



Foto: Lilibeth Brogna, unsplash.com

Monster-freie Zone

Warum dich das ewige 'Warum' im Schmerz festhält - auch wenn du coachst, meditierst und spirituell bist.

Erinnerst du dich? Hattest du früher als Kind auch Angst vor den Monstern unter deinem Bett? Ich erinnere mich sehr gut an diese Momente, wenn es Zeit war, schlafen zu gehen. Ich hatte eine riesige Angst vor Hexen. Sie waren für mich die grossen Monster, die unter meinem Bett hausten und nur darauf warteten, bis meine Mutter nach der Gute-Nacht-Geschichte mein Zimmer verliess.

Und heute? Heute sind die Monster erwachsen geworden - und umgezogen. Nämlich von unter meinem Bett in meinen Briefkasten. Sie heissen «Rechnungen» oder «darüber-will-ich-gar-nicht-reden». Sie kommen allesamt in rechteckiger Form daher und verstecken sich - in weisser, grauer oder beiger Farbe - zwischen Werbung und Tageszeitungen.

Und ja, sie haben Macht. Mein Körper kennt das Spiel: Herzrasen, Atemnot, manchmal beinahe Atemstillstand.

Dieser Artikel ist auch als 4-teilige Serie erschienen - kürzer, in Etappen lesbar. Falls du lieber Schritt für Schritt eintauchen möchtest, findest du sie auf der Website (Link oder QR-Code). Kein Scanner? Einfach www.deepinity.ch/blog/categories/serien im Browser eingeben.



Hinweis:

[Teil 1: Die Monster sind erwachsen geworden](#)

[Teil 2: Die Falle des endlosen «Warum»](#)

[Teil 3: Der Wendepunkt - wenn Herz, Hirn und Hand wieder zusammenspielen](#)

[Teil 4: Dein Werkzeugkasten - «Monster-freie» Zone in 5 Schritten](#)

Mein Nervensystem schaltet als Sofortmassnahme in den Überlebensmodus «Freeze». Im schlimmsten Fall dissoziiere ich komplett. Adios! Wenn ich dann langsam zurückkehre, dreht sich die immer gleiche Frage in meinem Kopf: *«Warum in aller Welt habe ich so eine Angst vor diesem blöden, vermaledeiten Briefkasten?»*

Natürlich weiss mein Verstand...

Der Briefkasten springt mich nicht an. Er würgt mich auch nicht zu Tode und er zieht mich schon gar nicht in den Höllenschlund, den ich mir zu meinen Füßen obendrauf auch noch einbilde (ich habe ein echtes Talent in Bezug auf Kopfkino!). Und doch hat all dieses Wissen jahrelang nichts verändert an meinem Zustand.

Jetzt magst du vielleicht sagen...

...ich kenne keine Monster im Briefkasten. Vielleicht sind sie bei dir ja hierhin umgezogen?

- Posteingang: 200+ ungelesene E-Mails, der rote Punkt am Bildschirm - ein moderner Horrorfilm.
- Handy-Klingeln: ein Anruf vom Chef, von einer unbekannten Nummer oder von der Bank.
- Meetings: der übervolle Outlook-Kalender, die nächste Deadline, die Einladung zu einem «kurzen Gespräch».
- Kontostand: das Login ins E-Banking, die Zahl, die da wartet - Gänsehaut.
- Spiegel: wenn du dir selbst nicht genügt.

Oder sie tauchen anders auf: Als der eine Satz vom Partner, die enttäuschte

Miene deiner Mutter, der erwartungsvolle Blick deines Kindes, der kritische Kommentar auf Social Media, der Stapel unerledigter Aufgaben, die ewige To-Do-Liste und das ständige «ich sollte, ich müsste» im Hinterkopf.

Die Monster haben viele Gesichter.

Doch sie alle tun dasselbe: Sie versetzen unser Nervensystem in Alarmzustand – als wären wir in Lebensgefahr, weil ein Säbelzahn tiger um uns herum schleicht.

