

HEILUNG IST EINE ENTSCHEIDUNG

Blogartikel Susanne Füller 26.3.2026



WAS MEINE ICH MIT DEM SATZ: "HEILUNG IST EINE ENTSCHEIDUNG!"

Dieser Satz bedeutet in erster Linie, dass du dich für dich und deinen Weg entscheiden musst. Nicht ein „Bißchen“. Oder ein „Vielleicht“. Sondern ein „JA“ zu dir mit allen Konsequenzen! Und, dieser Satz bedeutet nicht, dass alles geheilt ist, wenn du eine Entscheidung für dich getroffen hast. Aber sie ist die Voraussetzung dafür, dass Heilung geschehen kann. Solange du es immer noch anderen Menschen in deinem Leben recht machen willst und dich dabei zurücknimmst, wird Heilung schwierig bleiben, weil es dann ein Kompromiss ist. Aber, Heilung ist kein Kompromiss. Heilung ist kein „Bißchen“. Heilung kann ein langer und schwieriger Weg sein. Das ist auch ein Teil der Wahrheit, je nachdem was dir im Leben gerade passiert ist. Aber es ist immer ein absolutes „JA“ zu dir und zum Leben.

ES GEHT DARUM, DEINE SITUATION ANZUNEHMEN, SO WIE SIE GERADE IST.

Bist du gerade schwer erkrankt, nimm es an. Bist du in einem Dualseelenprozess, nimm es an. Wurdest du gerade vor vollendete Tatsachen gestellt und dein Partner hat eure Beziehung beendet, nimm es an. Wurdest du gekündigt, nimm es an. Haben dich deine Eltern enterbt, nimm es an usw. Es geht darum, Anzunehmen was ist. Vollumfänglich!

Solange du dich dagegen wehrst, bist du in einem Kampfmodus. Kämpfen ist ein Überlebensmechanismus. Solange du nicht genau hinschaust, was dein Anteil am Geschehen ist, verhältst du dich wie ein kleines Kind, welches die Hände vor die Augen hält und glaubt, dass es von Niemanden gesehen werden kann. Das ist kein erwachsenes Verhalten. Das ist kindliches Verhalten und ebenfalls ein Überlebensmechanismus.

Du musst deine Situation nicht toll finden. Du musst nichts davon gut finden. Aber du könntest diese Situation annehmen und sie als einen weiteren Schritt in Richtung Wachstum ansehen, denn unser Wachstum hört nicht auf, wenn in der Jugend das körperliche Wachstum beendet ist. Danach findet immer noch Wachstum statt, dann mehr im Innern.

DAS IST MIT "HEILUNG IST EINE ENTSCHEIDUNG!" GEMEINT.

ABER, WIE KANN DENN HEILUNG AUSSEHEN, WENN DIE ENTSCHEIDUNG GETROFFEN WURDE?

Manchmal kommen Klienten zu mir in die Arbeit und möchten schon im Vorfeld genau wissen, wie die Heilung aussieht. Oder sie kommen selbst mit einer genauen Vorstellung davon zu mir, wie die Heilung auszusehen hat. Aber das ist Kontrolle! Und Kontrolle ist ebenfalls ein Überlebensmechanismus, der dich glauben lässt, wenn du alles in der Hand hast, kann dir nichts passieren. Dann bist du sicher.

Heilung braucht jedoch Vertrauen, Vertrauen in dich selbst und Vertrauen in deinen Weg. Du musst den Weg nicht genau kennen. Er wird sowieso anders aussehen, als du im Moment der Entscheidung und beim Gehen der ersten Schritte glaubst. Gehe einfach los. Der Weg entsteht immer erst beim Gehen.

Gerade Menschen mit traumatischen Erfahrungen suchen oft nach dem einen Weg. Nach der einen Methode. Nach der Technik, die endlich alles leichter macht. Und das am besten auch noch schnell!

- Was muss ich tun, damit es endlich aufhört, weh zu tun?
- Was muss ich verändern, damit ich wieder normal bin?
- Was stimmt nicht mit mir?

