





Ulrike Dietmann

# Das gebrochene Herz

Mein Weg der Selbstheilung

spiritbooks

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2015 spiritbooks, 70173 Stuttgart

Verlag: spiritbooks, [www.spiritbooks.de](http://www.spiritbooks.de)

Autorin: Ulrike Dietmann

Buchsatz und Drucklayout: PCS Schmid, [www.pcs-schmid.de](http://www.pcs-schmid.de)

Covergestaltung: Corinna Witte-Pflanz, [www.ooografik.de](http://www.ooografik.de)

Druck und Verlagsdienstleister: [www.tredition.de](http://www.tredition.de)

Coverfotos/Kapitelgrafiken: *Orange paint background* © oly5 - Fotolia.com; *watercolor heart. Concept - love, relationship, art, painting* © undrey - Fotolia.com; *Sun watercolor painted* © dannywilde - Fotolia.com; *sun symbol yellow circle composed of thin lines* © mimacz - Fotolia.com; *beautiful young girl* © Nata Konstantinova - Fotolia.com

Printed in Germany

ISBN: 978-3-944587-27-1

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Dieses Buch ist eine Initiation.....	IX
Was ist .....	XVII
Tag 1 - Die Vision.....	1
Tag 2 - Der Schmerz ist ein Großer Lehrer.....	13
Tag 3 - Ziele.....	21
Tag 4 - Mein Plan .....	35
Tag 5 - Warum bin ich noch nicht erleuchtet? .....	50
Tag 6 - Liebe und Beziehungen.....	60
Tag 7 - Ich habe begonnen zu reden.....	73
Tag 8 - Ich erlaube dem Leben alles .....	87
Tag 9 - Der Schmerz kehrt wieder .....	100
Tag 10 - Ich brauche die Wahrheit - Jetzt.....	107
Tag 11 - Wer bin ich und was ist meine Geschichte? .....	128
Tag 12 .....	139
Tag 13 - Wer bin ich wirklich?.....	153
Tag 14 .....	166
Tag 15 - Das Leben tanzt .....	178
Tag 16 - Unsere Geschichten - Das ist unser Leben.....	185
Danksagung.....	192
Über die Autorin.....	194

*Alles, was von Bewusstsein berührt wird, wandelt sich.*

*Für all meine Brüder und Schwestern,  
deren Herz gebrochen wurde ...*

*Holt euch eure Power zurück.*





## *EINLEITUNG: Dieses Buch ist eine Initiation*

***Es ist nicht immer schön, aber es ist wahr und es geht wie jede wahre Initiation gut aus.***

Ende Januar 2015 erlitt ich ein Trauma. Es ist das erste Mal, dass mir so etwas in dieser Heftigkeit passiert ist. Ich bin eine spirituelle Lehrerin, ich arbeite mit Pferden und der Kraft der Natur. Damit will ich sagen, dass ich viele Möglichkeiten kenne, mit Ungleichgewichten in meinem Bewusstsein umzugehen.

Auf diese Situation war ich nicht vorbereitet. Überhaupt gar nicht. Wahrscheinlich hätte ich weitergemacht wie bisher, wenn ich nicht ein schweres Handicap erlitten hätte: Ich verlor mein Gehör. Nicht ganz, aber doch so viel, dass meine Arbeit schwer beeinträchtigt war. Ich konnte meine Klienten am Telefon nicht mehr genügend verstehen und ich konnte die Teilnehmer bei Workshops nur verstehen, wenn ich direkt neben ihnen saß, was bei Seminaren, in denen sich Teilnehmer in einer Gruppe austauschen ein K.-o.-Kriterium ist.

Ich war von meiner Umwelt abgeschnitten. Das Taubsein zeigte mir deutlich, was mit mir los war. Wahrscheinlich hätte ich meine Situation sonst immer noch nicht ernst genommen.

Der Anlass für das Trauma war, dass der Mensch mit dem ich die letzten 30 Jahre meines Lebens verbracht hatte, mit dem ich zwei Kinder großgezogen hatte, mir mitteilte, dass er sich trennen wollte und mich bat, aus der gemeinsamen Wohnung auszuziehen, weil er mit seiner

neuen Liebe dort einziehen wollte.

Er bot auch an, selbst auszugehen, aber allein konnte ich mir die Wohnung nicht leisten.

