

Julian Heppt

Getrennt
von der
Dualseele

© 2019 des Titels »Getrennt von der Dualseele« von Julian Heppt
(ISBN 978-3-7474-0112-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Die vier goldenen Schlüssel auf dem Dualeelen-Weg

Jeder Weg, den ein Mensch zu gehen hat, ist individuell. Als ich die letzten Jahre mehr und mehr Betroffene betreute, stellte ich jedoch fest, dass sich die Lebensthemen und Lernaufgaben, mit denen Herzmenschen konfrontiert werden, extrem ähneln. Diese auffälligen Parallelen haben mich dazu bewogen, vier Schlüssel auf dem Dualseelen-Weg herauszuarbeiten, die essenziell sind. Im Folgenden bekommst du einen Überblick und erfährst, wie du dich über vier Schlüssel zügig und nachhaltig in dein Leben bringst.

Der erste Schlüssel: Seelenwunden überwinden

SEELENWUNDEN



Weibliche Kraft

Männliche Kraft

Du weißt es noch, als wäre es gestern gewesen! Unerträgliche seelische Schmerzen und Ängste überschatteten dein Leben, als die Beziehung mit deiner Dualseele auseinanderging. Vielleicht spürst du das sogar jetzt, in diesem Moment. Doch was ist der wahre Grund für diese Schmerzen? Tief in uns sind wir alle auf der Suche nach uns selbst. Wir schon kurz erwähnt wurde, kommen wir als Seelen aus der Einheit und inkarnieren als Menschen. Hier machen wir die Erfahrung der Trennung. Schon in früher Kindheit müssen wir unter großen Schmerzen Teile unseres Selbst abspalten, weil wir nur für ein bestimmtes Verhalten geliebt werden und Aufmerksamkeit erhalten. Für unser wahres Ich scheint kein Platz zu sein. Traumatische Erfahrungen in unserer Kindheit wie zum Beispiel Gewalt, Verlust oder Ablehnung, machen uns zusätzlich zu schaffen. Hier entstehen unsere ersten Seelenwunden. Bestimmte Erlebnisse in unserer Kindheit erscheinen uns als so schmerzhaft, dass wir nicht glauben, sie aushalten zu können, also verdrängen wir sie. Um »alltagsfähig« zu bleiben, beginnen wir, Masken zu tragen, um auf keinen Fall mehr mit den Schmerzen in Kontakt kommen zu müssen. Unser falsches

Selbst (Ego) entsteht mit dem Auftrag, uns vor den Schmerzen zu schützen, die wir nicht auszuhalten glauben.

Den meisten Menschen auf dieser Erde ist nicht einmal bewusst, dass sie Masken tragen, um alte Wunden zu verstecken. Ihr Ego macht ganze Arbeit und verspricht ihnen, das Glück im Außen zu finden. Nur wenige mutige Seelen gehen den Weg nach innen und stellen sich ihren Wunden. Wenn du dieses Buch liest, so hast auch du dir auf höherer Ebene das Ziel gesetzt, deine Seelenwunden zu überwinden und zu deinem wahren Ich zurückzukehren. Du bist eine dieser mutigen Seelen! Und genau deswegen ist deine Dualseele in dein Leben getreten. Niemand sonst hätte dir so effektiv dabei helfen können, deine eigenen Seelenwunden wieder zu spüren, um sie im nächsten Schritt überwinden zu können. Und obwohl du wahrscheinlich noch sehr leidest und es dir nicht leichtfällt, versuch doch einmal kurz, jetzt in diesem Moment, deiner Dualseele dafür dankbar zu sein.

Lass mich dir jetzt die faszinierende Seelenwunden-Theorie näherbringen. Als ich vor vier Jahren darauf stieß, habe ich sofort die Parallelen zu den Dualseelen gesehen und sie wenig später in meine Arbeit eingebracht. Dieses Wissen hat schon Hunderten meiner Klienten massiv auf ihrem Weg geholfen, und ich bin mir sicher, dass es auch dich weiterbringen wird.

