

BETTY EBNER

Die Welle deiner Emotionen

Verstehe dein Nervensystem und lerne,
deine Gefühle zu regulieren – für mehr
innere Ruhe und emotionale Stabilität

YÜNA

Für E. und alle Generationen nach dir

Inhalt



DIE WELLE DEINER EMOTIONEN 11

Reguliere dein Nervensystem und führe
endlich ein Leben in innerer Balance und Ruhe 11

Playlist zum Buch 13

Wie du dieses Buch lesen darfst 14

KAPITEL 1

DIE EINLADUNG DES MEERES.....17

Mein erster Blick auf das Meer meiner Emotionen 17

Spannende Sidefacts 32

Dein neuer Weg: Auf ins Meer 32

KAPITEL 2

DIE ENTSCHEIDUNG ZUR REISE! 37

Wir buchen die Reise – die bewusste Entscheidung
für emotionale Tiefe und Selbstwahrnehmung 37

Spannende Sidefacts 44

KAPITEL 3

DIE ANKUNFT AM STRAND!51

Erste Verbindung zu Emotionen 51

Spannende Sidefacts: Dein Körper spricht zuerst 60

KAPITEL 4

DER ERSTE KONTAKT MIT DEM WASSER 67

Gefühle zulassen 67

Spannende Sidefacts 81

KAPITEL 5
DAS KALTE WASSER AUS
HILFLOSIGKEIT UND WUT..... 85

Hilflosigkeit, Wut, Trauer, Grenzen, Stresstoleranzfenster	85
Spannende Sidefacts	89

KAPITEL 6
DER SOG IN DIE TIEFE –
ALTE MUSTER ZEIGEN SICH..... 95

Entwicklungstrauma, psychologische Abwehrmechanismen, Innere-Kind-Anteile	95
Spannende Sidefacts	108

KAPITEL 7
DIE WELLE REITEN –
NEUE WEGE DEINER REGULATION 113

Körper regulieren, bottom-up, Regulation, neue Handlungsmöglichkeiten	113
Warum du dich nicht »runterdenken« kannst – und was dein Körper wirklich braucht	115
Regulation statt nur denken – wie du deinem Körper Sicherheit gibst	116
Wenn alte Wunden heute noch schmerzen – Verlustangst verstehen und im Körper begleiten	118
Spannende Sidefacts	120

KAPITEL 8

DIE STILLE NACH DEM STURM – INTEGRATION .127

Selbstbeobachtung – der erste Schritt zur Veränderung	128
Mit Mitgefühl sehen, nicht mit Härte	129
Die Wahrheit befreit	130
Streitkultur – Emotionen in Beziehung bringen	131
Kommunikation als Spiegel der inneren Arbeit	132
Unsere inneren Kommunikationsmuster verstehen	134
Sicherheit als Grundlage für Verbindung	143
Spannende Sidefacts	145

KAPITEL 9

DAS MEER GEHÖRT DIR – DIE NEUE BEZIEHUNG ZU DIR SELBST.....151

Ein Moment der Selbstbegegnung	151
--------------------------------	-----

KAPITEL 10

STÜRME UND STRÖMUNGEN.....163

Trigger – mehr als nur ein Modewort	165
Kein perfektes Verhalten nötig	167
Zykluswissen und Nervensystemregulation	171
Trigger und Körpergedächtnis	172
Spannende Sidefacts	174

KAPITEL 11

LAND IN SICHT!.....179

Kein dramatischer Wendepunkt – viele kleine Erfolge	179
Spannende Einblicke zur Resilienz	190

KAPITEL 12	
VOM MEER INS LEBEN –	
SICHERHEIT IM ALLTAG PFLEGEN.....	195
Dinge, die dein Nervensystem mag	195
Dinge, die dein Nervensystem nicht mag	202
Dein Kartenset als Begleiter im Alltag	207
EPILOG.....	214
DANKSAGUNG.....	216
STUDIEN UND QUELLEN	218
ÜBER DIE AUTORIN	219
IMPRESSUM	223

Die Welle deiner Emotionen

REGULIERE DEIN NERVENSYSTEM UND FÜHRE ENDLICH EIN LEBEN IN INNERER BALANCE UND RUHE

Lass mich dich etwas fragen: Was hast du heute Morgen gefühlt, als du in den Spiegel geschaut hast? Wann war das letzte Mal, als du wirklich gespürt hast, wie es dir geht – in deinem Körper, in deinen Gedanken, in deinem Inneren? Vielleicht fällt dir auf, dass du dich heute noch gar nicht bewusst wahrgenommen hast. Dass du kein Kontakt zu deinen Gefühlen hast, noch keinen Blick nach innen geworfen hast.