Heilung bedeutet jedoch nicht, dass alles verschwindet:

- nicht die Ängste
- nicht die Trigger
- nicht die alten Gefühle
- nicht die Schutzmuster

Sondern, es bedeutet mehr Sicherheit im eigenen Inneren zu entwickeln. Und, Heilung heißt aus meiner Sicht, alle verletzten, nicht gesehenen, immer noch schmerzenden Anteile anzuschauen und zu integrieren. Dann fühlt man sich wieder vollständig. Dann kannst du wieder ganz Du sein. Trauma lebt in deinem Körper und im gesamten Nervensystem und zeigt sich in automatisierten Reaktionen und in plötzlich auftauchenden Gefühlen, Reaktionen und Gefühle, die du eben nicht „im Griff“ hast und die du nicht „mit dem Kopf“ steuern oder gar regulieren kannst. Deshalb reicht reines Verstehen nicht aus. Und deshalb ist Heilung kein kognitiver Vorgang, indem man nur Verstehen muss, was passiert ist und dann, wenn man es verstanden hat, ist das Problem weg. So geht Heilung im Normalfall leider nicht.

Heilung passiert, wenn dein Nervensystem und dein Körper neue Erfahrungen machen dürfen:

- Ich bin heute sicher.
- Ich darf Grenzen setzen.
- Ich darf langsamer gehen.
- Ich darf fühlen ohne unterzugehen.
- Ich darf ich sein.

Denn mit dir ist nichts falsch. Du hast bisher nur gelernt zu überleben.
Dein Nervensystem hat gelernt:

- wachsam zu sein
- sich anzupassen
- zu funktionieren
- Gefühle zu regulieren
- zu vermeiden
- durchzuhalten

Und, Heilung ist die Entscheidung, nun einen anderen Weg zu gehen.

Nicht die Entscheidung: "Ab morgen bin ich gesund." Sondern die leise Entscheidung: "Ich gehe jeden Tag einen Schritt weiter."

Oder:

- „Ich schaue hin – in meinem Tempo.“
- „Ich darf Unterstützung annehmen.“
- „Ich darf lernen mich selbst besser zu verstehen.“
- „Ich darf neue Erfahrungen machen.“
- „Ich darf mich entwickeln.“
- „Ich darf auch Fehler machen.“

Vielleicht reicht für den Anfang auch:

- „Ich muss nicht wissen, wie Heilung geht.“
- „Ich darf anfangen, mir selbst zuzuhören.“
- „Ich darf anfangen, mir Unterstützung zu erlauben.“
- „Ich darf anfangen, kleine Schritte zu gehen.“

Und manchmal ist die größte Entscheidung: „Ich gebe mich nicht auf.“

Und hier kommt noch ein aktuelles Beispiel aus meiner Arbeit:

EINE AUFSTELLUNG AM OFFENEN ABEND

Bei der Frage was der aktuellen Heilung der Klientin noch im Weg steht, tauchte ein Früheres Leben auf, in dem sie als alte Frau ihr Leben lebte und jegliche Hoffnung auf Heilung verloren hatte und genau genommen, sich dessen gar nicht bewusst war, dass Heilung überhaupt für sie möglich gewesen wäre. Und diese Hoffnungslosigkeit lebte immer noch in der Klientin weiter. In der Aufstellung ging es darum, diesen Anteil kennen zu lernen und es in diesem Leben anders zu machen und Heilung ins Leben zu holen.

Das ist ein schönes Beispiel dafür, dass Heilung ganz vielschichtig ist und dass man nie genau weiß, wie der Heilungsweg aussieht, den vor dieser Aufstellung hatten weder die Klientin (die ich schon länger begleite) noch ich, dieses Frühere Leben auf dem Schirm. Es tauchte einfach plötzlich in der Aufstellung auf.



Wenn du Hilfe auf deinem ganz persönlichen Weg suchst, unterstütze ich dich gerne ich einem Coaching. Bei Interesse kannst du dir ein 12 Wochen Coaching mit mir in der Einzelarbeit hier buchen: 12 Wochen Coaching <https://copecart.com/products/085070ce/checkout>

Möchtest du mich erst einmal kennen lernen, dann empfehle ich dir, eine Stunde Beratung zu buchen:

1 Stunde Dualseelenberatung <https://copecart.com/products/1ef7915c/checkout>

oder 1 Stunde Systemische Beratung <https://copecart.com/products/31d7be97/checkout>

Alles Liebe, Susanne