

TRAUMA HEILEN UND LOSLASSEN

Befreie dein inneres Kind,
stärke dein Selbstwertgefühl
und finde zurück zu dir

Mit bewährten Methoden aus
Psychologie und Achtsamkeit

LUCA HERZFELD



Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe 2026

Herzstark



© 2026 Luca Herzfeld

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Hinweis:

Dieses Buch dient der persönlichen Entwicklung, Orientierung und emotionalen Stärkung. Es ersetzt keine psychologische, psychotherapeutische oder medizinische Beratung oder Behandlung. Bei anhaltendem Leidensdruck oder Krisensituationen sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Transparenz:

Für die Erstellung dieses Buches wurde KI als unterstützendes Werkzeug genutzt. Sämtliche Inhalte wurden von Luca Herzfeld konzipiert, umfassend überarbeitet und verantwortet, um höchste Qualität, Authentizität und inhaltliche Integrität sicherzustellen. Trotz größter Sorgfalt bei der Erstellung und Prüfung kann keine Gewähr für die vollständige Fehlerfreiheit übernommen werden.

ISBN: 9789403916729

Vorwort

Es gibt viele Gründe, warum Menschen zu Büchern greifen. Das Abtauchen in eine fremde Welt, die Flucht aus dem Alltag oder der Wunsch, das eigene Empfinden besser zu verstehen, sind nur einige davon. Da du dir ausgerechnet dieses Buch ausgesucht hast, spürst du vermutlich einen Ruf in dir. Vielleicht ist er noch ganz zart und kaum vernehmbar. Vielleicht begleitet er dich schon lange und wird mit der Zeit immer deutlicher. Ein Ruf, der dich nach Hause holen möchte. Zurück zu dir selbst. In dein Inneres, das unter all den Schichten begraben liegt, die sich über die Zeit wie ein Schutzpanzer um deinen eigentlichen Kern gelegt haben. Dieser Kern ist es, von dem der Ruf ausgeht, nicht wahr? Und du möchtest wissen, was es damit auf sich hat. Was unter den Hüllen verborgen liegt.

Ich gehe davon aus, dass du ungemein gut funktionierst. In deinem Beruf, deinem Alltag, deinen Beziehungen. Du bist pflichtbewusst, tust, was von dir erwartet wird, und dein Umfeld weiß, dass es sich auf dich verlassen kann. Deine Kolleginnen und Bekannten würden dich wohl als stark beschreiben, vielleicht sogar wie einen sicheren Anker im Sturm. Denn du lässt dich nicht so leicht davon abbringen, die Erwartungen zu erfüllen, die du auf deinen Schultern trägst. Du machst weiter, auch

wenn das allmählich anstrengender wird und dich zunehmend erschöpft. Nur wer dich besser kennt, ahnt vielleicht, dass etwas in dir unterhalb dieser äußerlichen Stärke anders empfindet. Eine feine Vibration unter der Oberfläche. Ein leiser Kontrast zu dem, was du im Außen darstellst.

Da du diese Zeilen liest, bist du vermutlich bereit, diesem inneren Ruf die Aufmerksamkeit zu schenken, nach der er verlangt. Wenn er zu flüstern beginnt, sobald es im Außen still geworden ist. Wenn dein Körper angespannt reagiert, obwohl es nichts zu befürchten gibt und du eigentlich loslassen möchtest. Wenn es dir schwerfällt, dir selbst, anderen Menschen oder der Ruhe um dich herum zu vertrauen.