Ich fiel wie ein Stein ohne jeden Luftwiderstand ins Bodenlose. Kurze Zeit später setzte eine Trauma-Reaktion ein. Mein Herz begann zu rasen, mein Körper krümmte sich vor Schmerz, ich fing an zu heulen wie ein Tier, ein überwältigender Schmerz rollte in immer neuen Wellen über mich. Ich verlor jede Kontrolle über mich und meine Reaktionen. Ich war sicher, dass mein Leben zu Ende war. Ich musste nur genügend Kraft sammeln, um die nächste hohe Brücke zu finden, von der ich mich dort-hin stürzen konnte, wo meine Seele im Augenblick schon war.

Meine Freundin Eva Reifler rief an diesem Vormittag an und bekam mit, was geschehen war.

"Komm zu mir", sagte sie.

"Ich bin nicht in der Lage, ein Flugticket zu buchen", sagte ich. Sie wohnt in Paris.

"Ich hole dich ab", schlug sie vor. Sie wäre tatsächlich von Paris nach Stuttgart gefahren. Das rührte mich und es war eine wirksame Erste Hilfe-Maßnahme. Weil ich ihr die lange Fahrt nicht zumuten wollte, einigten wir uns darauf, dass sie mir ein Zugticket nach Paris buchen würde. Sie buchte mir eines in der ersten Klasse. Auch das war ein unerwarteter Akt der Wertschätzung, der mir Kraft gab. Damit begann meine Reise ...

### ***Ein Trauma ist wie eine kaputte Maschine.***

Das Tückische an einem Trauma ist, dass die Symptome, wie in meinem Fall der Hörverlust, sich ständig neu inszenieren, in dem Versuch, etwas zu verbessern. Wie ein Tiger im Zoo rennt das Trauma-Symptom immer wieder gegen die gleichen Gitter, im Glauben, er könne sich dadurch

befreien. Das Gegenteil passiert: Das Symptom wird chronisch. Die Vorstellung tatsächlich dauerhaft so schlecht hören zu können, machte mir echt Angst. Ich würde meine Arbeit, die zugleich meine Mission ist, nicht weiterführen können.

Am Anfang war ich nur lebensmüde. Ich hatte keinen Antrieb, etwas zu ändern. Ich war gefangen in der Hölle des Traumas. Dann besuchte ich ein Seminar bei der spirituellen Lehrerin Esther Kochte, die ich persönlich kannte, die selbst ein Trauma erlitten hatte, die selbst Autorin und Künstlerin ist und der ich vertraute. Wegen meines Hörverlustes verstand ich vieles nicht und begann stattdessen zu schreiben. In dem Seminar ging es um Heilung durch Augenblicks-Bewusstsein. Das ist auch der Inhalt meiner Arbeit: In meinen Seminaren führe ich die Menschen mit Hilfe der Pferde und der Naturkraft in ein Gegenwartsbewusstsein, in dem Heilung und Wachstum möglich ist.

Am Tag nach Esther Kochtes Seminar "Theta-Healing" machte ich einen Deal mit dem Leben:

*Ich würde ein Buch schreiben, um mich selbst zu heilen – durch Gegenwartsbewusstsein. 16 Tage, an denen ich jeweils 12,5 Seiten schreiben würde. 200 Seiten. Ich würde schreiben und heilen oder ich würde sterben.*

### ***Schreiben ist Heilung***

"Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt", sagt Hippokrates, der Urvater der Ärzte. Das habe ich ernst genommen. Ich kenne die Heilkraft des Schreibens. Ich habe die Pegasus Schreibschule ins Leben gerufen, in der ich Schreibbesessene zu authentischen Autoren ausbilde und ich schreibe schon mein Leben lang, führe einen kleinen Verlag und habe selbst zahlreiche Bücher veröffentlicht.

Der Ernstfall war da: Würde es mir gelingen durch bewusstes Schreiben, wieder ins Leben zurückzukehren?

Das schiere Tempo ..., 12,5 Seiten pro Tag sind ein strenges Pensum ... würde mir keine Ausweichmanöver erlauben.

