



Kein Heilversprechen und Haftungsausschluss

Die dargestellten Verfahren und Methoden zu den verschiedenen Themen in diesem Buch stellen kein Heilversprechen da. Grundsätzlich soll bei allen Informationen in diesem Buch nicht der Eindruck erweckt werden, dass hierbei ein Heilversprechen zugrunde liegt. Auch kann aus den Ausführungen nicht abgeleitet werden, dass eine Besserung oder Linderung eines Krankheitszustandes versprochen oder zugesagt wird.

Das Lesen dieses Buchs ersetzt keine medizinische und/oder psychotherapeutische Diagnose und/oder Therapie durch einen Arzt, Psychiater oder Psychologen. Dieses Buch stellt keine medizinischen und/oder psychotherapeutischen Diagnosen. Es liegt in deiner Verantwortung, für eine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose und Heilbehandlung einen Arzt oder Psychiater zu konsultieren.

Ich weise weiterhin ausdrücklich darauf hin, dass der Inhalt dieses Buchs ausschliesslich zu Informationswecken bestimmt ist. Er darf keinesfalls zur Festlegung eigener Diagnosen, der Auswahl oder der Anwendung eigener Behandlungsmethoden verwendet werden. Auch stellen meine Informationen auf keinen Fall einen Ersatz für professionelle Beratungen oder Behandlungen durch ausgebildete und anerkannte Ärzte dar. Es kann daher keinerlei Haftung für Ansprüche übernommen werden, die gegebenenfalls aus dieser Buch-Veröffentlichung erwachsen könnten.

Regina Voegelin

Navigieren durch die Dunkle Nacht der Seele

**Ein Kompass für Dualseelen und alle, die
durch den spirituellen Erwachensprozess
gehen**



Für die Inhalte von Links auf Webseiten Dritter wird keine Haftung übernommen. Es wird lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verwiesen.

© 2023 Regina Voegelin

Cover Design & Cover Art by Regina Voegelin

ISBN Softcover: 978-3-347-85436-9

ISBN Hardcover: 978-3-347-85437-6

ISBN E-Book: 978-3-347-85438-3

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Dieses Buch ist all jenen mutigen Seelen gewidmet, die sich aufgemacht haben, ihr eigenes Licht wieder zu entdecken und in die Welt scheinen zu lassen.

Und es ist jenen gewidmet, die jetzt bereit sind, durch den dunklen Tunnel zu schreiten, um das Licht am Ende zu erreichen.

Und meiner Dualseele.

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG.....	1
2. WAS IST DIE DUNKLE NACHT DER SEELE?.....	6
3. WIE ERLEBEN DUALSEELEN DIE DUNKLE NACHT DER SEELE?.....	19
3.1. Was sind Dualseelen und warum gibt es sie?	20
3.2. Die Dunkle Nacht der Dualseele	24
4. URSPRUNG UND DEFINITION DER DUNKLEN NACHT DER SEELE.....	30
5. SYMPTOME UND ZEICHEN.....	34
6. TYPISCHE SYMPTOME DER DUNKLEN NACHT DER DUALSEELE.....	39
7. ABGRENZUNG ZUR KLINISCHEN DEPRESSION.....	46
7.1. Wie unterscheide ich die Dunkle Nacht der Seele von einer Depression?	53
8. DIE FÜNF PHASEN DER DUNKLEN NACHT DER SEELE.....	58
9. WAS DU WÄHREND DIESES PROZESSES TUN KANNST.....	66
10. WAS DU WÄHREND DIESES PROZESSES LASSEN SOLLTEST.....	80
11. DOS UND DON'TS FÜR DUALSEELEN: EIN ÜBERLEBENSFÜHRER	87
12. DAS LICHT AM ENDE DES TUNNELS.....	99

13. WIE DU ES SCHAFFST, NICHT IN DER DUNKELHEIT STECKEN ZU BLEIBEN	102
14. VERGEBUNG	105
15. ERWACHEN UND BEWUSSTWERDUNG.....	108
16. CO-CREATION UND NEUSCHAFFUNG DEINES LEBENS.....	114
17. WIE DU DEINE BESTIMMUNG FINDEST	116
18. DEINE DUALSEELEN-MISSION.....	124
19. SCHLUSSWORT.....	127
20. LITERATURVERZEICHNIS.....	130
ÜBER MICH UND MEIN ANGEBOT	133

