Mir fiel ein Stein vom Herzen. Der Froschkönig ist kein Märchen für Kinder, vielmehr handelt es von der Weisheit des gelebten Lebens. Hier ist es der König, der die Weisheit verkörpert. Er drängt die Prinzessin



dazu, nicht weiter vor dem Unliebsamen und Hässlichen zu flüchten, sondern es anzunehmen und zum Bestandteil ihres Lebens zu machen. Die Hexe, das Böse, das Trauma – nichts mehr davon ist wichtig. Hier zählt nur die Verwandlung, die Vereinigung von Licht und Schatten.



Bild 1



*Am besten ist es, wenn Du Konflikte früh be-  
reinigst und mit Deinem Schatten Frieden  
schließt. Gerade im Alter ist Gelegenheit, dies  
endlich zu tun. Dann gilt es, mit alten Konflik-  
ten aufzuräumen, d. h. auch die Schattensei-  
ten zu integrieren. Spätestens jetzt ist die Zeit  
gekommen, diese Lernaufgabe anzunehmen,  
um nicht „verrückt“ zu werden oder unter den  
Schmerzen zu zerbrechen.*



# Dreh dich nicht um! Deine Blockaden lösen

## *Dritter Weg*

In jedem Leben gibt es Ereignisse, von denen wir wünschen, sie wären nie geschehen. Ereignisse, die als Trauma bezeichnet werden. Das Trauma bringt uns dazu, ständig oder immer wieder zurückzuschauen. Die Angst vor der im Grunde schon überstandenen Gefahr beherrscht uns, sie hält uns davon ab, in unserem Leben mutig voranzuschreiten. Die schreckliche Vergangenheit wird so zur immerwährenden Gegenwart, die unsere Zukunft erschwert oder blockiert.

Der hier gewählte Buchtitel gibt Dir den Lösungsansatz: *Dreh dich nicht um. Deine Blockaden lösen.* Erst wenn Du die Blockaden gelöst bzw. erlöst hast, kannst Du nach vorne schauen, mutig Dein Leben neu gestalten und Leichtigkeit entwickeln für Deinen Tanz des Lebens.



## Der »Leichnam« unserer ungeliebten Vergangenheit

Der Maler Max Beckmann gab zu seinem 1933 fertiggestellten Tryptychon mit dem Titel:  
»*Abfahrt*« selbst die folgende Erklärung ab:

*„Das Leben ist Marter, alle Art von Schmerz, – körperlicher und geistiger Schmerz. Auf dem rechten Flügel sehen Sie sich selbst, wie sie versuchen, Ihren Weg in der Dunkelheit zu finden. Sie erleuchten Zimmer und Treppenhaus mit einer elenden Funsel, als Teil ihres Selbst schleppen Sie die Leiche ihrer Erinnerungen, ihrer Übeltaten und Misserfolge, den Mord, den jeder irgendwann in seinem Leben begeht. Sie können sich nie von ihrer Vergangenheit befreien, Sie müssen diesen Leichnam tragen, während das Leben dazu die Trommel schlägt.“*

Stephan Lackner: Max Beckmann. 1978 DuMont, S.100



Bild 3



## Können wir uns nie von diesem »Leichnam« befreien?

*Auch wenn Du die Erlebnisse, die große Wunden in Deine Seele gerissen haben, schon lange mit Dir herumträgst, kannst Du Dich von diesen Wunden und Schmerzen befreien. Du kannst wieder selbstbestimmt leben!*

Dazu sind ein paar Fragen zu klären.  
Was denkst Du darüber:

*Musst Du wirklich diesen »Leichnam« Dein ganzes Leben lang mit Dir herumschleppen?*

*Kannst Du den nicht einfach vergessen?*

*Oder besteht Dein Schicksal darin, das alles geduldig ertragen zu müssen?*

*Hat nicht jeder Mensch sein »Päckchen« zu tragen? Warum soll es ausgerechnet Dir anders ergehen?*