***Das Buch war die radikalste Selbstbegegnung, die ich je erlebt habe.***

Das Buch berührte Tiefen, die mir große Angst machten. Jeden Tag begegnete ich von Neuem der vollkommenen Mutlosigkeit und dem Scheitern, die Teile des Traumas waren. Und jeden Tag geschah ein Wunder, jeden Tag begegnete ich einer Kraft, die aus einer unbekanntem Quelle kam. Das Leben selbst war angetreten, um mit mir einen Kampf auszufechten. Ich wollte sterben – das Leben wollte etwas anderes.

***Warum ich keine privaten Umstände schildere.***

In diesem Buch geht es nicht um die Details meiner privaten Umstände. Der Grund dafür ist, dass genau das die Trauma-Symptome fortsetzt und verfestigt. Das Trauma-Bewusstsein versucht, das Trauma immer wieder neu zu inszenieren unter anderem durch Geschichten, die es spinnt. Der Traumatisierte versucht, durch eine Geschichte Kontrolle über das Geschehen zu erlangen. Das ist eine sinnvolle Reaktion, aber:

***Es gibt Geschichten, die heilen und Geschichten, die das Trauma fortsetzen – und dieser Unterschied ist absolut entscheidend.***

Geschichten, die heilen, entstehen nicht, in dem das Vergangene widergekäut wird. Geschichten, die heilen, entstehen im Augenblick in dem etwas Neues kreiert wird. Für die Trauma-Heilung ist es nicht wichtig, ob das, was ich über das Vergangene denke und glaube, wahr ist. Wich-

tig ist, dass es mir real erscheint. Denn nur die Wahrheit heilt. Und die Wahrheit ist eine sehr subjektive Angelegenheit. Wenn man nicht bei der Wahrheit, beim eigenen Empfinden bleibt, verfestigt man Muster und Trauma-Symptome. Für die Trauma-Heilung muss ich die Freiheit haben, eine eigene Version des Ereignisses zu schaffen. Ich muss frei sein von den Anforderungen des Gewissens, der sozialen Gerechtigkeit und der Fairness, die für mich sonst oberstes Gebot wären. Ich muss frei sein, den Horizont meines bekannten Weltbildes zu überschreiten – und auch den Horizont des kollektiven Weltbildes.

Dazu kommt, dass Trauma-Prozesse ähnlichen Gesetzmäßigkeiten folgen, egal ob sie durch eine Trennung, durch einen Unfall oder eine andere überwältigende Situation entstanden sind. Mit *überwältigend* ist auch hier das subjektive Empfinden gemeint. Was für den einen als Trauma erfahren wird, kann für einen anderen vielleicht nur ein dramatischer emotionaler Konflikt sein. Es war eine meiner Schwierigkeiten, mir zuzugestehen, dass ich tatsächlich unter einer Trauma-Reaktion litt. Etwas, das ich nicht mit den Mitteln emotionaler Heilung lösen konnte.

Ein Trauma ist eine Verletzung auf der Ebene des Instinkts oder, auf das Gehirn bezogen, eine Verletzung auf der Ebene des Stammhirns oder des Reptilienghirns.

### *Ein Pferd ist ein wirksamer Trauma-Heiler*

Die erste erstaunliche Erfahrung machte ich, als ich während eines zweistündigen Ausritts mit meiner Freundin Eva Reifler, auf ihrem hochsensiblen Wallach Zaki, plötzlich wieder hören konnte. Da wusste ich, dass mich nur so etwas wie authentische Energie heilen konnte, wie man sie in der Natur und bei Pferden findet. Ich wusste auch, dass mir eine Gesprächstherapie oder eine herkömmliche Psychotherapie nicht helfen konnte. Als ich nach dem Ausritt abstieg, kehrte die Taubheit wieder,

aber ich hatte etwas sehr Wichtiges verstanden.

Ein Trauma ist eine missglückte Initiation. Die Naturvölker nutzen Rituale, um Entwicklungsstufen von Menschen wirksam vollziehen zu können. Zu einer rituellen Initiation gehören zwei wesentliche Elemente: Der Initiand begeht die Initiation freiwillig und absichtsvoll. Er wird dabei von einer wohlwollenden Stammesgemeinschaft getragen. Diese beiden Elemente fehlten in meiner unfreiwilligen Initiation. Unbewusst habe ich sie mir jedoch geschaffen. Genau diese beiden Elemente haben mich schließlich geheilt: Ich fand Transformationsprozesse, mit denen ich die Transformation bewusst und absichtsvoll durchlebte. Und ich wurde getragen von einer Gemeinschaft unglaublich liebeswürdiger und einfühlsamer Menschen, die im richtigen Augenblick für mich da waren.

