

Doreen Virtue
Bewahre dir dein inneres Strahlen

Doreen Virtue

Bewahre dir dein inneres Strahlen

*für ein Leben ohne Stress,
Krisen und negatives Denken*

Aus dem amerikanischen Englisch
von Angelika Hansen



The logo for IRISIANA, featuring the word "IRISIANA" in a bold, sans-serif font, with a thin, curved line arching over the text.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel »Don't Let Anything Dull Your Sparkle«.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2015 Doreen Virtue
Originally published in 2015 by Hay House Inc. USA

1. Auflage

© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Sven Beier

Satz: Uhl + Massopust GmbH, Aalen

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15306-4

Inhalt

Vorwort	7
Teil I: Die Wissenschaft des »Strahlens«	15
Einführung zu Teil I: Entdecken Sie Ihr Strahlen wieder!	17
Kapitel 1: Drama, Trauma und Stress	22
Kapitel 2: Warum Sie immer wieder mit Drama konfrontiert sind	33
Kapitel 3: Posttraumatische Stressreaktion.	50
Kapitel 4: Histamin-Sucht und -Intoleranz	61
Teil II: Wie Sie Ihr Strahlen zurückgewinnen können	71
Einführung zu Teil II: Gleichgewicht zwischen Yin und Yang	73
Kapitel 5: Bauen Sie Stress in Ihrem Leben ab.	76
Kapitel 6: Richtig essen, um Ihr inneres Strahlen wiederzugewinnen.	96
Kapitel 7: Ihre strahlende Umgebung.	112
Kapitel 8: Linderung von Stress, Depression, Nervosität und Angst auf natürliche Weise	123
Kapitel 9: Sanftes und erholsames Yoga	139
Kapitel 10: Lassen Sie sich helfen	154
Teil III: Strahlender Umgang mit anderen Menschen	163
Einführung zu Teil III: Kontakt mit anderen Menschen	165
Kapitel 11: Was fühlen Sie in Bezug auf andere Menschen?	167
Kapitel 12: Wählen Sie Ihre Freunde mit Bedacht	182

Kapitel 13: Strahlende Liebesbeziehungen	198
Kapitel 14: Sich selbst treu bleiben innerhalb der Familie	210
Kapitel 15: Gesunde Beziehungen aufbauen	223
Nachwort: Vom Stress zum Stretching	230
Bibliografie	233
Register	247

Vorwort

Ich bin als Autorin spiritueller Bücher und Kartendecks bekannt. Obgleich ich jahrelang Psychologie studiert und praktiziert habe, lag mein Fokus schon immer auf dem Gebiet der Spiritualität.

Dieses Buch handelt zwar im engeren Sinne nicht von Spiritualität, ist jedoch auf eine spirituelle Erfahrung zurückzuführen, in deren Verlauf ich eine überraschende innere Botschaft empfang.

Diese innere Botschaft kam, als ich im Zuge einer Lesereise in San Francisco war. Nach 25 Jahren war ich erschöpft vom ständigen Reisen rund um den Globus. Ich liebte es, Seminare zu leiten und meine Zuhörer kennenzulernen, doch setzten mir die ständigen Ortswechsel mittlerweile extrem zu. Ich reagierte inzwischen sehr feinfühlig auf die ständigen Sicherheitskontrollen an Flughäfen, den Verkehr und Lärm in den Städten, die Luftverschmutzung und hektischen Reisepläne. Darüber hinaus lief ich Gefahr, unterwegs meine Übungen zur Selbstfürsorge aus dem Auge zu verlieren.

Ich wollte mit dem Reisen aufhören, doch war dies die einzige mir bekannte Möglichkeit, über meine Bücher zu sprechen und Anleitungen zu geben. Dennoch, ich war total gestresst vom ständigen Unterwegssein, und ich fing an, darunter zu leiden.