Die Falle des endlosen «Grabens»

Zurück zu dieser einen Frage «Warum». Ich stellte sie mir in den vergangenen Jahren nicht nur einmal, sondern tausende Male. *Nicht aus Mangel an Kompetenz sondern aus Mangel an Alternativen.* Sie wurde mir weder in Coachings, noch in Therapien, Beratungen oder in spirituellen Räumen beantwortet. Das einzige, was durch die Fragestellung geschah, war ein erneutes Eintauchen in die Vergangenheit – anstatt in die Lösung. Das Loch wurde grösser und tiefer, die heiss ersehnte Lösung rutschte in unerreichbare Weite.

Ich suchte Gründe in meiner Kindheit, bei meinen Eltern, in Traumata (die ja zu genüge vorhanden sind), im Seelenplan. Und vor lauter Verzweiflung, und weil ich immer noch feststeckte, sogar in vergangenen Leben. Und ja, ich fand dutzende Erklärungen, sie klangen auch allesamt gut, verständlich und logisch. Nur eben machte mich keine Erklärung im Alltag freier oder handlungsfähiger.

Ich blieb nicht nur stecken, ich versank auch immer mehr in destruktiven Verhaltensweisen, wurde dadurch immer unglücklicher und förderte noch mehr Monster zu Tage. Und dann, als ob das nicht gereicht hätte, begegnete mir eines Tages das Monster, das mir weismachen wollte: *«Wahrscheinlich bin ich einfach zu kaputt. Vielleicht war es bei*

