

Wahrheiten, die dich retten können – Ein kostenloser Ratgeber für Menschen mit gebrochenem Herzen

Von Michaela Michis Universe

Einleitung

Jeder Mensch erlebt Schmerz – manchmal so tief, dass es fühlt, als würde das Herz in tausend Stücke zerspringen. Vielleicht liest du diese Zeilen, weil du gerade an diesem Punkt bist. Du bist nicht allein. Ich kenne diese Dunkelheit, den Zweifel und das Gefühl, wertlos zu sein. Doch ich habe einen Weg hinaus gefunden – und möchte dir durch diese Wahrheiten Hoffnung schenken.

Wahrheit 1: Du bist nicht schuld an dem, was dir angetan wurde

Viele von uns haben gelernt, die Schuld bei sich selbst zu suchen. Jahrelang habe ich gedacht: Wenn ich nur anders gewesen wäre, wenn ich nur mehr Liebe gegeben hätte, dann hätte sich mein Leben geändert. Aber das ist ein Trugschluss. Menschen, die uns verletzen, tragen ihren eigenen Schmerz in sich und projizieren diesen auf andere. Ob toxische Eltern, narzisstische Partner*innen oder manipulative Kinder – all diese Menschen kämpfen mit ihren eigenen Dämonen.

Du warst das Kind, das Liebe verdient hat. Du warst die Person, die Respekt verdient hat. Du bist wertvoll – heute und immer. Wiederhole für dich: "Es ist nicht meine Schuld. Ich bin wertvoll."

Wahrheit 2: Deine Wunden können zu deiner größten Stärke werden

Tiefe Verletzungen bringen oft ebenso tiefe Weisheit mit sich. Ich selbst war an einem Punkt ohne Hoffnung, ohne Mittel, mit nichts außer meinen Kindern und meinem Schmerz. Doch jede Träne, die ich vergossen habe, hilft mir heute, andere zu begleiten und zu stärken. Deine Geschichte ist noch nicht zu Ende – sie beginnt gerade erst. Deine Wunden werden zu deiner Weisheit, dein Schmerz ist deine Superkraft. Denn nur, wer durch die Hölle gegangen ist, kann anderen zeigen, wie man wieder hinausfindet.

Wiederhole für dich: "Mein Schmerz hat einen Sinn. Ich werde anderen helfen."

Wahrheit 3: Du bist nie allein – das Universum wartet auf dich

In den dunkelsten Stunden fand ich Halt im Glauben: an Gott, an das Universum, an etwas Höheres, das bedingungslos liebt. Es spielt keine Rolle, wie du es nennst – du bist getragen, du bist umgeben von einer spirituellen Familie, auch wenn dich die leibliche Familie im Stich gelassen hat. Dein Leben hat einen Sinn, deine Existenz ist gewollt. Bitte um Führung, öffne dein Herz – die Antworten werden kommen, manchmal leise, manchmal laut.

Wiederhole für dich: "Ich bin geliebt. Ich bin geführt. Ich bin nicht allein."

Dein nächster Schritt

Diese drei Wahrheiten sind der Anfang deiner Heilungsreise. Glaube daran: Du bist stark genug, um diesen Weg zu gehen. Du verdienst Liebe – vor allem deine eigene. Wenn du bereit bist, dich selbst kennenzulernen und zu heilen, gibt es Wege und Menschen, die dich unterstützen können.

Mit Liebe und Licht,

Michaela (Michi)

Michis Universe

Wo zerbrochene Herzen heilen