Wahrscheinlich spürst du schon seit Langem, dass dieses innere Flüstern nicht grundlos aufgetaucht ist. Dass es etwas mit dem zu tun hat, was dir widerfahren ist. Ein stiller Widerspruch zwischen dem, was du in der Außenwelt verkörperst, und dem, was in deinem Inneren vor sich geht. Die vorsichtige Ahnung, dass es von einem Teil in dir ausgeht, der unberührt geblieben ist. Ein Teil, der tief in dir existiert, fernab von deiner Vergangenheit, äußeren Ansprüchen und der Fassade des Alltags. Überlagert von zahllosen Schichten, die sich in all den Jahren darüber gelegt haben. Meterdicke Schleier, in die sich dein System gehüllt hat, um diesen Teil zu bewahren. Eine innere Unschuld, die in der äußeren Welt keinen Platz findet.

Diese Unschuld ist nie verloren gegangen. Sie liegt irgendwo in dir, tief vergraben, weil das für dein Überleben notwendig war. Das Überleben in einer Welt, die oft unnachgiebig ist und wenig Raum für Schwäche lässt. Dein System priorisiert den Schutz dieser Unschuld vor Offenheit, denn Offenheit wirkt

gefährlich. Sie bietet eine Angriffsfläche für Verletzungen, und das ist das Letzte, was dein System möchte, denn es wurde schon einmal verletzt. Die Narbe, die dabei entstanden ist, sitzt tief. Nur nicht ganz so tief wie das Flüstern deiner Unschuld.

Ruhe ist fragil, Nähe wirkt ambivalent, Vertrauen fällt schwer. Selbst in Momenten der Stille bleibt ein Rauschen im Hintergrund bestehen, eine vorsichtige Grundspannung für den Fall, dass etwas passiert. Gedanken kreisen um die Vergangenheit, um sie zu verstehen, und klammern sich an mögliche Zukünfte, um zu kontrollieren, was sich nicht kontrollieren lässt. Ängstlich taucht die Frage auf, ob man zu weich ist, ob man sich nicht einfach mehr zusammenreißen müsste. Scham für das eigene Empfinden, die vermeintliche Schwäche greift um sich. Eine innere Stimme, die wenig Mitgefühl kennt und über all die Jahre immer strenger geworden ist. Sie verurteilt Empfindlichkeit, verlangt Stärke und relativiert Schmerz. Sie versucht dir einzureden, dass du schwach bist, dass mehr Härte das einzige Gegenmittel ist und dass du längst über das hinweg sein müsstest, was geschehen ist. Diese Stimme kann so überzeugend sein, dass sie dich glauben lässt, in dir sei etwas kaputt gegangen oder, schlimmer noch, dass grundsätzlich etwas mit dir nicht stimmt. Selbstzweifel strecken ihre heimtückischen Krallen aus, und mit der Zeit schwindet das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, in sich selbst. Man beginnt, der Stimme immer mehr zu glauben, bis sie sich fast wie eine unumstößliche Wahrheit anfühlt. Fast. Denn darunter liegt ein Flüstern, das tiefer reicht.

Um diesen stillen Ruf geht es in diesem Buch. Um den Mut, innezuhalten und hinzuhören, auch wenn Wegsehen und bloßes

Funktionieren leichter erscheinen mögen. Wir alle haben gelernt, uns trotz dieser inneren Spannung im Getriebe des Alltags weiterzudrehen, unsere tiefsten Bedürfnisse zu ignorieren und unsere Grenzen zu übergehen. Wir sind Meister darin, den Schmerz in unserem Inneren kleinzureden und so zu tun, als sei nichts geschehen. Doch es spielt keine Rolle, wie sehr wir versuchen, nicht wir selbst zu sein, irgendwann lässt sich der Ruf in unserem Inneren nicht länger ausblenden. Uns bleibt lediglich die Wahl, den Widerstand aufzulösen und darauf zu hören oder die Mauern Zeit unseres Lebens immer höher zu ziehen.

Dieses Buch richtet sich an die Menschen, die sich dazu entscheiden, auf das Flüstern in ihrem Inneren zu hören. Da du dieses Buch in deinen Händen hältst, gehe ich davon aus, dass du diese Entscheidung längst getroffen hast. Der Weg, der dich erwartet, wird nicht leicht werden. Ich selbst befinde mich auf genau demselben Pfad und kann dir nur sagen, dass er für mich bisher von vielen Höhen und Tiefen geprägt war und noch höhere Höhen und tiefere Tiefen bereithält.