*I used to look up to the stars
Reaching out my hands, like they didn't seem far
Now I'm somewhere lost in the dark
But what if there's a chance to go back to the start?*

*Lately
It's been hard for me to find
Just a little peace of mind
How about you?
And maybe
There is something more to life
That we can't see with our eyes
Ain't it true?*

*Lately
I feel like lately
Instead of heaven, I only see sky
But maybe
I mean maybe
There's got to be more to this life*

~ Max Giesinger & Michael Schulte - More to this Life

1. EINLEITUNG

*«Um dahin zu gelangen, alles zu geniessen,
musst du an nichts Genuss haben;
um dahin zu gelangen, alles zu wissen,
musst du nichts wissen;
um dahin zu gelangen, alles zu besitzen,
musst du nichts besitzen;
um dahin zu gelangen, alles zu sein,
musst du nichts sein.»*

Johannes vom Kreuz (1542-1591)

Wenn wir über die Dunkle Nacht der Seele sprechen, so beschäftigen wir uns mit einem der dunkelsten Kapitel in unserem Leben, das allerdings gleichzeitig das grösste Potential für uns bereithält. Dieses dunkle Kapitel erleben die meisten Menschen mindestens einmal in ihrem Leben, die wenigsten sind sich dessen jedoch bewusst.

Die Dunkle Nacht der Seele ist eines der am besten gehüteten Geheimnisse, denn nur wenige sprechen darüber. Das möchte ich mit diesem Buch ändern. Denn der Prozess der Dunklen Nacht der Seele ist der wichtigste Prozess deines Lebens. Und je besser du ihn verstehst, desto leichter wird es dir fallen da durchzugehen.

Die Dunkle Nacht der Seele, die ich auch schon mehrmals erlebt habe, ist ein Begriff, um zu beschreiben, was man als Zusammenbruch des wahrgenommenen Sinns im Leben bezeichnen könnte. Ein Ausbruch eines tiefen Gefühls der Sinnlosigkeit in deinem Leben. Und der innere Zustand ist in manchen Fällen einer Depression sehr ähnlich. **Die Dunkle Nacht der Seele umschreibt den spirituellen Erwachensprozess und die spirituelle Bewusstwerdung.**

Wenn du auf dieses Buch gestossen bist, so ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass du sowohl den Begriff «Dunkle Nacht der Seele» schon gehört hast als auch, dass du dich derzeit selber in dieser Transformationsphase befindest. Du erlebst vielleicht im Moment gerade:

- Dass du dich von Gott und der Welt verlassen fühlst.
- Wie ein Teil deines Lebens oder vielleicht sogar das ganze Leben sich so anfühlt, als ob alles zusammenbrechen würde.
- Du hast vielleicht deinen Job verloren, dein Partner oder deine Partner hat dich - erwartet oder unerwartet - verlassen.
- Du hast eine dir nahestehende Person verloren.
- Du merkst, dass dein jetziger Beruf nicht mehr deinen Werten und inneren Calling entspricht.

Unabhängig davon, welches einschneidende Erlebnis du gerade durchmachst, wirst du derzeit wahrscheinlich damit konfrontiert:

- Dass du dir viele deiner Glaubensmuster anschauen und hinterfragen darfst.
- Dass dir Erinnerungen aus der Kindheit hochkommen, die du verarbeiten solltest.
- Dass du tiefe psychische Schmerzen empfindest, die du nicht richtig einordnen kannst.

- Dass du ein grosses Verlangen nach Ruhe und Zurückgezogenheit hast.
- Dass du an depressive Verstimmungen und unkontrollierbaren Weinkrämpfen leidest.
- Dass du in dir eine geradezu erbärmliche Leere verspürst und das Gefühl hast, von Gott und der Welt verlassen worden zu sein.

Trotz allem bietet die Dunkle Nacht der Seele dir die grosse Chance, dein Leben zum Besseren zu verändern. Das klappt allerdings nur, wenn du bereit bist, den gesamten Prozess zu durchlaufen und nicht in der Dunkelheit resigniert aufzugeben.

