

# Die große Illusion

Warum wir nicht werden müssen,  
was wir sind

Wolfgang Kerschbaummayr

© 2026 – Wolfgang Kerschbaummayr  
als Autor und Herausgeber [www.wolfgangk.at](http://www.wolfgangk.at)

Umschlaggestaltung:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großebersdorf, Österreich

[www.buchschniede.at](http://www.buchschniede.at) – Folge deinem Buchgefühl!  
Kontaktadresse nach EU-  
Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschniede.at](mailto:info@buchschniede.at)

ISBN:  
978-3-99192-240-7 (Softcover)  
978-3-99192-238-4 (Hardcover)  
978-3-99192-239-1 (E-Book)

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.

*„Je mehr der Mensch um seiner selbst  
willen aus sich herausgeht,  
desto mehr geht er in sich selbst ein.“*

*Meister Eckhart (1328)*

# Inhaltsverzeichnis

## Prolog - Warum dieses Buch

1. Die Geburt der Trennung
2. Die Menschheits-Matrix
3. Masken & Überlebensrollen
4. Das innere Kind in der Illusion
5. Angst als Tor zur Entwicklung
6. Warum Denken nicht reicht
7. Der Körper - das Tor zur Wahrheit
8. Fühlen lernen - die schwierigste Kompetenz
9. Partnerschaft - ein großes Lernfeld
10. Radikale Ehrlichkeit
11. Emotionale Tiefenarbeit
12. Wenn das Verborgene sichtbar wird
13. Integration - wenn Bewusstsein Gestalt annimmt
14. Bei sich ankommen - innere Führung
15. Vertrauen
16. Aus der Fülle leben
17. Beziehung - ein Abenteuer fürs Leben?
18. Souveränität
19. Im Spiel des Lebens getragen

Nachwort

Dank

Über den Autor

# Prolog

## Warum dieses Buch?

Viele Menschen spüren heute, dass etwas nicht stimmt.

Nicht unbedingt dramatisch.

Nicht immer klar benennbar.

Aber deutlich genug, um es nicht mehr zu übergehen.

Es zeigt sich oft leise als Erschöpfung,  
als innere Unruhe,  
als das Gefühl, ständig unter Druck zu stehen.

Manchmal zeigt es sich in Beziehungen,  
die immer wieder an denselben Punkten scheitern.

Oder in einem Leben, das äußerlich funktioniert,  
sich innerlich aber leer anfühlt.

Dieses Buch ist aus genau diesen Erfahrungen  
entstanden.

Nicht aus einer Theorie.

Nicht aus einem Konzept.

Sondern aus vielen echten Begegnungen - und aus  
dem, was sich in unserer Arbeit über Jahre als  
tragfähig erwiesen hat.

## Wenn das Alte nicht mehr trägt

Wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen an ihre Grenzen kommen. Nicht nur körperlich.  
Vor allem innerlich.

Erschöpfung ist kein Ausnahmezustand mehr.  
Beziehungskrisen sind zur Normalität geworden.

Kontrolle, Selbstoptimierung und ständiges  
Funktionieren scheinen notwendig, um überhaupt  
mitzuhalten.  
Und gleichzeitig wächst bei vielen das Gefühl, sich  
selbst dabei zu verlieren.

Vielleicht ist das, was wir „Krise“ nennen, manchmal  
auch ein Zeichen.

Ein Hinweis darauf, dass etwas in uns reifer werden  
will, dass die alte Art zu leben nicht mehr passt.

## Warum Denken allein oft nicht hilft

Viele Menschen versuchen, innere Unruhe über  
Verstehen zu lösen.

Sie lesen.

Sie reflektieren.

Sie analysieren.

Und doch verändert sich im Erleben oft erstaunlich  
wenig.

Nicht, weil jemand „nicht weit genug“ wäre.

Sondern, weil viele dieser Themen nicht im Denken  
entstanden sind.

Sie sind im Körper entstanden.

In frühen Erfahrungen von Anpassung,

Unsicherheit, Alleinsein.

Darum braucht es einen anderen Zugang.

Einen, der wieder Kontakt herstellt -

zu dem, was im Inneren wirklich geschieht.

## Worum es in diesem Buch geht

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber.  
Es will niemanden optimieren.  
Es verspricht keine schnellen Lösungen.