Begründerin der Seelenwunden-Theorie ist Lise Bourbeau. Die bekannte Autorin und Psychologin unterscheidet zwischen fünf Wunden, die eine Seele erleiden kann, mit fünf dazugehörigen Masken, die wir tragen, um die Wunden zu verstecken. Das Faszinierende ist, dass es typische Wunden gibt, die der Herzmensch in der Dualseelen-Konstellation hat,

und wiederum charakteristische Wunden, die den Verstandesmenschen betreffen.

Die fünf Seelenwunden im Überblick

Seelenwunden, an denen typischerweise der Herzmensch leidet:

- Seelenwunde der Ablehnung – Maske der Flucht
- Seelenwunde des Verlassenwerdens – Maske der Abhängigkeit

Seelenwunden, an denen typischerweise der Verstandesmensch leidet:

- Seelenwunde des Vertrauensbruchs – Maske der Kontrolle
- Seelenwunde der Demütigung – Maske der Unterwürfigkeit
- Seelenwunde der Ungerechtigkeit – Maske der Starrheit

Die Seelenwunde der Ablehnung

Bei der Seelenwunde der Ablehnung hat der Betroffene das Gefühl, dass seine Existenzberechtigung infrage gestellt wird. Dieser Schmerz ist so groß, dass er sich bald die Maske der Flucht zulegt: Er meidet Situationen, in denen er womöglich abgelehnt werden könnte, und entzieht sich ihnen, indem er aktiv flüchtet oder sich innerlich aus der Realität zieht, zum Beispiel durch Tagträume.

Ein Mensch, der solch eine Wunde hat, neigt dazu, seinen Platz nicht behaupten zu können, und hat durchlässige oder keine Grenzen. Denn unsere Grenzen zeigen wir, wenn wir zum Beispiel jemandem widersprechen oder mutig unsere Meinung äußern. So werden wir sichtbar. Doch genau davor hat ein Mensch mit der Seelenwunde der Ablehnung große

Angst. Er versteckt sich lieber, denn da glaubt er sich vor Ablehnung sicher. Natürlich bringt diese Taktik viele Nachteile mit sich. Es passiert beispielsweise sehr häufig, dass die Betroffenen mit anderen Menschen energetisch »verschmelzen«, da sie sich nicht abgrenzen können und somit auch Kraft im Umgang mit ihnen verlieren.

Viele Herzmenschen in der Dualseelen-Konstellation leiden unter genau dieser Seelenwunde und sind so in der ungeklärten Phase »leichte Beute« für den Verstandesmenschen. Aufgrund seiner unbewussten Angst, verletzt zu werden, will er lieber die absolute Kontrolle haben, um sich nicht seinen Gefühlen stellen zu müssen. Und da die Herzmenschen anfangs nicht gut Nein sagen können, geht die Taktik mit der Kontrolle perfekt auf. Weil der Verstandesmensch in den seltensten Fällen seine eigenen Seelenwunden freiwillig ansieht, wird er erfahrungsgemäß lieber alles daransetzen, die Kontrolle zu behalten und das Gegenüber »an der langen Leine« zu halten. Hier wird einmal mehr deutlich, warum Herzmenschen diejenigen sind, die den Teufelskreis durchbrechen müssen, damit überhaupt etwas in Bewegung kommt. Nur wenn sie diese Seelenwunde überwinden und lernen, sich selbst anzunehmen, stehen sie fest in ihrem Selbstwert und in ihren Grenzen. Das ist der Punkt, an dem der Verstandesmensch das erste Mal mit seinen Themen konfrontiert wird. Zuvor hatte er ein leichtes Spiel, denn er hatte ja alles im Griff. Doch nun merkt auch er, dass sein Gegenüber an Stärke gewonnen hat und für sich einstehen kann. Ab einem gewissen Zeitpunkt wird er mit der Entscheidung konfrontiert, sich entweder den Gefühlen zu stellen und zu lernen, sich einzulassen, oder Gefahr zu laufen, den anderen für immer zu verlieren.

Die Seelenwunde des Verlassenwerdens

Bei dieser Seelenwunde hatte der Betroffene Erlebnisse, während deren er sich allein gelassen oder verlassen fühlte. Die Wunde ist so heftig, dass er sich bald die Maske des Abhängigen zugelegt hat, um die Wunde zu überdecken. Menschen, die an dieser Wunde leiden, neigen dazu, sich von anderen abhängig zu machen und alles zu tun, um nicht allein gelassen zu werden. Sie stimmen dem Gegenüber vorschnell zu und zeigen ihre Grenzen nicht, weil das bedeuten könnte, dass man sich von ihnen abwendet und sie allein dastehen. Viele haben sogar nie wirklich gelernt, gesunde Grenzen zu setzen. Die Betroffenen »verschmelzen« auch hier oft energetisch mit dem Gegenüber und verlieren dadurch häufig Energie.