Dieses Buch soll dir helfen zu verstehen, dass die Dunkle Nacht der Seele der wichtigste Prozess in deinem Leben ist, und wenn du diesen Prozess bis zum Ende gehst, das grösste Potential für dich bereithält. Du wirst dadurch den Sinn und den Prozess der Dunklen Nacht der Seele verstehen und kannst einen neuen Blickwinkel einnehmen.

Du wirst verstehen, dass du aktuell durch einen tiefgreifenden Transformationsprozess gehst, der einer spirituelle Lösung bedarf und kein Fall für die Psychiatrie ist: Du bist nicht verrückt - du hast lediglich ein spirituelles Erwachen 😊 Du wirst verstehen, dass du deine bisherigen Überzeugungen über dich und die Welt loslassen und erkennen darfst, wer und was du wirklich bist ohne diese Überzeugungen.

Das Buch soll dir des Weiteren aufzeigen, wie du dich selbst durch den Prozess coachen kannst, aber auch, wann es besser ist, dir Unterstützung zu holen.

Ich gebe dir Tipps, wie du den Prozess nicht unnötig verlängerst und noch schmerzhafter machst, oder in der dunklen Nacht der Seele stecken bleibst.

In diesem Buch gehe ich des Weiteren auf die spezielle Situation von Dualseelen ein. Der Dualseelenprozess ist ebenfalls ein einschneidender Transformationsprozess und ein Teil davon ist die Dunkle Nacht der Seele. Deshalb durchschreiten fast alle, die auf der Dualseelen-Reise sind, ebenfalls die Dunkle Nacht der Seele. Oft wird sie durch die Begegnung mit der Dualseele ausgelöst.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrung, aufgrund vieler Gespräche mit anderen Dualseelen sowie meiner umfangreichen Recherchen zeigt sich, dass der Prozess der Dunklen Nacht der Seele bei Dualseelen noch um einiges intensiver ist und zumeist die allertiefsten Wunden und Glaubenssätze hervorholt, die in uns bis anhin verborgen geblieben sind. Und sie bringt auch Verhaltensmuster und -weisen zum Vorschein, die wir zuvor an uns nicht gekannt haben und für die wir uns rückblickend oft schämen.

Deshalb ist dieses Buch über die Dunkle Nacht der Seele allen Dualseelen gewidmet und geht auf ihre spezielle Situation ein. Es ist aber auch für alle anderen, die sich auf der Reise ihres spirituellen Erwachens und Bewusstwerdens befinden.

Die Dunkle Nacht der Seele zu erleben, fühlt sich an wie durch einen langen, dunklen Tunnel zu gehen. Dabei ist es unser Ziel, das Licht am Ende des Tunnels zu erreichen. Der Tunnel repräsentiert jegliche Form von Lektionen und Prüfungen, die uns in dieser Phase «um die Ohren gehauen» werden, aber auch alle ungeheilten Wunden aus der Kindheit, Traumata sowie sämtliche blockierende Glaubensmuster, die wir mit der Zeit übernommen haben. Das volle Programm also 😊

Das Licht am Ende Tunnels repräsentiert unser neu geborenes Ich und unsere neue Sicht auf das Leben. Das Licht repräsentiert das Potential, das wir bis jetzt nicht genutzt haben, das uns aber jederzeit zur Verfügung steht, das wir aber bis

anhin nicht sehen konnten.

Das Ziel dieses Buchs ist es, dir einerseits ein besseres Verständnis für die Dunkle Nacht der Seele zu geben sowie einen Kompass, wie du leichter durch diesen Prozess kommst. Andererseits wird dir erklärt, wie du das Licht am Ende des Tunnels erreichst und wie du dieses Licht in deine Welt und die Welt von anderen bringen kannst.

2. WAS IST DIE DUNKLE NACHT DER SEELE?

Ich habe mich selbst verlassen.

Die Dunkle Nacht der Seele ist der Beginn deines spirituellen Erwachens- und Wachstumsprozesses. Die Psychologie hat dieses Phänomen zwischenzeitlich unter dem Label «spirituelle Depression» in ihre Lehren aufgenommen. Man kann sie auch als eine existentielle Sinnkrise bezeichnen.