Ich weiß nicht, an welchem Teil deiner Reise du dich befindest. Dennoch ist es das Ziel dieses Buches, wichtige Erkenntnisse, die ich selbst und andere auf ihrem Pfad gewonnen haben, mit dir zu teilen. Vielleicht wird dein Weg dadurch ein kleines Stück leichter, vielleicht findest du auch nur den Mut, deine Reise fortzusetzen.

Was dich auf den folgenden Seiten erwartet, ist nicht als objektive Wahrheit oder Anleitung zu verstehen. Vielmehr handelt es sich um eine tiefe, subjektive Überzeugung, die auf persönlichen Erfahrungen basiert und dir in Kombination mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen helfen soll, deinen Mut zu finden.

Den Mut, deine Entscheidung fortzuführen. Den Mut, deinen Pfad in die richtige Richtung weiterzugehen, auch wenn der Schmerz wächst. Den Mut, dich dem Funktionieren zu entziehen, auch wenn das mechanische Getriebe der Gesellschaft mit aller Kraft versucht, dich in seinem Takt festzuhalten. Den Mut, innezuhalten und hinzuhören. Zurückzufinden zu dir selbst, zu dem unschuldigen Teil in deinem Inneren, der niemals verloren gegangen ist.

Möge dieses Buch dich begleiten wie eine sanfte Erinnerung daran, dass dein Schmerz nicht festschreibt, wer du bist. Möge es dich darin bestärken, dich nicht länger über deine Geschichte zu definieren. Und möge es dich spüren lassen, dass du nie das warst, was dir geschehen ist.

Ich wünsche dir von Herzen viele wertvolle Aha-Momente, stärkende Impulse und eine bereichernde Reise durch diese Seiten.

Dein

Luca Herzfeld

Inhaltsverzeichnis

3	Vorwort
11	Einleitung Das Brodeln unter der Oberfläche – Wenn deine Seele beginnt, sich zu erinnern
21	Kapitel 1 Die Fratze im Neonlicht – Als ich im Echo fremder Stimmen verblasste
43	Kapitel 2 Das Quecksilber der Angst – Was die Rebellion meines Nervensystems offenbarte
59	Kapitel 3 Im Mahlwerk der Effizienz – Wie ich verlernte, zu fühlen
73	Kapitel 4 Das Korsett der Gefälligkeit – Als ich mich im Glanz meiner Maske verlor
87	Kapitel 5 Die Anatomie der Perfektion – Wie ich zum Henker meiner eigenen Seele wurde
101	Kapitel 6 Das kontaminierte Ich – Ich bin nicht, was mir passiert ist!
115	Kapitel 7 Die Architektur des Zweifels – Wo ich lernte, mir selbst zu misstrauen
129	Kapitel 8 Das Paradoxon der Selbstliebe – Warum Selbstmitgefühl sich wie Verrat anfühlt

141	Kapitel 9 Das Prisma des zerbrochenen Selbst – Wo die Scherben zu leuchten beginnen
153	Kapitel 10 Die Kristallisation des Vertrauens – Wie ich fand, was nie verloren war
167	Schlusswort Wo du Frieden mit deiner Geschichte schließt – Und dir selbst die Hand reichst
171	Bonusinhalte Eine geführte Audio-Reise zurück zur inneren Ruhe
173	Über Herzstark
175	Über den Autor
177	Mehr von Herzstark

Einleitung

Das Brodeln unter der Oberfläche – Wenn deine Seele beginnt, sich zu erinnern

SPÜRST DU DAS? FEINE Blasen steigen langsam nach oben und bringen deine äußeren Schichten zum Vibrieren. Wie Wasser, das unter einer dicken Eishülle zu kochen beginnt, bis die innerste Lage der Oberfläche allmählich schmilzt. Von außen ist noch keine Veränderung zu erkennen, doch innen hat es längst zu brodeln begonnen.