Diese Wunde ist ebenso typisch für die Herzmenschen, die zu Beginn des Dualseele-Wegs alles tun, nur um nicht verlassen zu werden. Sie erdulden oft schwere Demütigungen bis hin zur Selbstaufgabe. Dies nutzt der Verstandesmensch unbewusst aus, um die volle Kontrolle zu behalten, da er solche Angst hat, sich seinen Gefühlen zu stellen. Ähnlich wie bei der Seelenwunde der Ablehnung hat es einen äußerst positiven Effekt, wenn der Betroffene sie überwindet. Es wird enorm viel Energie frei, er kann seine Grenzen besser setzen und sein wahres Ich zeigen. Und nun wird auch der Verstandesmensch plötzlich ganz stark mit seinen Themen konfrontiert, denn er wird den Herzmenschen nicht mehr in eine Position bringen können, in der er die absolute Kontrolle hat.

Die Seelenwunde des Vertrauensbruchs

Bei der Seelenwunde des Vertrauensbruchs hat der Betroffene Erfahrungen gemacht, bei denen er sich verraten oder im Stich gelassen fühlte. Das passende Gegenstück zum Vertrauensbruch ist die Treue. Stell dir vor, du bist zum ersten Mal verliebt. Du vertraust blind und gibst dich voll den Gefühlen hin, doch eines Tages erwischst du deinen Partner mit jemand anderem im Bett. Ein klassischer Vertrauensbruch. Die Schmerzen, die dabei entstehen, sind für die Betroffene so schwer zu ertragen, dass sie sich schnell die Maske der Kontrolle anlegen, um die Wunde nicht mehr zu spüren. Solch ein Mensch lebt ab diesem Zeitpunkt fast nur noch im Verstand. Er versucht alles, was er kann, um die Dinge im Griff zu haben, vor allem die Gefühlswelt. Bei solchen Personen ist es schwer, seinen Platz zu behaupten, geschweige denn, eine faire Diskussion zu führen. Man hat das Gefühl, sie haben eine regelrechte Schutzmauer aufgebaut. Alles, was Kontrollverlust bedeuten könnte, macht ihnen Angst und Panik.

Bei Dualseele würde man hier ganz klar den Verstandesmenschen einordnen. Er hat aufgrund dieser Wunde überfunktionale Grenzen aufgebaut, die dafür sorgen, dass niemand emotional an ihn herankommt. Die Wunde sitzt so tief, dass er sie freiwillig wahrscheinlich nie heilen würde. Es bedarf eines Menschen, der ihm so viel bedeutet, dass er sich auf Dauer nicht gegen die Gefühle stellen kann. Hier wird ganz deutlich, dass du als Herzmensch das Potenzial hast, den Verstandesmenschen mit seinen Themen in Kontakt zu bringen. Um das zu initiieren, musst du ihm jedoch deine Grenzen zeigen können.

Die Seelenwunde der Demütigung

Bei dieser Seelenwunde hat der Betroffene Situationen erlebt, in denen er sich erniedrigt oder desavouiert fühlte. Als Schutz legte er sich bald die Maske des Unterwürfigen zu. Diese Menschen neigen auch dazu, alles kontrollieren zu wollen, um einer möglichen Demütigung zu entgehen. Sie bemuttern andere oft, nicht unbedingt aus Liebe, sondern um sich wertvoll zu machen und auch hier die Kontrolle zu haben.

Auch diese Wunde trifft man häufig beim Verstandesmenschen an. Bevor er eine mögliche Bloßstellung riskiert, versucht er lieber, sich und andere mit seinem Verstand unter Kontrolle zu haben. Er erlaubt sich nicht, in die Gefühlswelt abzutauschen, da dort eine mögliche Demütigung lauern könnte.