*Ich bin eine Lehrerin der Transformation und jetzt erlebte ich selbst die größte Transformation.*

Lange Zeit konnte ich nicht glauben, dass ich jemals aus dem Alptraum aufwachen würde. Aber ich bin aufgewacht. Ich bin ein anderer Mensch und die Erfahrung fügt meiner Arbeit eine neue Dimension hinzu. Das Buch habe ich geschrieben, um mich persönlich zu heilen.

Jetzt, wo ich es beendet habe, soll es anderen dienen, den Prozess der Selbstheilung besser zu verstehen.

**Das Buch ist ein tiefes Eintauchen in die Gegenwart eines Traumas, in das Chaos, den Schmerz und die Ausweglosigkeit, die jeder dabei erfährt.**

**Es ist ein Buch über das faszinierende Wirken der Selbstheilung, das jenseits von unserer Kontrolle und unserer Willenskraft geschieht. Es ist eine Begegnung mit dem, was wir finden, wenn wir alles verloren haben.**

Es ist auch ein Buch über den Umgang unserer Kultur mit Trauma und Heilung. Mir wurde durch meine eigene Betroffenheit erschreckend bewusst, dass unser Verständnis von Gesundheit, Krankheit und Heilung

auf Voraussetzungen beruht, die uns eher krank machen und krank bleiben lassen, als uns zu jener einzigen Form von Heilung zu führen, die uns hilft: Der Selbstheilung.

Dass alle Heilung Selbstheilung ist, das ist inzwischen eine wissenschaftliche Tatsache. Damit dies wirksam werden kann, müssen zwei wesentliche Elemente unseres Weltbildes neu betrachtet werden:

**Heilung ist eine subjektive Angelegenheit und nicht verträglich mit dem objektiven naturwissenschaftlichen Weltbild.** Wir müssen davon ausgehen, dass unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit immer eine Projektion ist, also eine subjektive Angelegenheit. Nur unter dieser Voraussetzung kann nachhaltige Heilung stattfinden.

**Niemand hat mehr Autorität über unsere Heilung als wir selbst.** Kein Arzt, kein Therapeut, kein Heiler. Wir selbst entscheiden, ob wir gesund werden wollen oder krank bleiben und was Gesundheit für uns jeweils bedeutet.

**Unsere herkömmlichen Überzeugungen über Heilung machen uns krank.**

Interessanterweise findet man die oben genannte Haltung eher bei einem intuitiven Heiler als bei einem Arzt oder konventionellen Therapeuten.

**Unsere Gesellschaft jedoch grenzt die Heiler aus und entwertet sie, während sie diejenigen, die das naturwissenschaftliche Gesundheitsmodell vertreten, fördert und belohnt.**

Damit verspielen wir uns die Chancen, genügend Selbstbewusstsein zu entwickeln, um uns selbst zu heilen, ... genügend Information zu erhalten, um zu wissen, wie das geht ... und um jene finden zu können, die uns in der Finsternis begleiten können, damit wir das Licht wiederfinden.

Zum Glück hatte ich durch meine Arbeit mit Transformationsprozessen genügend Erfahrung und Vertrauen, um meine Heilung in die eigene Hand zu nehmen. Es ist meine Vision, dies auch anderen Menschen zu ermöglichen. Das ist der Grund, warum ich dieses Buch veröffentliche.



## Was ist

Ich sitze in einem Zugabteil 1. Klasse nach Paris und möchte sterben. Aber das kann ich meiner Freundin Eva nicht antun. Ich sitze in der Höhle der Demeter und heile mein Trauma.

Es beginnt damit, dass ich verstanden habe, dass es allein in meiner Macht liegt.

Es beginnt damit, dass ich aufgehört habe, die Schuldigen außerhalb von mir zu suchen. Das ist der erste Schritt zu meiner Befreiung.

Es beginnt damit, dass ich anerkenne, was ist. Nicht meine objektive Situation. Ich anerkenne, was für mich ist. Und dass allein meine Wahrnehmung zählt.

Es beginnt damit, dass ich anerkenne, wie verletzt ich bin.

Es beginnt damit, dass ich keine Geschichte erzählen muss, sondern einzig und allein das Leben wiederfinden.