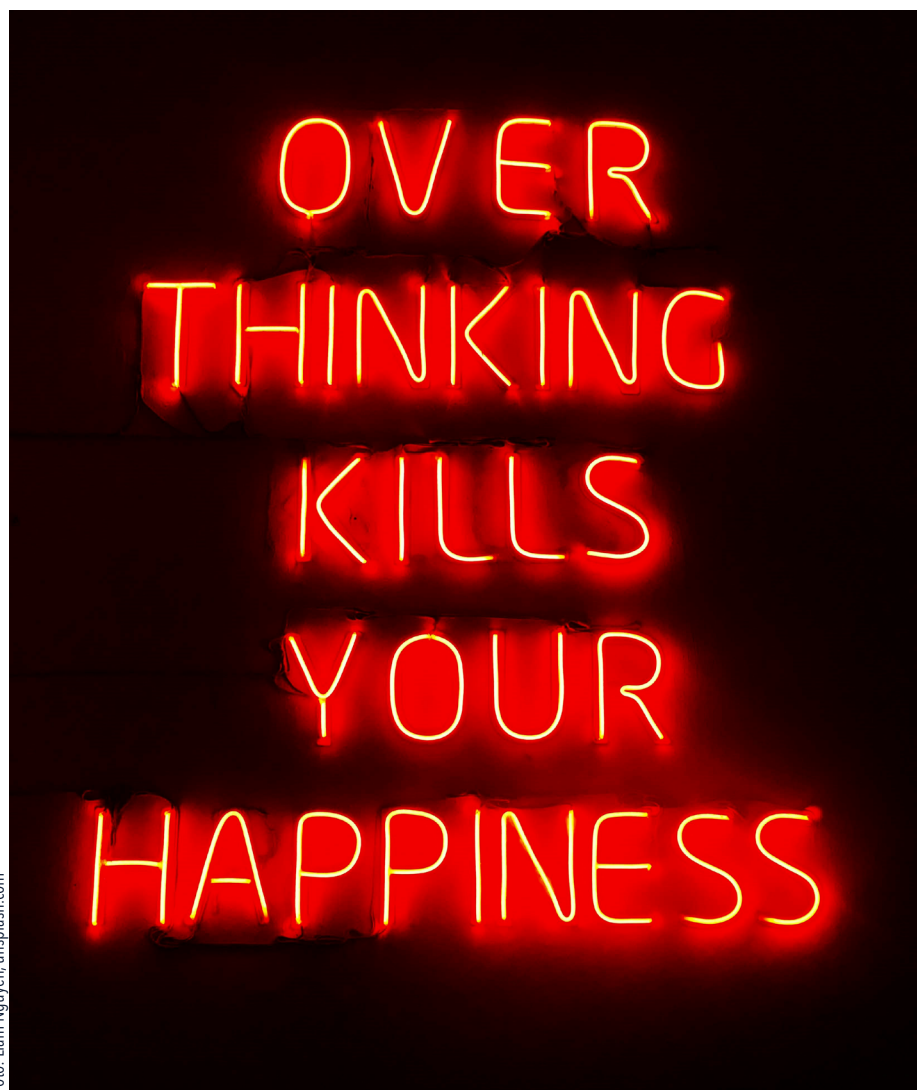


Foto: Liam Nguyen, unsplash.com

mir einfach besonders schlimm. Sonst würde ich doch nicht immer noch hier stehen.»

Wissen vs. Können

Interessanterweise lernte ich in all meinen eigenen Coachinausbildungen, dass wir den Klienten nur genau so lange nach den hinderlichen Prägungen fragen, bis die Situation klar umrissen ist. Und dann? Wenden wir uns dem Wunsch-Zustand zu.

Mir selbst gelang es nicht. Ich bohrte einfach immer weiter und fand neuen Ballast. Ich blieb stecken, weil ich glaubte, dass ich meinen Weg in die Freiheit

nur finden würde, wenn ich noch mehr analysierte und «flickte». Und genau das ist die Falle. *Die Falle der «Selbstoptimierung».*

Meine persönliche Hürde

Ich erinnere mich noch gut an die Worte der Mutter meines damaligen Freundes: «Du musst endlich die Vergangenheit loslassen.» Ich wusste, sie hatte recht – und doch konnte ich es nicht umsetzen. Denn ich verstand nicht, wie genau ich denn an der Vergangenheit festhielt und wie es denn anders ginge. Ich war frustriert. Ich hätte gekonnt – die Kompetenz war da – aber ich wusste nicht wie.

Erst Jahre später, durch meine Mentorin Michèle, verstand ich den wahren Knackpunkt: Solange ich den Schmerz einfach nur «weghaben» wollte, blieb ich im Modus «weg von». Ich drehte mich um das, was ich nicht wollte. Und genau das ist es: Wenn wir «weg von» etwas wollen, haben wir ständig das Alte im Fokus und genau so halten wir an der Vergangenheit fest. Doch Ganzwerdung geschieht anders: Indem wir das annehmen, was ist – es ehren, wertschätzen und integrieren – und dann bewusst «hin zu» etwas Neuem gehen.

Das Problem ist: Dieses «Wie» bringt uns kaum jemand bei. Weder die klassische Psychologie, die oft im Analysieren stecken bleibt. Noch die ego-zentrierte Spiritualität, die uns gerne ein Leben ohne Widerstände verkauft. Doch die Wahrheit ist: Auf dieser Erde gibt es keinen Erfolg, kein Glück, keine Liebe ohne Widerstände. Es ist immer die Art und Weise, wie wir diesen Widerständen begegnen, die den Unterschied macht.

Was wirklich passiert

Eigentlich ist es ziemlich simpel: Was ich oben beschrieben habe, ist nichts anderes als Biologie.

Unser Nervensystem kennt drei uralte Überlebensstrategien: Fight, Flight, Freeze. Sie stammen aus der Zeit, als unsere Vorfahren noch vor Säbelzähntigern und anderen Jägern reissaus nehmen mussten. In solchen Momenten schaltet der präfrontale Kortex – zuständig u.a. für rationales Denken – ab, und das Stammhirn übernimmt. Sekundenbruchteile entscheiden: Kämpfen? Fliehen? Tot stellen? Damit verbunden fährt der Körper sofort auf Notfallbetrieb: Wählt unser System Kampf oder Flucht, steigt der Blutdruck, die Muskeln spannen sich an, die Atmung beschleunigt, die Pupillen weiten sich. Erscheinen beide Varianten nicht praktikabel, setzt die Totstell-Strategie ein. Wir frieren ein. Punktgenau und

genial ausgestattet – zumindest wenn es um akute Gefahr geht.