Dann passierte es: Es kam der Tag, als der Stress zu groß wurde. Ich war am Flughafen auf dem Weg nach San Francisco. Ich hatte gerade in Toronto, an einem verschneiten Winterwochenende, ein Seminar gehalten. Mir war kalt, und ich war total erschöpft.

Als ich am Flughafen einchecken wollte, sagte mir die Frau am Schalter, dass ich stichprobenartig für eine zusätzliche Sicher-

heitskontrolle ausgewählt worden war, was ein manuelles Abtasten und zusätzliche Röntgenstrahlen bedeuten würde! Sie gab mir meine Bordkarte, auf der groß die Buchstaben SSSS standen, ein Code für zusätzliches Screening.

Vor lauter Frustration fing ich an zu weinen. Normalerweise war ich immer in der Lage, auf eine positive Weise mit dem Thema Sicherheitskontrolle am Flughafen umzugehen, wie zum Beispiel durch Beten, ein freundliches Gespräch mit dem Sicherheitsbeauftragten, oder indem ich mich daran erinnerte, dass diese Kontrollen notwendig waren, um die Sicherheit aller Passagiere zu gewährleisten. Doch war mir in diesem Augenblick nicht bewusst, dass meine Ernährungsweise, persönlicher Stress und ungelöste Traumata aus meiner Vergangenheit mich in einem solchen Maße erschöpft hatten, dass ich nicht mehr in der Lage war, auf meine übliche positive Bewältigungsstrategie zurückzugreifen.

Der Gedanke, mich einer weiteren Sicherheitskontrolle unterziehen zu müssen, gab mir den Rest, und vor lauter Verzweiflung brach ich in Tränen aus. Ich liebte es, zu schreiben und zu lehren, doch die ständige Reiserei gab mir das Gefühl, in einer Tretmühle gefangen zu sein, ohne die Möglichkeit eines Auswegs.

Als ich nach einem Flug, der mir extrem lange erschien, in San Francisco ankam, traf ich die Entscheidung, mit dem Reisen aufzuhören, egal welche Konsequenzen sich daraus ergeben würden.

Als ich am nächsten Tag die Post Street entlang zum Union Square ging, hörte ich die innere Botschaft, auf der dieses Buch basiert. Es handelte sich um einen Satz, der so tief greifend war und sich so wahr anhörte, dass ich wie angewurzelt vor einem Juwelierladen stehen blieb, damit ich diesen Satz aufschreiben konnte:

»Der Grund, warum du und so viele Menschen immer wieder Drama in ihrem Leben erfahren, ist die Sucht nach Histamin.«

Ich hörte diese Botschaft so klar und deutlich, als würde jemand mit mir reden (so wie ich schon immer seit meiner Kindheit spirituelle Botschaften empfangen habe). Falls Sie denken, ich hätte akustische Halluzinationen, darf ich Ihnen versichern, dass mein Master-Studium in beratender Psychologie an der Chapman University von allen Studenten verlangte, sich einer langen Reihe von psychologischen Untersuchungen und Tests zu unterziehen: Ich bestand sie alle und erhielt mein Diplom.

Der Wissenschaftler D.J. West bietet diese Definition des Unterschieds zwischen einer Halluzination und einer echten außersinnlichen Erfahrung an:

Pathologische Halluzinationen tendieren dazu, ein bestimmtes eher rigides Muster aufzuweisen, im Laufe einer bestehenden Krankheit wiederholt aufzutreten, jedoch nicht zu anderen Zeiten, und von weiteren Symptomen, hier vor allem Bewusstseinsstörungen und Wahrnehmungsverlust bezüglich der normalen Umgebung, begleitet zu sein. Die spontane außersinnliche Erfahrung ist häufiger ein isoliertes Ereignis, unabhängig von jeder Krankheit oder bekannten Störung und definitiv nicht von einem Kontaktverlust mit der normalen Umgebung begleitet. (West 1960)

Keine Frage, ich war definitiv in Kontakt mit meiner Umgebung, als ich die Botschaft hörte. Außerdem habe ich seit 2003 keinen Tropfen Alkohol mehr getrunken, daher war es auch nicht die Folge von Trunkenheit.