Was wäre, wenn sich das ab heute ändert? Was wäre, wenn dieses Buch für dich der Beginn einer Reise wäre? Einer Reise zu dir selbst und zu einem Leben, in dem du deine Emotionen nicht fürchtest, sondern sie zu deinen Verbündeten machst?

Dieses Buch ist wie eine Reise ans Meer. Und vielleicht kennst du das ja: Du entscheidest dich zum allerersten Mal, ans Meer zu fahren. Weil du gehört hast, dass es dort wunderschön sein soll, und weil du unbedingt die Freiheit und Leichtigkeit spüren möchtest, von der immer alle sprechen. Du packst deine Koffer und fährst zum Meer und als du ankommst, siehst du, dass es wirklich so schön ist, wie alle sagen.

Du bist beeindruckt und möchtest unbedingt ins Meer hineinspringen. Du möchtest es spüren, möchtest darin baden. Also ziehst du dir deine Badesachen an und gehst hinein – und auch da denkst du dir noch, wie schön es ist, im Meer zu sein. Du merkst, dass du dich an der Oberfläche treiben lassen kannst und findest das beeindruckend.

Du schließt deine Augen ... und als du sie wieder öffnest, bist du plötzlich doch ein bisschen zu weit hinausgetrieben. Du siehst die Tiefe des Meeres und langsam bekommst du Respekt.

Tief hinunterzutauchen, kannst du dir noch gar nicht vorstellen. Und plötzlich bemerkst du eine Welle in der Ferne, eine Welle, die immer größer wird ... Du machst dir plötzlich Sorgen, dass dich die Welle mitreißt, dass du unter ihr ertrinken wirst, und möchtest eigentlich einfach nur wieder ans Ufer. Wärest du doch bloß nie ins Meer gegangen! Aber was wäre, wenn du ein Surfbrett bei dir hättest und diese wunderschöne Welle eine einzigartige Möglichkeit bietet, endlich das Surfen zu lernen? Was wäre, wenn du keine Angst mehr davor haben musst, dass die Wellen dich mit in die Tiefe reißen, sondern du jeder Welle, die kommt, trotzen kannst?

Weißt du, diese Wellen, sind die Wellen deiner Emotionen. Und vielleicht kennst du diese Angst vor dem Tiefertauchen, diese Angst vor dem Ertrinken in den Wellen. Und vielleicht bleibst du genau deshalb immer am Ufer sitzen und lässt nicht zu, diese wunderschönen Wellen einmal zu reiten ...

Dieses Buch ist dein Surfbrett. Gemeinsam werden wir lernen, im Wasser sicher zu werden, mit den Wellen zu spielen und auch stürmische Tage zu meistern. Bist du bereit?

Dann beginnt hier unsere Reise – und im nächsten Kapitel triffst du deine Entscheidung, hinaus aufs offene Meer zu gehen.

PLAYLIST ZUM BUCH – LIEDER, DIE DICH ZUM FÜHLEN BRINGEN

Diese Playlist besteht aus meinen Lieblingsliedern, die in mir tiefe Gefühle auslösen und mich in emotionalen Prozessen begleiten. Wenn du eines dieser Lieder hörst, versuch doch mal, achtsam hinzuspüren, was diese Lieder in dir auslösen. Ist es Wut? Ist es Trauer? Ist es Freude? Oder doch etwas ganz anderes? Erlaube dir, die Dauer des Liedes für dieses Gefühl zu nutzen und in dem Gefühl zu verweilen. Vielleicht spürst du auch bestimmte Impulse deines Körpers, denen du nachgehen kannst.