Heute gibt es keine Säbelzähntiger mehr – und doch reagiert unser Nervensystem immer noch genau gleich wie damals. Unabhängig davon, welche technischen Fortschritte wir errungen haben: unsere Biologie ist gleich geblieben. Ohne Bewusstsein reagiert sie automatisch auf jede reale oder gefühlte Gefahr. Sie macht keinen Unterschied zwischen Tigern und Briefkasten (oder Postfach oder Kalender). Sie kennt nur zwei Zustände: Gefahr oder Sicherheit.

Doch warum ist das so?

Und ja – jetzt tauchen wir doch kurz in ein «Warum» ein. Einfach, um zu verstehen, welche Mechanismen in uns wirken. Versprochen: Ich bleibe nicht lange dort.

Was uns heute in Alarmbereitschaft versetzt, hat meist mit alten Erlebnissen zu tun. Es sind Entwicklungs- oder Schocktraumata, die uns irgendwann signalisierten: Ich bin in Gefahr (so als ob wir vom Säbelzähntiger verfolgt werden würden). Wenn ein Erlebnis so überwältigend war, dass unsere normalen Bewältigungsstrategien versagten, übernahm das körpereigene Stressverarbeitungssystem die Regie – und speicherte den Schrecken direkt im Körper, bis auf Zellebene.

Gedanklich können wir uns daran oft nicht erinnern, gerade wenn diese Erfahrungen in der Kindheit stattfanden. Das «Vergessen» ist sogar sinnvoll: es schützt uns davor, diesen Schrecken noch einmal bewusst durchleben zu müssen.

Doch im Gegensatz zu unserem Gehirn erinnert sich unser Zellgedächtnis ein Leben lang. Es trägt die Spuren weiter – auch dann, wenn wir sie kognitiv längst «vergessen» haben. So kann es passieren, dass später, im Erwachsenenleben, ein Wort, ein Duft oder ein Gegenstand genügt, um unser Zellgedächtnis zu aktivieren – und unser gesamtes Sys-

tem sofort wieder in Alarmbereitschaft zu versetzen. *Der Kopf vergisst. Der Körper nicht.*

Diese Verknüpfungen zwischen «Dahmals» und «Heute» sind selten logisch nachvollziehbar. Ich verstehe bis heute den Zusammenhang zwischen meinen Monstern und der erlebten Gefahr als Kind nicht. Und dennoch wirkt in mir irgendetwas. Und genau das macht es so schwer, die Muster rein kognitiv aufzulösen. Denn unser Verstand ist nicht das richtige Werkzeug, um den, im Körper gespeicherte, Stress, zu lösen. Es ist der Körper, der dies tun kann.

Das Gute ist: Du kannst schon heute deinem Nervensystem Sicherheit geben.

Und doch gilt: Wenn der Stress zu gross wird oder du alleine nicht weiterkommst, hol dir Unterstützung. Am besten in Form von körperzentrierten Therapien oder Coachings, die nicht nur kognitiv arbeiten, sondern den Körper einbeziehen – denn genau dort sitzen die Erinnerungen und genau dort darf die Veränderung beginnen.

Genau da setze auch ich an: mit Embodiment, Nervensystem-Regulation und Herz-Hirn-Hand-Kohärenz.

Viele klassische Ansätze setzen auf verstandes-orientierte Analyse: die Vergangenheit verstehen, Prägungen bewusst machen, daraus Bausteine für die Zukunft entwickeln. Das ist nicht falsch – und der Verstand kann und soll unbedingt an solchen Prozessen beteiligt sein. Die Gefahr bleibt, dass wir – mangels Alternativen – einseitig im Analysieren verharren, dort tiefer graben, neuen Ballast finden und uns erneut im Kreis drehen. So sorgen wir im schlimmsten Fall dafür, dass wir uns retraumatisieren, weil wir gedanklich immer wieder ins

Drama zurückgehen und unser System erneut unter Schock setzen.