Dieses Brodeln hindert dich nicht daran, weiter zu funktionieren wie bisher. Alltag, Verantwortung, Verpflichtungen, Rollen, Termine, Arbeit und Beziehungen, alles geht seinen gewohnten Gang. Doch inmitten dieses Stroms kannst du nicht länger ignorieren, was unter der Oberfläche passiert. Eine seichte Spannung zwischen dem inneren Empfinden und der äußeren Welt, unter der das Eis noch nicht zusammenbricht, sich aber langsam verändert.

Oft beginnt es lediglich mit dem Hauch eines Gefühls. Eine Brise, so zart, dass sie sich beinahe der Wahrnehmung

entzieht. Sie zeigt sich in den versteckten Momenten des Alltagsrauschens, wenn die Hände sich zu Fäusten ballen oder Stiche wie spitze Nadeln den Bauch durchbohren, obwohl im Außen eigentlich nichts Dramatisches geschieht. Wenn die Reaktion auf eine Veränderung im Tonfall oder auf das Ausbleiben einer erwarteten Geste stärker ausfällt als üblich. Wenn Stille plötzlich bedrohlich wirkt. Wenn die gewohnten Gespräche nicht länger ausreichen, um die tiefsitzende Sehnsucht nach echter Verbundenheit zu stillen. Wenn das Bedürfnis nach wahrhaftiger Nähe mit der Angst vor den Konsequenzen kollidiert. Wenn das, was einst leicht von der Hand ging, nun eine Erschöpfung nach sich zieht, die mit jedem Tag wächst. Vielleicht nimmst du diese Veränderungen wahr, vielleicht auch nicht. Sie verschwinden jedoch nicht einfach, nur weil du sie nicht spüren willst.

Dieses Brodeln unter der Oberfläche ist das Signal eines Nervensystems, das gelernt hat, Selbstschutz über alles andere zu stellen. Irgendwann wurde es so sehr verletzt, dass es ihm nicht mehr möglich war, Sicherheit einfach vorauszusetzen. Der dabei erlittene Schmerz war so groß, dass der verletzte Teil tief begraben wurde, um die Wahrscheinlichkeit einer weiteren Verletzung zu minimieren. Echtes Vertrauen bleibt seitdem fragil, selbst das Gute fühlt sich manchmal unsicher an und wahre Selbstliebe muss wieder erlernt werden. Doch der verletzte Teil ist weder verschwunden noch glaubt er die Geschichte, die wir ihm erzählen. Unter den Schutzmauern des Funktionierens besteht er weiter und weiß mehr, als wir bereit sind zu glauben. Er wartet nur darauf, wiederentdeckt zu werden, und sehnt sich zutiefst nach dem Vertrauen, das wir ihm einst

entgegenbrachten. Diese Sehnsucht zeigt sich im Brodeln unter der Oberfläche, ob wir sie spüren wollen oder nicht.

Ich gehe davon aus, dass dir eines oder mehrere einschneidende Lebensereignisse widerfahren sind, die solch eine Verletzung ausgelöst haben könnten. Traumata können gewaltig sein wie ein einzelner Hammerschlag, der ausreicht, um alles unter sich zu zertrümmern, oder fast unmerklich wie tausende winziger Nadelstiche. Das Fehlen eines lauten Knalls ist jedoch kein Beweis dafür, dass nichts zerbrochen ist. Ob es nun ein einzelner Hammerschlag oder viele kleine Nadelstiche waren, das Nervensystem erinnert sich an die Verletzungen und lernt, sich durch fein abgestimmte Mechanismen zu schützen. Mit der Zeit verankern sich diese Schutzmechanismen so tief, dass wir annehmen, sie seien immer schon da gewesen.