Die Seelenwunde der Ungerechtigkeit

Hier war der Betroffene mit Erlebnissen konfrontiert, bei denen er sich zutiefst ungerecht behandelt fühlte. Er hatte das Gefühl, nicht geachtet zu werden oder nicht das zu bekommen, was ihm zusteht. Als Maske legte er sich Starrheit zu. Zum besseren Verständnis stelle man sich hier einfach das bockige Kind vor, das sich nicht fair behandelt fühlt. Es stampft auf den Boden, verschränkt die Arme und zieht die Mundwinkel nach unten. Es wird starr, lässt nicht mehr mit sich reden und kontrolliert seine Gefühle. Mit solchen Verhaltensmustern geht jemand durch sein Leben, wenn er diese Wunde in sich trägt. Immer wenn er auch nur ansatzweise mit den Schmerzen in Kontakt kommt, die er bezüglich einer Ungerech-

tigkeit erlebt hat, fährt er sofort die Maske der Starrheit hoch und unterdrückt jegliches Gefühl.

Bei Dualseelen ist hier oft der Verstandesmensch einzuordnen. Wenn er an dieser Wunde leidet und darin gefangen ist, ist es unwahrscheinlich, dass er sie freiwillig löst. Wenn der Herzmensch seine Wunden überwindet und Grenzen setzen kann, wird er mit der Maske der Starrheit nicht weiterkommen. Er kann noch so bockig und starr sein, er wird auf ein Gegenüber blicken, das gelernt hat, für sich einzustehen. Nur so kann eine Weiterentwicklung geschehen.

Deine Seelenwunden

»Das Leben strebt immer nach Ganzheit. Wenn du Menschen begegnest, die dich nicht gut behandeln, wirst du auf höherer Ebene dazu aufgefordert, deine Seelenwunden zu überwinden.«

Du hast nun einen guten Überblick über die Seelenwunden erlangt. Diese Theorie hat wie gesagt einen ganz festen Platz in meiner Arbeit, denn sie erklärt uns wunderbar einleuchtend, warum wir sind, wie wir sind. Außerdem mag ich sehr, wie mit dem Modell der Seelenwunden einmal mehr klar wird, dass du als Herzmensch gefordert bist, dich deinen Seelenwunden zu stellen. Nicht nur, dass es für dich und deinen eigenen Seelenfrieden wunderschön sein wird, nach der Überwindung der Seelenwunden endlich wieder dein wahres Ich leben zu können.

Auch im Hinblick auf deinen Dualseele-Weg ist es essenziell, dass du die Wunden heilst. Nur so wird auch dein Partner mit seinen Wunden konfrontiert. Was er dann damit macht, ist seine Sache. Wenn du deinen Part erledigst und ihr füreinander bestimmt seid, dann wird er so lange immer wieder mit seinen eigenen Seelenwunden zu tun haben, bis er sie schließlich überwindet und sich auf die Liebe einlassen kann. Wenn nicht, steigt er an irgendeinem Punkt aus, und es wird dir schließlich ein anderer Partner zur Seite gestellt.

Ich kann mich hierbei gar nicht oft genug wiederholen, da es der entscheidende Knackpunkt ist. Du gehst diese Entwicklung für dich selbst! Wenn du deine eigenen Seelenwunden überwindest, müssen sie dir durch andere Menschen nicht mehr gespiegelt werden, sodass es wundervoll einfach für dich wird. Du wirst so geliebt werden, wie du bist! Auch wenn du dir das zu diesem Zeitpunkt vielleicht beim besten Willen noch nicht vorstellen kannst, wirst du ins tiefe Vertrauen kommen, dass der passende Partner (zurück) in dein Leben treten wird.

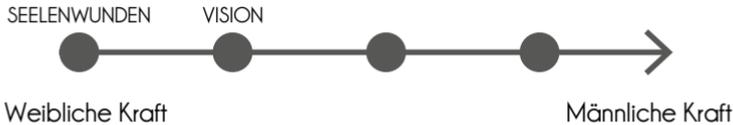
In welchen Seelenwunden hast du dich wiedergefunden? In Wahrheit ist es so, dass wir meistens in der Hauptsache an ein bis zwei Seelenwunden und an bis zu drei »Nebenseelenwunden« leiden können. Das heißt also, dass du dich theoretisch in all den genannten Seelenwunden wiedergefunden hast. Spür einfach in dich hinein, mit welchen du in Resonanz gehst, und notier sie im Folgenden in der Reihenfolge ihrer Intensität.