Darum gilt: Es ist sinnvoll, die hinderlichsten Prägungen (*Codierungen) aufzudecken. Sobald wir sie erkannt haben, reicht es. Dann brauchen wir keine weiteren Geschichten, sondern Tools, die uns helfen, die alten Codierungen zu entkoppeln – und uns im «Hier und Jetzt» neu zu programmieren. Mit unserem Verstand UND unserem Körper. Denn die Körperintelligenz weiss sehr genau, wie sie die abgespeicherten Traumata lösen kann. Wenn wir sie lassen. Und genau das meine ich, wenn ich schreibe «mangels Alternativen». Ich hatte lange keinen Zugang – weder zu meinem Körper noch zu meiner Körperintelligenz. Seit ich wieder Zugang zu meinem Körper habe, kann ich endlich anders handeln.

Der grosse Stolperstein

Eigentlich wären wir hier jetzt fertig. Denn die alten Codierungen sind aufgedeckt und die Tools im Einsatz, um uns mit dem «Neuen» zu füllen, – sei es Erfolg, Gesundheit, Liebe, Geld oder was auch immer wir uns wünschen.

Und doch passiert es: Trotz all des Wissens, trotz Erkenntnis und Integration, bleiben wir stecken. Wir fallen zurück in alte Muster. Warum (ok ein letztes Mal, versprochen!). Auch hier steckt ein Mechanismus dahinter. Veränderung – selbst wenn wir sie uns von Herzen wünschen – fühlt sich für das Nervensystem manchmal so fremd an, dass es das Neue ablehnt. Es greift lieber auf alte Erfahrungswerte zurück.

**Codierungen sind (Glaubens-)Sätze, die wir von Eltern, Lehrern oder anderen Bezugspersonen immer wieder gehört haben. So oft, bis wir sie zu unseren eigenen Überzeugungen machten. Unbewusst begleiten sie uns im Erwachsenenleben weiter und steuern unser Verhalten.*

Wenn unser System einmal gelernt hat, dass Schmerz zwar unangenehm ist, wir mit ihm aber überleben, dann wählt es unbewusst immer wieder den Schmerz. Nicht, weil er gut ist oder wir Masochistisch veranlagt wären, sondern weil er vertraut ist. Denn unser Nervensystem ist auf eines ausgerichtet: **Sicherheit**. Es wählt Sicherheit vor Glück, vor Erfolg, vor Wachstum.

Vielleicht fragst du dich, warum Menschen in Beziehungen bleiben, die ihnen nicht guttun. Oder warum Change-Prozesse im Unternehmen immer wie ein endloses Überzeugungsprojekt wirken. *Das kann eine mögliche Antwort sein.*

Die Erkenntnis

Ein Gedanke, der blieb

2016 in «East Sandwich» auf Cape Cod (Massachusetts, USA). Ich, allein im Urlaub, Meeresrauschen, Lobster Rolls in der einen und Dale Carnegie's Buch

«Sorge dich nicht – lebe» in der anderen Hand. (Ja, ich bin die Sorte Mensch, die statt Strandroman Psychologie-Bestseller am Atlantik verschlingt.)

Eine der Kernaussage lautet: «Sorgen sind wie ein Schaukelstuhl: Sie halten dich beschäftigt, aber bringen dich nirgends hin. Grübeln allein bringt nichts. Analysieren ja – aber nur, wenn danach eine Entscheidung und eine Handlung folgt.» Damals lag ich auf meinem Strandstuhl und habe über diesen Satz «gegrübelt». Erst heute verstehe ich wahrhaftig, wie lange ich in meinem eigenen Schaukelstuhl sass und mich mit meinen Monstern beschäftigte. Ich beleuchtete sie von allen Seiten, suchte noch mehr Theorien und Puzzlestücke – und machte sie dadurch nur grösser, grotesker und unheimlicher. Genau diesem Irrtum bin ich jahrelang aufgesessen. Ein Irrtum, den auch viele Coachings, Beratungen und spirituelle

Foto: Rebekka Bachmann, Mai 2016, East Sandwich, Cape Cod, Massachusetts, USA



Konzepte weitertragen: «Wenn es noch weh tut, dann hast du das richtige Puzzlestück noch nicht gefunden.»