Untersuchungen zeigen, dass der Unterschied zwischen einer akustischen Halluzination und einer echten außersinnlichen Erfahrung darin besteht, dass erstere negativ oder ego-basiert ist und letztere positiv. Und dies war definitiv eine *positive* Botschaft.

Ein »Aha!«-Gefühl ging mit dieser Botschaft einher, doch wusste ich in dem Moment noch nichts über das Ausmaß ihrer Wirkung. Die Physiologie von Histamin war mir nicht völlig unbekannt. Intuitiv fühlte ich, dass die Worte auf meinen Sucht-Kreislauf mit Histamin hinwiesen, hervorgerufen durch Stress und Drama im alltäglichen Leben.

Also schrieb ich die Botschaft auf und veröffentlichte sie sogar in meinem täglichen Blog auf Facebook. Doch dann vergaß ich sie, bis ein Zufall (der sich wie göttliche Fügung anfühlte) dafür sorgte, dass die Worte von damals, die ich auf Facebook weitergegeben hatte, eines Tages wieder auftauchten.

Das war der Moment, als ich mit den Nachforschungen über die Sucht nach Histamin begann, und was ich dabei herausfand, haute mich regelrecht um! Mir wurde klar, dass mein Nervenzusammenbruch am Flughafen von Toronto in erster Linie darauf zurückzuführen war, dass ich durch meine Ernährungsweise überdurchschnittliche Mengen an Histamin aufnahm, ich zu viel Stress um die Ohren hatte (was zu einem höheren Histamin-Spiegel führt), und ich mir nicht die Zeit genommen hatte, mich den Traumata aus meiner Vergangenheit zu stellen und sie zu verarbeiten.

Ironischerweise hatte ich mich als Therapeutin für Essstörungen jahrzehntelang mit Traumata befasst und Patienten behandelt. Meine Doktorarbeit hatte die Verbindung zwischen Kindesmisshandlung und Suchtentwicklung zum Thema, was später die Basis für mein Buch *Losing Your Pounds of Pain* über Suchtverhalten und Essstörungen wurde. Ich hatte

Seminare der Pioniere im Bereich Trauma-Forschung besucht, unter anderem Dr. Peter Levine und Dr. Bessel van der Kolk.

Ich hatte sogar einem Psychotherapeuten-Kollegen gegenüber erwähnt, dass sich Dr. Levines Beschreibungen von Trauma wie meine eigenen Worte anhörten. Mein Kollege wischte ärgerlich die Tatsache vom Tisch, dass ich überhaupt in Erwägung zog, ein Trauma erfahren zu haben, da ich weder im Krieg gewesen noch als Kind misshandelt worden war (die beiden Arten von Trauma, die am häufigsten mit einer post-traumatischen Belastungsstörung in Verbindung gebracht werden). Er schimpfte und meinte, ich würde den Begriff *Trauma* zu leichtfertig anwenden.

Das führte dazu, dass ich mich klein machte und in eine Wolke von Entschuldigungen zurückzog (wahrscheinlich *wegen* des Traumas, das ich erfahren hatte) und entschied, dass mein Kollege recht haben musste. Da es bei meinem Trauma nicht um Krieg oder Kindesmisshandlung irgendeiner Art ging, blendete ich es aus. Ich übersah einfach die Auswirkungen, die diese schmerzhaften Erfahrungen auf mein Leben hatten.

Doch bei den Nachforschungen für dieses Buch entdeckte ich, dass die Definition von Trauma sehr weitgefächert ist, und es stellte sich heraus, dass sie jede Situation einschließt, in der wir tiefes Entsetzen, Hilflosigkeit oder große Angst haben, unser Leben zu verlieren. Aufgrund dieser Definitionen waren meine Erlebnisse tatsächlich traumatisch, und sie hatten sowohl meinen Körper und mein Gehirn umstrukturiert als auch psychologische Narben hinterlassen. Entsprechend den von mir angestellten Nachforschungen hatte ich das Thema *Trauma* absolut nicht leichtfertig behandelt. Es handelte sich hier um ein echtes Trauma, und nicht nur für mich, sondern für viele von uns.

