Marita G. Schmitz

# Aus dem Opferdasein hinaus



# in die Schöpferkraft meines Lebens

Selbstheilung mit Hilfe des Universums und Affirmationen

Marita G. Schmitz

# Aus dem Opferdasein hinaus

# in die Schöpferkraft meines Lebens

Selbstheilung mit Hilfe

des Universums und Affirmationen

# Werde auch du wieder Schöpfer deines Lebens!

„Finde deine Selbstliebe wieder, die du als Kind verloren hast“

Unterwegs ist sie irgendwo auf der Strecke geblieben,
weil du nur noch um Anerkennung und Wertschätzung gekämpft hast.

Wenn du auf mein Buch gestoßen bist, dann will das liebe Universum,
dass du es liest und auf dich wirken lässt - denn es gibt keine Zufälle!

## I.

## Mein Kampf um Anerkennung und Wertschätzung bis hin zu Traumata und Nahtoderfahrung

## II.

## Selbstheilung mit Affirmationen und Hilfe von oben ☝

WAS sind Affirmationen bzw. Glaubenssätze?

WO bekomme ich sie her?

WIE wende ich sie an?

## III.

## Narzissmus und Manipulation

Wie das verletzt werden von anderen, dich abhängig machen und dich dazu bringen kann, dir auch noch dir selbst die Schuld daran zu geben.

## IV.

## Fibromyalgie trifft Wechseljahre

Und zeitgleich noch ein trotziges Kind

## V.

## Konkurrenzkampf innerhalb der Familie

Dabei ging es nicht nur darum, der Schnellste, der Beste, der Beliebteste zu sein, sondern auch noch der Krankeste (unglaublich, nicht wahr?!).

In Allem wollte jeder am meisten punkten bei den Eltern, um ein wenig Anerkennung, Lob oder Wertschätzung zu erhalten.

## VI.

## Lernaufgabe – Loslassen

Aus dem Opferdasein hinaus - wieder Schöpfer meines Lebens sein und meine Selbstheilung mit Hilfe des Universums und Affirmationen.

Werde auch du wieder Schöpfer deines Lebens!

Ich bin das beste Beispiel dafür, dass Affirmationen funktionieren,

und ich möchte mit dir mein Wissen und meine Erfahrungen teilen.

---

Es fing an, als ich das erste Mal eine Reha-Klinik besuchte ...

Nein, da fing es nicht an ...

Da fing ich an, mir endlich Gedanken über mich, mein Leben und das Erlebte zu machen...

… und über das nachzudenken, was man mir so an Tipps mit auf den Weg gab …

… aufgrund meiner vielen, teils für die Mediziner, unerklärlichen Schmerzen und Bewegungsstörungen und vor allem, weil mir eine Psychologin sagte, dass ich mich über Leistung definieren würde und auch einmal „Nein“ sagen dürfe.

---

Mein Kampf um Anerkennung - brachte mir Traumata - eines davon erst lange im Nachhinein erkannt als Nahtoderfahrung.

# I.

## Mein Kampf um Anerkennung und Wertschätzung

## bis hin zu Traumata und Nahtoderfahrung

Ich bin als Großstadtkind mit drei Geschwistern in einer narzisstischen Familie aufgewachsen - ohne Liebe und Empathie.

Allergien kannte ich schon seit meiner Kindheit.

Ich war trotzdem ein fröhlich, musikalisch, sportliches und aufgewecktes Kind.

Meine Ausbildung habe ich im Büro gemacht.

Außerdem war ich stets wissbegierig und ließ mir alles erklären.

Später habe ich die Dinge dann selbst nachgelesen.

Ich habe in Allem mein Bestes gegeben. Sehr talentiert war ich und erntete aber von meinen Geschwistern nur Eifersucht, was mich natürlich ausbremste. Ich dachte ja bis vor kurzem noch, dass das Arbeiten im Büro mein Lebenswerk wäre, und ich das einfach mein ganzes Leben lang machen würde, oder es sogar meine Berufung sei.

Aber da habe ich mich auch nur verausgabt und um Anerkennung und Wertschätzung gerungen, bis ich irgendwann zusammenbrach.

Ich bekam auch vor allem meist nur die Chance auf einen Zeitarbeitsvertrag.

Einmal hatte ich einen festen Arbeitsvertrag - da wurde plötzlich nach 3 Jahren die Firma an eine andere verkauft und das Personal drastisch reduziert. Und die, die zuletzt die Arbeit in dieser Firma angefangen hatten, wurden mit einer Abfindung und einem Auflösungsvertrag entlassen. Klar, war ich einer davon.

Auf einer Arbeitsstelle hatte ich einen 3-Jahresvertrag, und man sagte mir bereits nach dem 1. Jahr, dass der Vertrag nicht verlängert werden könnte. Dies betraf in der Firma sogar mehrere Angestellte, weil wir versehentlich auf Beamtinnen-Plätzen saßen. Also hätte man uns gar nicht erst einstellen dürfen.

Nun ließ man uns aber wissen, dass sie einen Fehler gemacht hatten, und wir uns schon einmal darauf einrichten konnten uns rechtzeitig woanders zu bewerben und bat uns gleich an, ein Zwischenzeugnis anzufordern.