The Night We Met – Lord Huron
Je te laisserai des mots – Patrick Watson
Where's My Love – SYML
Love Is The Only Thing – Lost Frequencies
Herzen aus Papier – Pablu
Come Back To Life – SKAAR
A Thousand Years – Christina Perri
Crazier – Taylor Swift
Blue – Yung Kai
Take This Body Home – Rose Betts
That's So True – Gracie Abrams
Juno – Sabrina Carpenter
Love The Hell Out Of You – Lewis Capaldi
I Couldn't Care Less – Leslie Clio
Lose Control – Teddy Swims
Sun In Our Eyes – Diplo
Somewhere Only We Know – Keane
The Scientist – Coldplay
Old Phone – Ed Sheeran

WIE DU DIESES BUCH LESEN DARFST

Bevor wir starten, möchte ich dir etwas sehr Wichtiges mitgeben: Dieses Buch ist keine Anleitung, um »besser« zu werden. Es ist keine To-do-Liste, die du abarbeiten musst. Du brauchst dich nicht zu optimieren, du musst nichts perfekt machen und du darfst alles, was du hier liest, in deinem ganz eigenen Tempo und auf deine ganz eigene Weise an dich heranlassen.

Vielleicht liest du manche Kapitel und spürst sofort ein »Ja, das will ich ausprobieren«. Vielleicht gibt es Passagen, bei denen du innerlich denkst: »Nein, das passt gerade nicht zu mir.« Beides ist richtig. Dieses Buch ist ein Angebot, kein Auftrag. Du entscheidest, was du annimmst, was du ausprobieren möchtest und was du einfach nur in deinem Herzen bewegst.

Ich lade dich ein, nicht mit dem Anspruch zu lesen, sofort alles umsetzen zu müssen. Lies so, wie du einer guten Freundin zuhören würdest: neugierig, offen, aber ohne Druck, sofort alles »richtig« zu machen. Wenn du etwas findest, das dich berührt, dann bleib einen Moment dort. Schließe die Augen, atme, spüre in dich hinein. Lass es wirken, anstatt es nur »abzuhaken«.

Und vor allem: Erlaube dir Pausen. Du darfst dieses Buch in einem Rutsch lesen, aber du darfst auch Wochen bei einem einzigen Kapitel verweilen. Du darfst zurückblättern, markieren, unterstreichen oder einfach nur die Worte wirken lassen.

Dieses Buch ist nicht dafür da, dich zu einer »besseren Version« zu machen. Es ist dafür da, dass du dich mehr fühlst, mehr verstehst und dir näherkommst, so wie du jetzt bist.

Also leg dieses Buch auch manchmal zur Seite. Geh barfuß ins Gras, schau in den Himmel, iss dein Lieblingsessen ohne Hintergedanken. Nicht, um dein Nervensystem zu »trainieren«. Sondern einfach, um zu leben.

Denn das, was dich wirklich trägt, entsteht nicht im ständigen Tun, sondern im Sein.

Kapitel 1

Die Einladung des Meeres

MEIN ERSTER BLICK AUF DAS MEER MEINER EMOTIONEN

Im Oktober 2023 saß ich am Flughafen in Frankfurt. Die Luft war stickig, die Menschen hetzten von A nach B und mittendrin war ich. Ohne Stimme, mit einer erneuten Kehlkopfentzündung, gerade auf dem Weg nach Hause von der Frankfurter Buchmesse, wo mein erstes Buch ausgestellt wurde. Ich hatte kaum geschlafen, weil ich große Schmerzen hatte, und wollte einfach nur noch nach Hause, zu meinem Mann und meiner Tochter. Zu lange habe ich nur noch funktioniert und jetzt war der Stress endlich vorbei, dachte ich. Irgendwo in der Ferne schrie ein Kind und mein Handy vibrierte. Eine neue E-Mail vom Finanzamt war in meinem Postfach gelandet. Meine erste große Nachzahlung stand an. Ich öffnete sie und plötzlich war da nichts mehr außer einem riesigen Strudel aus Gedanken, Ängsten, Sorgen und Schmerzen.