Die Tatsache, dass ich meine Gefühle unterdrückte, zeigte, wie sehr Selbstverleugnung die Genesung bei einem Trauma blockieren kann. Trotz meines medizinischen Hintergrundes erkannte ich meine eigenen posttraumatischen Symptome nicht und hatte die Auswirkungen dessen, was ich durchlitten hatte, heruntergespielt. Auch mein Kollege befand sich in einem Zustand der Verleugnung, vielleicht weil er nicht bereit war, sich seinen eigenen Traumata zu stellen.

Basierend auf dem, was ich herausgefunden hatte, begann ich an mir selbst zu arbeiten. Ich befolgte alle Empfehlungen für Trauma-Heilung, die in diesem Buch beschrieben sind, und stellte fest, dass sie eine große Hilfe waren.

Am Anfang hatte ich – wie viele Trauma-Betroffene – keine Geduld und wollte umgehend Resultate sehen. Sobald mir dieses Verhalten bewusst wurde, erkannte ich, dass es beständiger Hingabe bedarf, um eingefleischte Muster zu heilen. Nach drei oder vier Monaten stellte ich eine große, positive Veränderung in mir selbst fest. Ich empfand eine neue Intensität von Glück und Zufriedenheit, von der ich nicht einmal gehnt hatte, dass sie existiert. Endlich verstand ich, wie meine alten Trauma-Muster Drama in mein gegenwärtiges Leben gebracht hatten. Sobald mir diese Dynamik klar wurde, traf ich die bewusste Entscheidung, mich von Drama zu »entgiften«, und die alten Muster lösten sich auf.

Zu meinem Entzücken führte die emotionale Entgiftung auch zu einer körperlichen Heilung. Die Schwellungen und das Hautjucken, unter denen ich gelitten hatte, verschwanden. Endlich konnte ich meine Wangenknochen wieder sehen! Das Befolgen der Methoden, über die Sie in diesem Buch lesen werden, half mir zudem, meine Karriere problemlos und auf angenehme Weise in eine neue Richtung zu lenken. Freunde bemerkten, dass ich um Jahre jünger aussah, und so *fühlte* ich mich auch! Ein warmes Gefühl von Frieden in meinem Herzen

trat an die Stelle von Energie raubendem Stress, der mir zur Gewohnheit geworden war.

Mit großer Freude teile ich das, was ich herausgefunden habe, mit Ihnen, denn ich weiß, dass es auch *Ihr* Leben positiv verändern wird!

In Liebe,

Doreen Virtue

TEIL I



Die Wissenschaft des »Strahlens«

EINFÜHRUNG ZU TEIL I



Entdecken Sie Ihr Strahlen wieder!

Wenn...

- * Sie gestresst und erschöpft sind
- * Sie von Ihrer eigenen Sensitivität überwältigt sind
- * Sie sich in Ihrer Haut nicht wohlfühlen
- * Sie sich antreiben, immer schneller zu werden
- * Sie vergesslich sind und sich nicht fokussieren können
- * es zu viel Drama und Negativität in Ihrem Leben gibt
- * Ihre Beziehungen schwierig sind
- * Ihr Körper nicht kooperiert
- * Sie einen berufsbezogenen Burnout erleben,

... dann ist es an der Zeit, Ihr Strahlen neu zu entdecken!

In diesem Buch werden wir erforschen, wie sich Negativität, Drama und Trauma auf sensitive Menschen wie Sie auswirken. Sie werden lernen, in welcher Weise die Ereignisse in Ihrem Leben das Gleichgewicht Ihrer Gehirn- und Hormon-Chemie verändert haben. Außerdem werden Sie erfahren, warum

es nicht gut ist, sich selbst immer weiter anzutreiben, um noch schneller zu sein, noch mehr zu tun und noch mehr zu erreichen.