Eine Kollegin hatte daraufhin geklagt und dann sogar einen festen Arbeitsvertrag erhalten. Nachdem ich das gehört hatte, bin ich ebenfalls zu einem Anwalt. Der hat für mich dann auch eine Klage geführt. Und ich, voller Hoffnung, habe mich dann während der Zeit auf der Arbeitsstelle so richtig ausgepowert. Klar, dachte ich mal

wieder, wenn ich nur mein Allerbestes gebe, wird das schon funktionieren, dass ich bleiben kann…

Dann hatte ich das Gefühl, ich hätte mich erkältet und da eine Wange dicker wurde

und darüber das Auge kleiner - dachte ich, ich hätte einen Zug bekommen.

Aber weder eine Erkältung stellte sich ein, noch wollte die Schwellung aus meinem Gesicht wieder zurückgehen.

Also ging ich damit dann doch zum Arzt. Dieser machte dann gleich zur Sicherheit auch noch ein MRT, weil sich herausstellte, dass es eine Gesichtslähmung (Facialis Parese) war.

Für mich und die Ärzte war dies unerklärlich - deshalb das MRT.

Aber sie haben nichts gefunden.

Heute weiß ich, dass es der Stress war, und weil ich mich so sehr verausgabt hatte, um unbedingt die Arbeitsstelle zu retten.

Ich bekam dann von meinem Arzt ein Medikament zur Nervenregeneration und Akupunktur. Das hat eine ganze Zeit lang gedauert - ich konnte aber nach ein paar Wochen wieder zur Arbeit gehen. Die Medikation konnte trotzdem weitergeführt werden.

So ca. 1 Jahr später - ich hatte mich mehrfach auf andere Arbeitsstellen beworben und viele Absagen erhalten – da

hatte ich immer noch keinen neuen Job in Aussicht.

Plötzlich bekam ich mehrmals hintereinander fieberhafte Infekte - mal mit Erkältungsgrippe, mal mit Magen-Darm-Grippe und jedes Mal hohes Fieber dabei.

Dann wollte sich ein Arm mal nicht mehr heben lassen - wieder zum Arzt. Da habe ich dann Spritzen in den Oberarm/Schulter bekommen.

Ich sollte einmal eine Zeit lang ruhen, weil ich regelrecht erschöpft war.

Dann hatte mein Hausarzt beim nächsten Besuch eine Blutprobe ins Labor gesendet. Hier wurde EBV Eppstein-Barr-Virus oder Pfeiffersches Drüsenfieber erkannt, und ich wurde erst einmal auf unbestimmte Dauer krankgeschrieben.

Ich kam in der Zeit kaum die Treppe hinauf, habe viel gelegen und war nach der kleinsten Hausarbeit völlig erschöpft.

Nach 5 Monaten war ich endlich wieder fit.

Als ich dann wieder zu meiner Arbeitsstelle ging, war diese mittlerweile neu besetzt worden, so dass ich für die letzten Monate

dann noch umgesetzt wurde auf einen anderen Arbeitsplatz.

Die Arbeit dort hatte mir ebenfalls Spaß gemacht - aber ich hatte mich bereits in meiner alten Heimat auf mehreren Stellen beworben für gleich nach Ablauf meines Zeitvertrages.

An meiner letzten Arbeitsstelle ereigneten sich dann einige Dinge. Auch hier hatte ich wieder einen Zeitvertrag - dieses Mal für die Dauer des Erziehungsurlaubes der Stelleninhaberin. Und - na klar, strengte ich mich auch hier wieder einmal - mehr als nötig - an, weil mein Ziel war auch hier wieder - endlich noch einmal einen Festvertrag zu erhalten. Es könnte ja sein, dass die Stelleninhaberin gar nicht zurückkommt, dachte ich mir.

Mir war auf einmal am Wochenende schwindelig geworden, mich überkam eine heftige Übelkeit, und ein Arm wollte sich nicht mehr heben lassen, so dass ich ins Krankenhaus zur Untersuchung musste.

Da wurde dann Bluthochdruck festgestellt. Ich war da gerade mal 30 Jahre jung.

Der Arzt hat nach Gründen dafür gesucht. Und weil sich organisch nichts feststellen ließ, hat er vermutet, dass ich das einfach von meinen Eltern, die beide Bluthochdruck hatten, geerbt hätte.

Zur Medikamenteneinstellung musste ich 1 Woche im Krankenhaus bleiben.

Heute weiß ich, dass der Bluthochdruck nur entstanden ist, weil ich mir selbst Druck gemacht hatte und mir Druck von Außen machen ließ.

Immer wieder mal bekam ich keine Luft, lief rot an und hyperventilierte. Einmal brachte mich sogar ein Arbeitskollege zum Arzt. Der Arzt stellte aber auch halt nur wieder zu hohen Blutdruck fest. Es hieß, es sei nur hoher Blutdruck, ich solle mich entspannen und dann würde es wieder gehen.

Meine Blutdruckmedikamente nahm ich da aber bereits regelmäßig - seit 2-3 Jahren - ein.

Erklärungen dafür hatte wieder niemand.