Die Kraft hinter dieser dunklen Reise ist das, was viele Mysteriker und Religionsgelehrte als „Tod des Egos“ bezeichnen. Dieser Tod muss wenigstens teilweise geschehen, damit deine Seele wiederbelebt werden kann. In gewissem Sinne ist die Dunkelheit eine Leere, aus der du zu einem höheren, spirituell ausgerichteten Bewusstsein – ein neues Selbst – wieder geboren wirst.

Die Dunkle Nacht der Seele ist ebenso kompliziert wie simpel. Es ist ein Paradox in seiner wahrsten Form. Du musst die Dunkelheit umarmen, um das Licht zu finden. Dein Ich, dein Ego, muss wenigstens teilweise sterben, damit deine Seele wieder leben kann. Du musst grosse Verluste erleben, damit du alles gewinnen kannst. Du musst deinen Weg verlieren, damit du anfangen kannst, deinen wahren Weg zu gehen. **Du musst dich selbst verlassen, um dich selbst zu finden.**

Es ist also eine Phase in deinem Leben, in der deine Seele sich zu Wort meldet, weil es Zeit ist, dich nun nach Innen zu wenden und dir all deine Gefühle, Schmerzen, Traumata und negativen Erinnerungen anzuschauen. Wir Menschen verlassen selten freiwillig unsere sogenannte Komfortzone und machen diese Arbeit freiwillig. Deshalb sehe ich die Dunkle Nacht der Seele als Wink mit dem Zaunpfahl, dass es jetzt für dich Zeit ist, etwas Grundlegendes in deinem Leben zu verändern.

Die Dunkle Nacht der Seele ist also eine (oder mehrere) Periode in deinem Leben, in der deine Seele entschieden hat, dass es Zeit ist Innenschau zu halten. Es ist ein innerer Prozess, der uns Demut und Bescheidenheit lehren soll. Dieser Prozess zeigt uns aber auch, wie wir in unseren Heilungsprozess kommen und dadurch eine bessere oder bewusstere Person werden.

Wenn wir durch die Dunkle Nacht der Seele reisen, so fühlen wir uns, als ob wir durch einen endlosen Tunnel der Dunkelheit reisen würden. Die Dunkelheit, die uns in diesem symbolischen Tunnel überwältigt, setzt sich zusammen aus unseren verdrängten (Ur)ängsten, unseren ungeheilten Wunden, unseren Schattenanteilen (also all jene Teile in uns, die wir selbst ablehnen), unseren blockierenden Glaubensmustern sowie die Angst davor, uns mit all dem auseinanderzusetzen, weil es uns als zu schmerzvoll erscheint.

Wenn es uns gelingt, die Dunkle Nacht der Seele als spirituellen Hindernislauf zu betrachten, fällt es uns leichter, durch diese «Prüfung» unserer Seele hindurchzukommen. Wenn wir diesen Transformationsprozess – so schmerhaft wie er bei den meisten auch ist – als die grösste Chance und das grösste Potential unseres Lebens anerkennen können, so wird es uns möglich, daraus wie Phönix aus der Asche wieder aufzuerstehen und uns ein Leben zu kreieren, das auf unserer wahren inneren Bestimmung basiert. Ein Leben, das tatsächlich unserem Seelenruf und unseren Werten entspricht und das nicht

aus einem Flickwerk von Entschuldigungen, sich klein machen, Ausreden und Kompromissen besteht. Es ist ein Leben in Selbstbestimmtheit und Freiheit.

2.1. Der spirituelle Erwachensprozess

Um die Dunkle Nacht der Seele besser verstehen zu können, müssen wir zuerst einmal wissen oder verstehen, was der spirituelle Erwachensprozess bedeutet. Hier muss ich nun etwas ausholen.

Basierend auf der Annahme, dass der Mensch eine Einheit ist von Körper, Verstand (Ego) und Seele, bedeutet das spirituelle Erwachen die Bewusstwerdung darüber, dass wir ein spirituelles (geistiges) Wesen sind, das hier auf diesem Planeten eine physische Erfahrung macht. Was bedeutet das nun? Das bedeutet, dass wir allmählich beginnen zu verstehen, dass wir nicht nur aus unserem Körper und unserem Verstand aka Ego bestehen. Wir verstehen, dass wir in unserer wahren Essenz unsere Seele sind. Und die Seele ist immer an die Energie und das Licht des Universums angebunden. Somit sind wir alle Teil des Universums.