Mein Herz raste. Ich konnte nicht mehr atmen. Mein Körper zitterte. Ich saß einfach da, mitten im Gate-Bereich, unfähig aufzustehen. Alles drehte sich. Und gleichzeitig war alles wie erstarrt. Ich begann, zu weinen, weil mich die E-Mail so überforderte, dass ich nicht mehr klar denken konnte. Der fremde Mann neben mir fragte mich, ob alles okay sei, aber ich konnte ihm nicht mehr antworten. Ich habe nur noch vor mich hin geschluchzt und das Taschentuch, das er mir anbot, dankend angenommen. Ich wusste in dem Moment nicht, dass das meine erste Panikattacke war. Ich wusste nur noch: Ich kann

nicht mehr. Etwas in mir schrie, so laut, dass es mir meine Stimme nahm, und ich hatte keine Ahnung, wie ich damit umgehen sollte.

Ich war jahrelang stark gewesen. Diszipliniert. Leistungsfähig. Unabhängig. Ich hatte gelernt, zu funktionieren, mich zusammenzureißen, durchzubeißen, alles allein zu schaffen und keine Schwäche zu zeigen. Tiefgehende, belastende Gefühle? Die hatte ich gut verstaubt irgendwo weggepackt und es gab in meinem Leben keinen Raum für sie. Nicht in der Schule, nicht zu Hause, nicht im Alltag. An diesem Tag, als ich am Frankfurter Flughafen saß, habe ich zum ersten Mal verstanden: Gefühle verschwinden nicht, nur weil wir sie ignorieren und immer weiter funktionieren. Sie sammeln sich und speichern sich im Körper. Sie verdichten sich, bis sie irgendwann wie eine riesige Welle über uns zusammenbrechen. Und bei mir war es dieser Tag. Dieser Flughafen. Diese Welle. Von diesem Tag an konnte ich nicht mehr weglaufen, ich konnte meine Gefühle und all die Anstrengung, die es mich gekostet hat, immer alles allein schaffen zu wollen, nicht mehr wegdrängen. Ich konnte von diesem Moment an nicht mehr stark sein.

Rückblickend war dieser Moment das erste bewusste Aufeinandertreffen mit dem Meer meiner Emotionen. Ich hatte nicht einmal gewusst, dass es da war, so lange hatte ich dieses Meer gemieden. Ich hatte nie gelernt, in Richtung dieses Meeres zu schauen, und an diesem Tag wollte das Meer mich endlich finden. Plötzlich war es da. Gewaltig. Und unkontrollierbar, aber vollkommen echt. Dieser Tag war der Anfang meiner Reise in meine Gefühlswelt. Nicht, weil ich das so geplant habe, sondern weil mein Körper einfach nicht mehr anders konnte und mir keine Wahl ließ, als mir all das anzusehen, was ich jahrelang schöngeredet und unterdrückt habe. Was ich all die Jahre zwar versucht habe, zu verstehen und mit meinem

Kopf zu heilen – aber nie einfach angenommen habe. Ich habe die ganze Reise über vom Gate bis nach Hause geweint. Menschen haben mich angesehen, mir Blicke voller Mitgefühl zugeworfen. An diesem Tag habe ich gemerkt, dass es nicht peinlich oder unangenehm ist, Gefühle zu zeigen. Ganz im Gegenteil. Gefühle sind der Schlüssel zur Verbindung mit anderen Menschen. An diesem Tag habe ich zum allerersten Mal vom Meer gehört und von da an wusste ich: Es gibt etwas in mir, das so viel tiefer geht als all das, was ich bisher gekannt und zugelassen habe. Es gibt ein Meer. Und vielleicht ist es ja schön dort.



Die Einladung des Meeres bedeutet, zum ersten Mal zu erkennen, dass es da etwas in dir gibt, das du bisher übersehen hast. Lass dieses Buch deine Einladung sein.

Warum wir jahrelang unsere Emotionen unterdrücken

Aber lass uns von vorne beginnen und darüber sprechen, warum wir jahrelang unsere Emotionen unterdrücken, was mit ihnen und unserem Nervensystem passiert, wenn sie sich in unserem Körper anstauen, und wie die ersten Schritte in Richtung Wahrnehmung deiner Emotionen aussehen können. Lass uns eine Reise ans Meer deiner Emotionen buchen – hast du Lust?