Wahrscheinlich hast du schon früh gelernt, dich zusammenzureißen und weiterzumachen, auch wenn es weh tat. Vermutlich war es sicherer, dich anzupassen und nichts zu sagen, als ehrlich zu sein und den Mund aufzumachen. Funktionalität und Leistung wurden belohnt, während sich niemand wirklich dafür interessierte, wie es eigentlich in dir aussah. Möglicherweise wurde ehrliche Offenheit sogar bestraft.

Mit der Zeit hat sich aus diesen erlernten Schutzmechanismen eine zweite Haut gebildet. Du spürst andere schneller als dich selbst. Du merkst, was gebraucht wird, noch bevor du überhaupt wahrnimmst, was dir selbst fehlt. Du reißt dich zusammen, wenn es hart wird, machst weiter, auch wenn es schmerzt, und bleibst freundlich, obwohl deine Mundwinkel vom vielen Lächeln weh tun. Irgendwann ist ein wichtiger Teil

von dir selbst unter all diesen Mechanismen verloren gegangen, während sie dich durch das Getriebe des Alltags jagten.

Falls diese kurze Analyse fast punktgenau ins Schwarze treffen sollte, liegt das daran, dass alle Menschen in ihrem Leben kleine oder größere Traumata erlitten haben. Somit ist sie weniger die Analyse eines einzelnen verletzten Menschen als vielmehr die Betrachtung einer traumatisierten Menschheit.

Durch den Selbstverlust unter den Schutzmechanismen des Nervensystems kann eine seltsame Form von Fremdheit im eigenen Leben entstehen. Gefühle kommen nur gedämpft an, die eigenen Bedürfnisse wirken schwammig, Grenzen zeigen sich erst, wenn sie längst überschritten wurden, selbst einfache Entscheidungen fallen schwer. So wird gnadenlose Härte zur Normalität, dringend benötigte Pausen zu Schwäche, gesunde Grenzen zu Verrat, nackter Wahnsinn zu Vernunft und die innere Wahrheit zu einer Lüge. Das weitverbreitete Empfinden, lost zu sein, ist nichts anderes als das Echo einer orientierungslosen Gesellschaft, die sich mit aller Kraft dagegen wehrt, hinzuhören.

Falls du also das Gefühl hast, mit dir oder der Welt stimme etwas nicht, bist du in bester Gesellschaft, denn mit uns allen ist etwas aus dem Gleichgewicht geraten.

Schmerzhaft ist nicht nur das, was uns widerfahren ist, sondern vor allem das, was wir geworden sind: die Entfremdung von uns selbst, der Verlust des inneren Vertrauens, das Gefühl, in einer mechanischen Welt zu existieren, und der Druck, in dieser Welt überleben zu müssen. Wir glauben dem Außen mehr als unserem eigenen Empfinden. Denn wenn die Welt einen Menschen lange genug dazu zwingt, seine persönliche, tiefste Wahrheit zu übergehen, wirkt es irgendwann bedroh-

licher, auf das eigene Innere zu hören, als der Mechanik dieser Welt zu folgen.

Und doch scheint es etwas in dir zu geben, das nicht vollständig verloren gegangen ist und noch nicht aufgegeben hat. Sonst wärest du nicht hier. Sonst hätte dich dieses Buch nicht gefunden. Unter all den Schichten aus Angst, Anpassung, Zweifel und Erschöpfung lebt etwas weiter, das sich erinnert. Ein stilles Wissen, dass diese Schichten nicht dein ganzer Wesenskern sein können. Dass unter all dem Schmerz noch etwas anderes existiert. Etwas Wahrhaftiges. Etwas Unverdorbenes. Etwas, das nicht identisch ist mit dem, was dir geschehen ist.