Bullshit.

Die Wahrheit ist: Wenn es immer noch weh tut, dann habe ich das richtige Puzzlestück möglicherweise sehr wohl längst gefunden – nur mein Nervensystem hat es noch nicht integriert. Und genau hier entscheidet sich, ob wir stecken bleiben oder frei werden.

Es geht also nicht darum, die Vergangenheit in Endlosschlaufen zu analysieren. Es geht darum, unserem Nervensystem im Hier und Jetzt beizubringen: «Du bist sicher. Heute. Hier. Jetzt.»

Wir dürfen lernen, das «Heute» vom «Damals» zu entkoppeln, nicht in dem wir das Alte bekämpfen und damit nähren, sondern indem wir uns *bewusst und selbst führen*. Indem wir wahrnehmen: «Ah... interessant... da bist du ja wieder.



Ich sehe und fühle dich. Ich entscheide mich jetzt entscheide für einen anderen Weg.»

Das ist der Wendepunkt.

Nicht tiefer bohren, sondern Stabilität üben. Nicht noch mehr Erklärungen suchen, sondern Atemräume schaffen. Kleine Beweise für Sicherheit, wieder und wieder. Und das beginnt fast immer im Kleinen: ein Atemzug, ein kurzer Moment von Präsenz, ein Mini-Schritt im Alltag. Je öfter wir das üben, desto klarer wird: Wir sind sicher. Wir finden zurück zu uns – und endlich sitzt wieder der Teil am Steuer, der Pläne schmieden kann, statt groteske Monster zu malen. Und gleichzeitig kommt auch unser Herz zurück ins Boot. Es spürt wieder Sicherheit, kann sich öffnen – und zusammen mit dem klaren Kopf entsteht *Kohärenz*, genau so wie es auch Dr. Joe Dispenza beschreibt. *HIRN und HERZ gehen in Resonanz – und daraus erwächst echte HANDlungsfähigkeit.*

Die Einladung

Wenn du ein «Overthinker» bist, wenn du schon ein Burnout hattest oder kurz davor stehst, wenn du dein Leben behandelst wie ein endloses Projekt, das du erst fertig analysieren musst, bevor du endlich frei sein darfst – dann ist das hier dein Reminder:

Hör auf, immer tiefer ins Problem einzutauchen. Fang an, dein Nervensystem zu beruhigen. Steh auf aus deinem Schaukelstuhl. Vielleicht machst du einen Spaziergang. Vielleicht hörst du ein Lied, das dich sofort herausholt. Vielleicht ist es Zeit für Humor. Oder vielleicht geniesst du einen Sonnenaufgang, das Vogelgezwitscher oder das Streicheln deines Haustieres.

Am Ende ist es egal, wie du es machst – entscheidend ist, dass du nicht mehr das «Warum» fütterst, sondern das «Wie jetzt».

Und wenn du heute nur eine Sache tust: Atme 3 Mal bewusst, während du deine Füße auf dem Boden spürst. Mehr braucht es oft nicht, um deinem Nervensystem zu signalisieren: «Hier. Jetzt. Sicher.» [Auf meiner Website \(Teil 4\) findest du einige ganz konkrete Übungen.](#)

Denn wahre Freiheit liegt nicht im Verstehen der Vergangenheit. Sie liegt in der Sicherheit, die du dir heute gibst. Und das wünsche ich dir aus tiefstem Herzen.

Jetzt Gespräch buchen



Sind deine Monster zu laut? Als ausgebildete Mentorin m. eidg. FA., spezialisiert auf Nervensystem-Regulation und Selbstführung, begleite ich dich dabei, Stabilität zu finden – und mutig neue Schritte zu gehen.

Scanne den QR-Code und buche jetzt dein kostenloses Orientierungs-Gespräch.

DEEPINITY
tiefgreifend | vorausdenkend | bewusst



www.deepinity.ch, rebekka@deepinity.ch,
+41 79 669 03 00