Dies ist ein Buch über die Wissenschaft des »Strahlens«. Sie werden über wissenschaftliche Untersuchungen lesen, die zeigen, warum unser Strahlen – unsere Freude, Gesundheit, Motivation, die Fähigkeit, uns zu fokussieren, unser innerer Frieden und Glück – getrübt wird... und wie der Funke erneut entfacht wird. Um das Buch angenehmer und lesbarer zu machen, habe ich die Untersuchungen zusammengefasst. Ich könnte problemlos über jede zelluläre Reaktion auf Stress schreiben, doch würde dies wahrscheinlich zu weiterem Stress führen, wenn Sie alles bis ins kleinste Detail nachlesen müssten! Also ist dieses Buch mehr wie ein Ratgeber und nicht als Fachbuch gehalten.

Die Forschung zeigt, dass unsere von Drama, Stress und Trauma erfüllte Lebensweise zu einem Aufmerksamkeitsdefizit führt. Deswegen habe ich Fußnoten zu Untersuchungen vermieden (abgesehen von gelegentlichen Hinweisen auf Einträge in der Bibliografie). Ich hoffe von Herzen, dass Sie das ganze Buch lesen, da jede Seite wichtige Informationen enthält. Aus diesem Grund habe ich mein Bestes getan, das Buch, das Sie in Händen halten, zu einem mühelosen und angenehmen Lesevergnügen zu machen.

Die Forschungsergebnisse, die ich Ihnen präsentiere, helfen zu verstehen, *warum* Ihr Leben so ist, wie es ist. Es ist eine große Erleichterung, die Gründe für diese schädlichen Verhaltensmuster zu erkennen. Es ist ein wunderbar befreiendes Gefühl, sich seiner selbst und seiner inneren Prozesse bewusst zu werden. Auf einmal ergibt alles einen Sinn, und Sie verstehen sich selbst viel besser.

Sie werden sehen, wie Traumata, die Sie selbst erlebten oder deren Zeuge Sie waren, Ihre Gehirn- und Körper-Chemie ver-

ändert haben, auch wenn ich *keine* Einzelheiten über Traumata aufgeführt habe, die mir oder anderen widerfahren sind. Untersuchungen zeigen, dass wir traumatisiert werden können, wenn wir von dem Trauma eines anderen Menschen *hören*. Daher möchte ich Ihr Trauma nicht noch verstärken, indem ich meins beschreibe. So können Sie sich entspannen und die Seiten dieses Buches umblättern in der Gewissheit, dass es keinerlei Gefahr birgt, sondern sanft und liebevoll zu Ihnen spricht. Ich bin überzeugt dass Sie – und jeder von uns – mit einem inneren Licht auf die Welt gekommen sind. Sie funkeln immer noch, doch wie eine mit Staub bedeckte Glühbirne kann es sein, das Sie sich weder strahlend fühlen noch anderen so erscheinen. Wenn Sie in Bezug auf Ihr Leben hier und jetzt weder glücklich noch begeistert sind, bedeutet dies, dass Ihr Strahlen verdeckt worden ist.

Glücklicherweise gibt es Antworten und Lösungen, und der erste Schritt besteht darin, Ihre Verhaltensmuster zu erkennen. Dies ist ein Buch darüber, wie Sie diese Muster aufdecken können – um Ihnen zu helfen, Ihr Leben wieder glücklich und voll Begeisterung anzupacken.



Entsprechend der *American Psychological Association (APA)* ist ein auffallender Anstieg bei der Zahl von Erwachsenen und Kindern mit erhöhtem Stresslevel zu beobachten. Erwachsene geben in erster Linie Geldsorgen, den Arbeitsplatz und die Wirtschaftslage als Gründe an, gestresst zu sein. Die meisten sagen außerdem, dass sie weder genug Zeit noch die Motivation haben, sich um ihr eigenes Wohlergehen zu kümmern und ihr Stresslevel zu reduzieren. Bei Kindern hängt erhöhter Stress mit Übergewicht zusammen, vielleicht weil sie aufgrund von Stress über die Maßen essen.