In dieser Einsicht spiegelt sich die zentrale Idee dieses Buchs: Die unverfälschte Reinheit, die bereits lange vor deiner Geburt in deiner Seele vorhanden war, ist nie verloren gegangen. Sie, oder das reine Gute, wenn man so möchte, liegt tief in dir unter zahllosen Schichten verborgen, doch es existiert weiter.

Deshalb geht es auf den folgenden Seiten nicht darum, sich noch besser an eine krankhafte Außenwelt anzupassen oder das Nervensystem irgendwie zu überlisten, um noch effizienter zu funktionieren. Es geht um Rückverbindung, darum, die unverfälschte Reinheit unserer Seele wiederzufinden und den Mut, auf das zu hören, was sie sagt. Es geht um die Frage, was in uns übrig bleibt, wenn wir den fremden Stimmen nicht länger das letzte Wort geben. Um die Fähigkeit, wahrhaftige Liebe zu dem unverfälschten Teil in uns wieder zu erlernen. Um die Entscheidung, uns selbst nicht länger für ein System im Außen zu verraten, das unsere Seele mit Füßen tritt.

Der Aufbau des Buches orientiert sich an genau dieser Entwicklung. Jedes Kapitel rückt einen anderen Aspekt deiner

Schutzmechanismen in den Fokus. Dabei begegnet dir Liora. Sie steht vor ähnlichen Herausforderungen wie du: ein dysreguliertes Nervensystem, das krampfhaft versucht, ihr Sicherheit zu geben. Emotionale Selbstentfremdung. Überanpassung und das ständige Übergehen der eigenen Bedürfnisse. Chronische Selbstablehnung. Eine negative Selbstidentität und tief sitzende Scham. Der Verlust des Vertrauens in sich selbst. Die Angst vor der Nähe zur eigenen inneren Welt. Und nicht zuletzt eine fragmentierte Identität zwischen tatsächlichem Empfinden und äußeren Erwartungen.

Im Antiquariat der leuchtenden Funken trifft Liora auf Corvin, den Funkenweber. Die Dialoge zwischen den beiden eröffnen einen emotionalen Zugang zu jedem dieser Mechanismen. Sie laden dazu ein, Schicht für Schicht tiefer zu gehen, langsam zum unverfälschten Kern vorzudringen und die Liebe zu diesem Kern wieder zu erlernen.

Am Ende jedes Kapitels werden die zentralen Inhalte noch einmal übersichtlich eingeordnet und erläutert. Darauf folgt ein Praxisteil mit Reflexionsimpulsen und Übungen für alle, die die Arbeit mit sich selbst weiter vertiefen möchten.

Am Ende des Buches warten ergänzende Bonusinhalte auf dich: eine Regulationsreise als Unterstützung bei diffuser Anspannung, bestehend aus einer gesprochenen Erzählung, die das Nervensystem schon beim Zuhören beruhigt, und einer Klangreise, die in Momenten des Zweifels und der Überforderung Mut, Hoffnung und Verständnis vermittelt.

Dieses Buch erwartet nichts von dir und will dir keine Ideologie verkaufen. Es möchte dir eine andere Perspektive auf dein Empfinden und deinen Platz in der Welt aufzeigen. Das

hier ist keine Anleitung zum besseren Funktionieren und kein revolutionärer Plan, um das System zu stürzen. Es ist ein Impuls, zu dem reinen, unverfälschten Teil in dir zurückzukehren. Ein Zuhause-Ankommen. Vielleicht entdeckst du auf diesem Weg etwas Fundamentales: dass dein inneres Brodeln nie ein Zeichen dafür war, dass mit dir etwas schief läuft, sondern eine gesunde Reaktion auf ein dysfunktionales, materielles System. Ein natürlicher Widerspruch zwischen Innen und Außen. Wir können diesen Widerspruch zwar nicht gänzlich auflösen, doch wir können lernen, besser mit ihm zu leben.

Die Resonanz- Alchemie der Selbstliebe

Wo dein Schmerz zu Gold wird