Meine Seelenwunden

Keynotes: Seelenwunden

- Schon vor unserem Leben wählen wir, Seelenwunden zugefügt zu bekommen, um sie zu erfahren und zu überwinden.
- Die Schmerzen, die wir bei der Entstehung der Seelenwunden erleben, lassen uns Masken aufziehen, um sie nicht mehr fühlen zu müssen und uns zu verstecken.
- Mutige und reife Seelen stellen sich ihren Seelenwunden und überwinden sie.
- Wer sie überwunden hat, kehrt zu seinem wahren Ich zurück und somit in seine volle Schöpferkraft.
- Herzmenschen leiden meistens an Seelenwunden der Ablehnung und des Verlassenwerdens.
- Nur wenn du deine Seelenwunden überwindest, wird dein Gegenüber so richtig mit den seinen konfrontiert.

Der zweite Schlüssel: Vision, Ziel und Umsetzung



Hast du den ersten Schlüssel gemeistert, und sind deine Seelenwunden überwunden, ist schon sehr viel erreicht! Wenn du dir deine Persönlichkeit als Kreis vorstellst, so hatte dieser Kreis aufgrund deiner Seelenwunden noch viele Löcher, aus denen deine Lebensenergie herausfloss. Sobald du diese Wunden transformiert hast, schließen sich die meisten Löcher. Du hast ein ganz neues Gefühl für dich, kannst viel besser bei dir bleiben und verlierst im Alltag keine Energie mehr.

Dennoch: So erfreulich diese Entwicklung auch ist, und so stolz du auch auf dich sein kannst, dein Weg endet hier noch nicht. Es macht mich regelmäßig traurig, zu sehen, wie viele an diesem Punkt aufhören, sich zu entwickeln. Es geht ihnen schon deutlich besser und sie leiden nicht mehr so sehr. Doch wie schon zu Beginn erwähnt, geht es wirklich darum, die Leiter in Richtung männliche Kraft und Leichtigkeit einmal komplett nach oben zu klettern.

Aufgrund frühkindlicher Prägungen haben Herzmenschen oft nie so richtig gelernt, sich auf die eigene Person zu konzentrieren und ihre Talente zu entdecken. Findet die Entdeckung und Ausprägung der eigenen Identität und Talente in den ent-

scheidenden Kindheitsjahren nicht statt, entwickeln sie eine große Angst davor. Oft haben Herzmenschen diese Tatsache so sehr verdrängt und sich daran gewöhnt, dass es ihnen schlichtweg nicht bewusst ist. Wenn sie schließlich auf ihre Dualseele treffen, so könnte der Spiegel nicht deutlicher sein. Der Verstandesmensch kann nämlich genau das traditionell sehr gut. Er hat meist recht früh gelernt, Verantwortung zu übernehmen und sich auf die eigene Person zu konzentrieren. Ja, meist sogar zu gut! Die fehlende Nestwärme und oft auch Enttäuschungen in früheren Beziehungen haben ihn eine regelrechte Schutzmauer um seine Gefühlswelt errichten lassen. Sein Drang zur Selbstbezogenheit ist zu dominant, sodass er seine weiblichen Anteile komplett vernachlässigt. Ihr könntet also zu Beginn kaum gegensätzlicher sein. Auch hier ist die Lösung recht einfach: Fang bei dir an! Integriere deine fehlenden männlichen Anteile, etwa wie ich es im Folgenden beschreibe.

Sehr oft beginnen meine Klienten das Gespräch mit einem Statement wie diesem: »Julian, ich weiß genau, dass er mich liebt, aber er rennt immer weg. Ich kann nicht verstehen, was daran so schwer sein kann, sich seinen Gefühlen zu stellen.« Anstatt darauf einzugehen, antworte ich meistens mit einer Gegenfrage, zum Beispiel: »Also, du hast mir berichtet, dass du seit zehn Jahren in einem Job bist, der dir keinen Spaß macht. Außerdem hast du mir erzählt, dass du bereits drei Ausbildungen im psychologischen Bereich hast. Und jetzt frag ich dich: Was kann denn so schwer daran sein, dich endlich selbstständig zu machen und dich zu zeigen?«