Der Tag, an dem die Welle kam

An diesem Tag im Oktober verstand ich gar nicht, was mit mir geschah. Ganz im Gegenteil, ich sagte mir die ganze Zeit: Ich kenne doch meine Strategien, ich kenne

doch meine Schutzmechanismen, ich habe doch schon so viel aufgearbeitet und weiß so viel über die Kindheit, über Muster und Verhaltensweisen, warum habe ich dann trotzdem eine Panikattacke und das Gefühl, in meinen Emotionen zu ertrinken? Ich hatte keine weiteren Werkzeuge, außer zu verstehen, was in mir vorgeht und ehrlich gesagt wusste ich nicht mehr weiter.

Verstehen ist nicht fühlen

Heute weiß ich: Verstehen ist die eine Sache, zulassen und fühlen die andere. Und mein Nervensystem, also das Grundgerüst, mit dem ich die Welt sehe, hat gelernt, dass Emotionen mehr oder weniger gefährlich sind. Oder zumindest, dass sie immer zu viel sind. Zu laut, zu schrill, zu unangenehm, zu peinlich, zu viel. Und weil das meine Meinung über meine Emotionen, ja sogar über mich als Person war, habe ich mich jahrelang mit Verdrängung und Kontrolle meiner Emotionen geschützt und reguliert, wie es so viele von uns tun. Und das tun wir nicht, weil wir falsch sind – das tun wir, weil die wenigsten von uns gelernt haben, mit Emotionen wirklich umzugehen. Ob es nun die eigenen oder die von anderen Personen sind (wie zum Beispiel von unseren Kindern oder Partnern) – die meisten von uns haben gelernt, dass jegliche Emotionen einfach »zu viel« sind und dass man lieber einfach lächelt, wenn man sich freut (anstatt zu laut und zu schrill zu lachen), oder sich ins Zimmer zurückzieht, wenn man traurig ist (man darf nämlich auf keinen Fall die anderen mit runterziehen oder zeigen, dass man gerade »schwach« ist).

Die Gesellschaft als Verstärker des Funktionierens

Unsere Gesellschaft belohnt genau dieses Funktionieren. Unsere Gesellschaft hat noch keine Sprache für das Innenleben. Stattdessen lernen wir früh, dass wir uns »zusammenreißen« sollen, dass wir »keinen Grund zum Weinen haben« und nicht »so empfindlich« sein sollen. Was wir leider nicht lernen, ist: Gefühle sind Informationen. Sie sind nicht gefährlich und du kannst lernen, zu fühlen, ohne dich zu verlieren. Dein Körper weiß, was du brauchst, du musst nur lernen, ihm wieder zuzuhören. Und dass all das, was IN dir ist, nie größer sein kann als du selbst. Und dass es deshalb auch nie »zu« ist.

Genau so ging es mir, nachdem ich von Frankfurt nach Hause kam. Ich habe gemerkt, dass sich da etwas geöffnet hat. Dem fremden Mann, der am Flughafen neben mir saß und mir ein Taschentuch und sein ätherisches Öl anbot, war ich nicht zu viel. Ich durfte rückblickend am Flughafen eine wahnsinnig heilende Erfahrung machen: Ich bin nicht zu viel! Meine Emotionen sind nicht zu viel! Auch wenn ich gerade unter der ganzen Flut an Emotionen zusammenbreche und alles herauslasse, ich bin nicht zu viel! Seit diesem Tag hat sich für mich eine neue Realität aufgetan. Ich habe von meinem inneren Meer der Emotionen erfahren und ich wusste: Da ist etwas! Es gibt ein Meer, einen Ort, wo man wirklich fühlen kann ... Und dort ist es irgendwie schön! Und als ich wieder zu Hause in meinem Alltag war, wusste ich zwar nicht, wie ich dort noch mal hinkommen kann, und ich wusste auch nicht, ob ich mich überhaupt traue, da noch einmal hinzukommen, aber ich wusste: Ich habe mein Leben bis zu diesem Moment wie in einem Raum eingesperrt gelebt. Und dieser Raum, ich nenne ihn unseren Verstand, unseren Leistungsmodus,

die Kontrolle – diesen Raum konnte ich da zum ersten Mal verlassen.