Ich anerkenne, dass ich unter Schock stehe, mein ganzes System in Alarm ist, mir das Herz bis zum Hals schlägt, als müsse ich um mein Leben rennen.

Ich anerkenne, dass ich mich wie eine Gejagte fühle. Gejagt von meinem eigenen Schatten.

Ich anerkenne, dass ich geflohen bin vor etwas Unerträglichem in mir selbst und dass es keinen Ort mehr gibt, an dem ich sicher bin.

Ich anerkenne, dass ich mich so unendlich einsam fühle, dass mir das Herz zerspringt.

Ich anerkenne, dass ich taub bin. Ich höre nur noch schemenhaft. Ich bin abgeschnitten von meiner Umwelt und gleichzeitig ist meine Sehnsucht nach Nähe unermesslich. Mir wurde so viel Nähe entrissen, dass

mein Körper schmerzt, blutet aus einer unstillbaren Wunde.

Es beginnt mit dem Schmerz.

Es beginnt damit, dass ich allen Halt verloren habe, dass nichts mehr etwas bedeutet. Dass ich keine Kraft mehr habe, dass es keinen Grund mehr gibt, weiterzuleben, dass alles bedeutungslos geworden ist.

Es beginnt damit, dass ich in den Spiegel schauen muss. Die härteste Lektion meines Lebens wartet auf mich.

Es beginnt mit einem großen Gefühl der Befreiung. Was ich war, fällt von mir ab und ich erkenne ein riesiges Universum der Illusionen.

Ich bin NICHTS mehr. Es beginnt mit einem großen Nichts.

Ich bin leicht reizbar durch Menschen, die mir Rezepte und Lösungen anbieten. Ich will nichts wissen von irgendeiner Zukunft. Ich will nichts wissen von irgendeiner Hoffnung. Jede Aussicht auf Besserung empfinde ich als eine Beleidigung. Jedes Erkennen, jedes Verstehen tut weh, denn es verlängert nur das Sterben der Illusionen.

Nichts überlebt, keine einzige Idee, keine einzige Vorstellung, keine einzige Identität. Was mich nährt: Dass ich NICHTS bin und dass alles, was auf mich zukommt und IST, von mir als feindlicher Angriff wahrgenommen wird.

Ich bin aus jeder Realität herausgefallen. Und zugleich erkenne ich die Wahrheit.



Es beginnt mit einer Öffnung.

Etwas fließt in meinen Körper. Atem. Ich bin Atem. Und mein Atem hat Kraft. Zum ersten Mal in meinem Leben fühle ich die ganze Kraft des Atems. Er ist wie der erste Atem.

Ich atme ganz allein. Wo ich doch die letzten 30 Jahre immer zu zweit

geatmet habe. Jetzt atme ich allein. Etwas wurde aus mir herausgerissen, etwas, von dem es mir scheint, dass ich ohne es nicht leben kann. Aber auch das ist eine Illusion. Ich atme jetzt ALLEIN. Wie bei meiner Geburt. Ich atme. Es ist gut. Es ist gut zu atmen. Es ist ein Grund zu leben. ATMEN. Mehr brauche ich nicht. Und auch das nicht. Ich muss nicht atmen. Ich atme einfach nur.

Es ist kein Trost, es ist keine Beruhigung, es ist keine Lösung, es ist keine Rettung. Es ist nur atmen.

Ich muss niemand sein. Darin fühle ich mich wohl. Ich darf NICHTS sein. Ideen und Vorstellungen, das fühle ich ganz körperlich, tun weh. Sie bereiten mir Schmerz. Und jetzt, wo sie alle weggefallen sind, fühle ich, wie mich auch der Schmerz verlässt. Der Schmerz geht mit den Vorstellungen und Überzeugungen. Nichts sein zu müssen. Hier kann ich atmen.

Ich bin jetzt eins mit meiner Taubheit, mit meinen verschlossenen Ohren. Ich bin nicht länger GEHORSAM. Ich höre nicht mehr. Ich geHÖRE nicht mehr.

Ich schreibe. Es ist wie atmen. Die Sprache kehrt zu mir zurück. Jetzt, wo ich nicht mehr bin. Das ist wohl das Eigentümlichste. Jetzt, wo ich aufgeHÖRT habe, etwas zu sein, kommt die Sprache zu mir. Sie spricht für mich und ich höre ihr zu.