Was ist die Seele?

Die Seele ist die Summe aller Möglichkeiten. Sie ist die totale Einheit und kennt keine Dualität. Also kein Schwarz und Weiss. Unsere Seele ist grenzenlos. Sie beinhaltet alles, was war, alles, was sein wird und alles, was ist. **Die Seele ist die Essenz, die uns selbst ausmacht. Sie ist reine Energie, reine Liebe und reines Licht.** Wir alle wissen, dass die Seele unsterblich ist, und auch die traditionelle Wissenschaft anerkennt unterdessen, dass die Seele existiert und beim Tod des physischen Körpers aufsteigt und «weiterlebt».

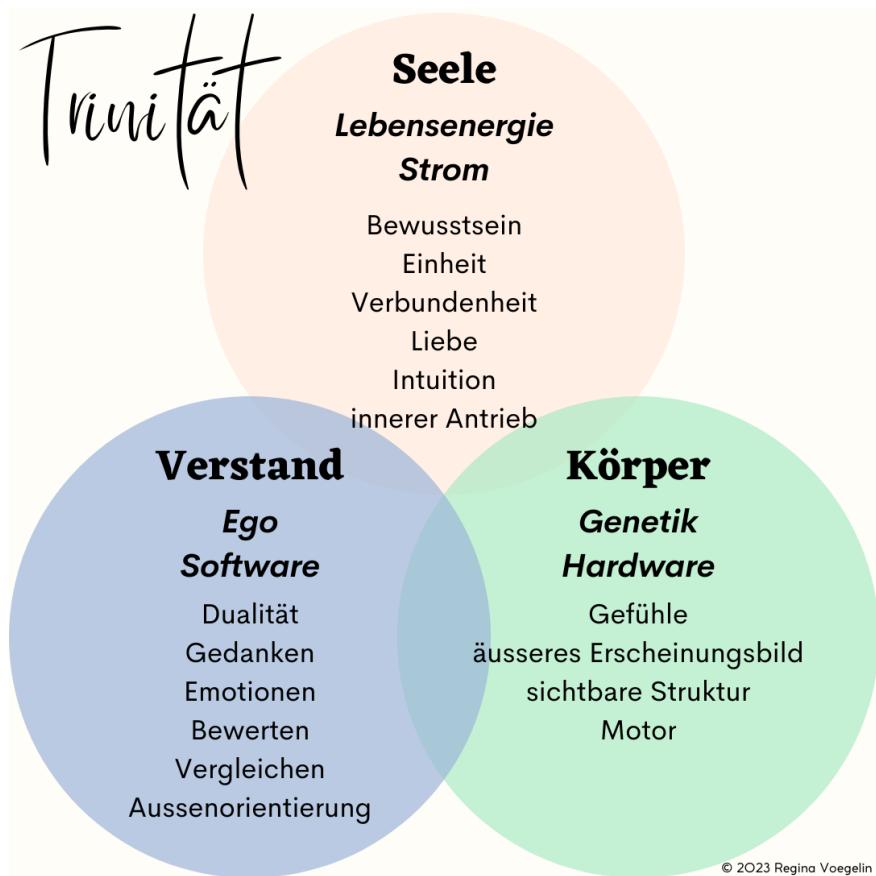
Die Seele ist also ein Teil der menschlichen Existenz, die aus Verstand, Körper und Seele besteht. Und man könnte sagen – angelehnt an die traditionellen spirituellen Lehren –, dass das Ziel jeden menschlichen Seins ist, diese Trinität der einzelnen Teile in Balance zu bringen. Also weniger Ego und Verstand, die den sogenannten «modernen» Menschen zu 95% kontrollieren, weniger Körper(wahn) und dafür mehr Seele. Denn letztlich ist die Seele die Essenz unseres Seins und unserer Fähigkeit, tatsächlich zu lieben, Empathie zu empfinden und sozial kompetent zu handeln.

Bei dir anzukommen oder in deiner Mitte zu sein bedeutet also, mit deiner Seele verbunden zu sein und damit deinem eigenen Wesenskern. Unser menschlicher Verstand ist geprägt von Dualität: schwarz und weiss, gut und böse, positiv und negativ, Liebe und Hass, Tag und Nacht, gross und klein etc. Wir haben Probleme damit, das «sowohl-als-auch» zu verstehen, da wir zumeist zum «entweder-oder» tendieren.