Meistens herrscht dann erst einmal kurz Stille, denn ich treffe den Nagel auf den Kopf. Empathie, Gefühle und Liebe

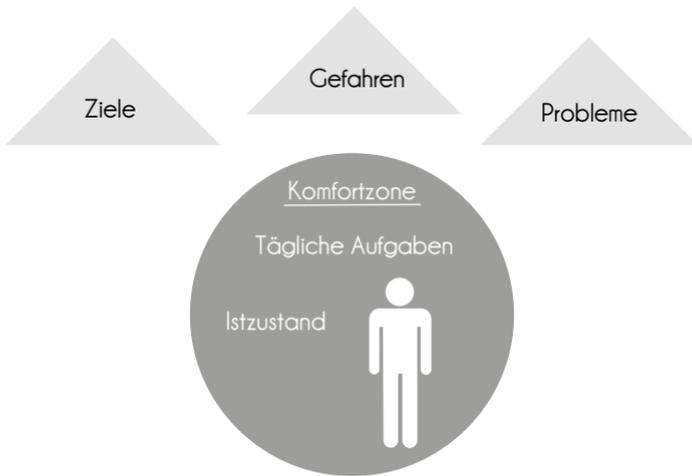
zuzulassen sind Fähigkeiten, die trainiert werden müssen. Lernen wir dies in den entscheidenden Jahren nicht, so entwickelt sich eine enorme Angst davor. Sich damit auseinanderzusetzen, um es dann zu lernen, kann schon eine ganze Weile dauern. Und genauso ist es bei dir mit den männlichen Anteilen. Deinen Wert erkennen, zu lernen, auch mal Nein zu sagen, und dich auf deine eigene Person und auf deine Talente zu konzentrieren, sind Fähigkeiten, die auch dir viel Kraft und Zeit abverlangen können, um es zu guter Letzt zu integrieren.

Doch die gute Nachricht ist: Ich habe über die Jahre Mittel und Wege entdeckt, die diesen Vorgang enorm beschleunigen und dich deine fehlenden Anteile recht schnell integrieren lassen. Und genau hier kommt der zweite Schlüssel auf dem Dualseele-Weg ins Spiel: Visionen und Ziele.

Die Komfortzone

Wenn wir uns nicht weiterentwickeln, bleiben wir in unserer Komfortzone. Das ist der Bereich, in dem wir uns sicher fühlen und in dem unsere täglichen Aufgaben wie auf Autopilot ablaufen. Immer wenn wir etwas Neues dazulernen, müssen wir automatisch unsere Komfortzone verlassen. Vielleicht kannst du dich noch an deine ersten Fahrstunden erinnern: Blinker setzen, Gang einlegen, Gas geben ... alles gleichzeitig? Unmöglich. Doch nach einiger Zeit hast du es gemeistert, und wie von selbst konntest du irgendwann plötzlich Auto fahren.

Immer wenn wir ein Problem lösen müssen oder ein Ziel erreichen wollen, müssen wir automatisch unsere Komfortzone verlassen, um diese Aufgaben zu erfüllen. Mit jedem gelösten



Problem oder erreichten Ziel erweitern sich unsere Komfortzone und gleichzeitig auch unsere Persönlichkeit.

Die Komfortzone ist bei Herzmenschen aufgrund ihrer Prägung meist sehr klein. Sie zu erweitern vermeiden sie oft aus Angst, Neues zu lernen oder sich Herausforderungen zu stellen. Viele halten aufgrund dieser Tatsache sogar ihre Lebensaufgabe unter Verschluss.

Außerdem neigen sie dazu, sich gern einmal hinter ihrem Partner zu verstecken. Dieses Versteckspiel funktioniert nach der Begegnung mit der Dualseele jedoch überhaupt nicht mehr. Als dein Spiegel zeigt er dir durch sein Verhalten recht schnell, dass du dich noch vor dir selbst versteckst. Du wirst plötzlich kalt und abweisend behandelt und schließlich verlassen. Deutlicher könnte der Spiegel kaum sein. Auf höherer Ebene verhält sich deine Dualseele so, um dich herauszufordern. Auf der Seelenebene fragt er dich: Wo bist du? Zeig dich doch endlich!