Manche dieser Muster können unter Umständen biologisch gesteuert sein. Wenn Sie zum Beispiel irgendeine Form von schlechter Behandlung – physischer oder emotionaler Missbrauch, Vernachlässigung, Mobbing etc. – oder andere schwerwiegende Traumata erlitten haben, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Ihre Gehirnchemie- und Hormon-Muster Ihre Gesundheit, Ihr Energielevel und Ihre Persönlichkeit beeinträchtigen. Das trifft vor allem dann zu, wenn Sie während des Traumas extreme Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzen erlebt haben.

Die posttraumatischen Veränderungen in Gehirn und Nebennierendrüsen haben vielleicht dazu geführt, dass Sie süchtig sind nach Drama und Negativität. Ihr Körper und Gehirn befinden sich nicht mehr im Zustand der Homöostase (Selbstregulierung), sondern sind jetzt in eine *Allostase* übergegangen, was eine physische Umstrukturierung Ihrer chemischen Abläufe und Vernetzungen bedeutet, die nach einem Trauma bestimmte Verhaltensmuster auslöst.

Beim Lesen dieses Buches werden Sie vielleicht überrascht sein zu erfahren, dass Ihre durch Negativität und Drama geprägten Erlebnisse ein starkes Suchtpotenzial besitzen und auf einer physiologischen Basis zu entsprechenden Mustern führen können. Sie haben richtig gelesen, Ihr Gehirn und Ihr Körper können *süchtig* sein nach stressigen Erfahrungen, die Ihr inneres Licht trüben. Diese Erkenntnis soll Ihnen dabei helfen, schädliche Muster zu erkennen und zu heilen.

Außerdem werden Sie erfahren, warum Drama, Stress und die Neigung, sich selbst über die eigenen Grenzen hinaus zu fordern, körperlich, mental und emotional extrem ungesund sind. Und als wäre das noch nicht genug, können Stress und Drama überdies zu Gewichtsproblemen führen. Unser Körper reagiert auf Stress instinktiv, indem er Fett ablagert aufgrund der unbewussten Angst, dass nach einer Krise eine Periode des

Hungers folgen könnte. Zudem steigt unser Appetit auf Junkfood. Unter Stress neigen wir dazu, Dinge zu essen, die eine Gewichtszunahme aufgrund von Wasseransammlung im Gewebe zur Folge haben.

In Teil I dieses Buches beschäftigen wir uns ausführlich mit der Art und Weise, wie Ihr Körper – einschließlich Gesundheitszustand, Gewicht, Appetit und Wohlbefinden – durch Stress beeinträchtigt wird. Ein Teil dieser Ausführungen sind wissenschaftlicher Natur, doch lohnt es sich, sie zumindest einmal zu überfliegen. In diesem Teil des Buches werden Sie Antworten auf die Frage finden, warum Sie so handeln, wie Sie handeln. Lösungen für Stress und Drama finden Sie in Teil II und III.





Doreen Virtue

Bewahre dir dein inneres Strahlen

für ein Leben ohne Stress, Krisen und negatives Denken

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-424-15306-4

Irisiana

Erscheinungstermin: August 2016

Reinigen Sie sich von allem Negativen und lassen Sie Ihr inneres Licht erstrahlen

Schwierige Beziehungen und herausfordernde Lebensumstände erzeugen Stress und führen zu psychischen und emotionalen Verletzungen. In diesem wegweisenden Buch zeigt die ausgebildete Psychologin und Familientherapeutin Doreen Virtue, wie Sie sich dieser Verletzungen bewusst werden und sie wieder heilen können. Das Buch bietet natürliche und wissenschaftlich erprobte Methoden, um den Stresslevel zu senken und das Leben wieder in Einklang zu bringen.



Der Titel im Katalog