Was ist das Ego?

Das Ego ist die Summe aller deiner Annahmen und Bewertungen über dich und die Welt. Das Ego ist jene Instanz in dir, die dir Geschichten darüber erzählt, wer du bist, wer du zu sein hast und wie die Welt ist. Es ist ein Sammelsurium an Glaubenssätzen, Gedankenmuster, abgespeicherten Erfahrungen, Schubladisierungen sowie Konditionierungen durch deine Familie, Gesellschaft und den Kulturkreis, in dem du dich bewegst. Du wirst seit deiner Kindheit darauf konditioniert, dich über dein Ego zu definieren. Daraus resultieren dann typische Aussagen wie etwa: «Ich bin zu dumm, um das zu lernen», «Ich kann das nicht», «Ich bin halt so», «Ich bin zu gross, zu klein, zu dünn, zu dick, zu laut, zu leise» etc. – such dir was aus.

Trinität



© 2023 Regina Voegelin

Des Weiteren definieren wir uns über unsere äusseren Errungenschaften, unseren Status in der Gesellschaft und insbesondere über unseren Beruf. Wir übernehmen daraus verschiedene Rollen- und Verhaltensmuster, von denen wir denken, dass sie unserem äusseren Abbild entsprechen. In meiner über 20jahren Laufbahn als Personalverantwortliche in verschiedenen Corporate Businesses konnte ich immer wieder

feststellen, dass die verschiedenen Berufsgruppen gemeinsame Nenner an Verhaltens-, Arbeits- und Denkmuster haben. Der «typische» Ingenieur zum Beispiel ist extrem korrekt, detailorientiert und muss immer alles verstehen. Der «typische» Chemiker braucht für alles eine logische Erklärung, um Dinge verstehen zu können, und hat zumeist eine hohe Frustrationstoleranz. Das bedeutet, dass wir über die Jahre immer mehr zu etwas geformt werden, das in den meisten Fällen nicht unserem inneren Wesen – also unserer Seele – entspricht.

Wir lernen ausserdem bereits in der Kindheit, dass es nicht angemessen ist, unseren Gefühlen (lautstark) Ausdruck zu verleihen. Männer werden da nach wie vor immer noch stärker darauf konditioniert als Frauen. Allerdings kenne ich genauso viele Frauen, die ihre Gefühle verdrängen und nicht hinsehen wollen wie Männer. Es äussert sich bei Frauen lediglich in anderen Verdrängungsstrategien als bei Männern. Dieses Thema kann ich allerdings hier nicht vertiefen, da es den Rahmen sprengen würde.

In der Dunklen Nacht der Seele geht es vor allem um deine verdrängten und blockierten Gefühle. Das englische Wort Emotion beschreibt am besten, was Gefühle eigentlich sind: Energie (E-) in Bewegung (motion). Wenn wir bestimmte Gefühle verdrängen, uns weigern, sie wahrzunehmen und sie ganz tief in uns drin verschliessen, so entstehen dadurch energetische Blockaden, die sich in Form von körperlichen Beschwerden bis hin zu Krankheiten sowie psychischen Beschwerden jeglicher Art manifestieren. Das Blockieren und Verdrängen kosten uns ausserdem sehr viel Energie, so dass wir uns erschöpft, abgeschlagen oder sogar apathisch fühlen. Und auch Suchtverhalten (egal ob substanzgebunden oder nicht substanzgebunden) hat seinen Ursprung darin, dass wir etwas nicht fühlen wollen und wir es deshalb mit ungesunden Bewältigungsstrategien verdrängen. Unter Suchtverhalten fallen nicht nur Drogen- oder Alkoholmissbrauch und Rauchen,

sondern auch übermässiges Arbeiten, Shopping, Gamen, Netfixing, Essstörungen, übermässiges Sporttreiben, übermässiges Konsumieren von Medien jeglicher Art (inklusive Social Media) usw. Jeder von uns hat in einer mehr oder weniger ausgeprägten Form mindestens eine Sucht, die ihm «hilft», bestimmte Gefühle nicht wahrnehmen zu müssen.