Zum ersten Mal ehrlich zu fühlen und diese Gefühle auch zu zeigen, war, als würde man mir einen Schlüssel in die Hand geben, um die Tür zu öffnen und aus diesem Raum rauszugehen. Meine Koffer zu packen und ans Meer zu fahren. Es war, als hätte mir jemand zum ersten Mal von einem Ort erzählt, an dem man barfuß durch warmen Sand läuft, das Wasser die Füße umspült, der Wind durchs Haar zieht. Ein Ort, an dem man einfach sein darf, mit allem, was man ist. Ich spürte eine Mischung aus Skepsis und Sehnsucht und ein Teil in mir flüsterte: »Das ist nichts für dich. Du bist nicht der Typ für so große Gefühle. Das ist viel zu viel dort.« Aber ein anderer Teil sagte ganz leise und ganz sanft: »Vielleicht warst du einfach noch nie dort und solltest es dir einfach mal ansehen.«

Was dein Nervensystem über deine Gefühle entscheidet

Erst in den letzten Jahren wurde mir bewusst, dieses Bild vom Meer war mein Selbstbild, dass sich zum ersten Mal bemerkbar machte. Die Erinnerung daran, dass ich mehr bin als mein Denken. Dass ich fühlen kann und fühlen darf und dass das nicht gefährlich, sondern lebensnotwendig ist. Unser Nervensystem speichert jede Erfahrung, auch die, in denen es für Gefühle und Emotionen keinen Raum gab. Es bewertet Emotionen bewusst als sicher oder gefährlich und wenn du gelernt hast, dass Tränen Schwäche sind, dass Wut unerwünscht ist oder Freude peinlich und »zu viel«, dann reagiert dein Körper mit einem Alarm, sobald diese Gefühle wieder auftauchen, weil du in deinem Körper genau gespeichert hast, was passiert, wenn sie an die Oberfläche geraten. Vielleicht wurdest du wegen deiner Emotionen schon einmal ausgelacht, ständig

kritisiert oder weggeschickt – und um diese schmerzhaften Erfahrungen nicht noch einmal zu erleben, sorgt dein Nervensystem, dein inneres Alarmsystem dafür, dass du nicht noch einmal in so eine Situation kommst. Es schützt dich, manchmal auch, indem es dich einfach abschneidet von dir selbst. Von deinen Emotionen. Von deinem inneren Meer.

Dein Nervensystem als inneres Navigationssystem

Du kannst dir dein Nervensystem wie ein inneres Navigationssystem vorstellen, das in jeder Sekunde deines Lebens im Hintergrund arbeitet – während du atmest, gehst, sprichst, fühlst und entscheidest – und das ohne Pause prüft, ob du dich in Sicherheit befindest oder ob etwas geschützt werden möchte. Dieser schnelle, unbewusste Wahrnehmungsprozess, der die Umgebung auf Gefahren hin beurteilt, wird Neurozeption genannt. Er sortiert die Information vor und entscheidet, lange bevor du bewusst darüber nachdenkst, ob Nähe dir gerade guttun oder dich überfordern würde, ob eine E-Mail harmlos ist oder Bedrohung signalisiert, ob die Stille im Raum dich entspannt oder nervös macht. Dein Körper sammelt dafür ständig Daten von der Außenwelt, er scannt den Gesichtsausdruck und die Stimme des Gegenübers, nimmt Geräusche, Gerüche und Bilder wahr. Er nimmt aber auch deine inneren Körperzustände wahr. In deine Interozeption fließen Signale aus deinem Körperinneren ein, also aus der feinen Sprache deiner Organe, Muskeln und deines Atems.

All diese Signale aus der Außenwelt und dem Inneren landen in deinem inneren Navi, das seit deiner Kindheit gelernt hat, was sicher ist und was nicht, und das jeden neuen Moment mit alten Erfahrungen abgleicht. Hierin liegt vielleicht auch der Grund, warum du mit manchen