Es beschreibt einen Weg,  
der sich in der praktischen Arbeit bewährt hat:

zurück in den Körper  
zurück ins Fühlen  
zurück in einen ehrlichen Kontakt mit sich selbst.

Alles, was du hier liest, ist aus echten Prozessen  
entstanden.  
Aus Begegnungen.  
Aus dem, was Menschen geholfen hat,  
sich wieder ein Stück näher zu kommen.

Dieses Buch verzichtet bewusst auf einen spirituellen  
Überbau.  
Nicht, weil Spiritualität unwichtig wäre,  
sondern weil Menschen zuerst Boden brauchen.

Boden im Körper.  
Boden im Fühlen.  
Boden im eigenen Erleben.



Wenn du bereit bist,  
nicht nur zu verstehen,  
sondern auch zu spüren,  
dann bist du hier richtig.

## Was du von diesem Buch erwarten darfst

Du wirst hier keine Patentrezepte finden.  
Und keine Versprechen,  
dass sich alles sofort leicht anfühlt.

Was du finden kannst, ist etwas anderes:

Verständnis für das, was dich innerlich bewegt  
eine klare, bodennahe Sprache  
einen Zugang zu Fühlen statt nur zu Denken  
und vielleicht auch Trost an Stellen,  
an denen du dich lange allein gefühlt hast.

Dieses Buch ersetzt keine Therapie.  
Und es ist kein spiritueller Leitfaden.  
Es ist eine Einladung,  
dir selbst mit mehr Freundlichkeit  
und weniger Druck zu begegnen.

## Von der Illusion zur Erinnerung

Vielleicht ist das, was dich innerlich drängt, kein Zeichen, dass du falsch bist.

Vielleicht ist es ein Zeichen, dass etwas in dir wach werden will.

Wir nennen es die *große Illusion*:

jenes alte Spiel aus Rollen, Erwartungen und innerer Trennung,  
in dem wir versuchen zu funktionieren,  
statt zu leben.

Dieses Buch will die Illusion nicht bekämpfen.

Es will sie durchsichtig machen.

Damit du dich wieder erinnern kannst,  
wer du jenseits davon bist.

## Bevor wir beginnen

Bevor wir darüber sprechen können, wie sich innere  
Trennung lösen lässt,  
ist es hilfreich, zu verstehen, wie sie überhaupt  
entsteht.

Nicht theoretisch.  
Sondern menschlich.  
Nachvollziehbar.  
Schritt für Schritt.

Denn vieles von dem, was uns heute belastet,  
hat seinen Ursprung nicht im Jetzt,  
sondern in sehr frühen Erfahrungen.

Deshalb beginnt dieses Buch dort,  
wo unser Weg ins Leben begonnen hat.

*„Wirkliche Veränderung beginnt, wenn du dir selbst  
zuhörst.“*



# Kapitel 1

## Die Geburt der Trennung

Viele Menschen beginnen ihre innere oder spirituelle Suche nicht aus Neugier, sondern aus einem gewissen Unbehagen heraus.

Äußerlich scheint vieles zu passen.  
Man hat ein Leben, eine Arbeit, Beziehungen,  
vielleicht sogar Erfolg.  
Und doch bleibt innerlich ein Gefühl, das schwer zu benennen ist.

Ein Gefühl von Distanz.  
Von innerer Leere.  
Oder von einem Leben, das sich mehr nach  
Funktionieren  
als nach wirklicher Lebendigkeit anfühlt.

Um zu verstehen, woher dieses Gefühl kommt,  
müssen wir sehr früh beginnen.

## Verbundenheit - unser natürlicher Zustand

Am Anfang unseres Lebens erleben wir uns nicht  
getrennt von der Welt.  
Ein Neugeborenes kennt kein „Ich“ und kein „Du“.  
Es weiß nicht, wer es ist.  
Es denkt nicht über sich nach.

Wenn es Hunger hat, ist Hunger da.  
Wenn es gehalten wird, ist Geborgenheit da.  
Wenn es weint, ist Weinen da.

Alles geschieht unmittelbar.  
Ohne Bewertung.  
Ohne Abstand.

Der Mensch kommt in einem Zustand  
grundlegender Verbundenheit zur Welt:  
verbunden mit dem eigenen Körper,  
verbunden mit der Umgebung,  
verbunden mit anderen Menschen.

Das ist kein spirituelles Ideal.  
Es ist eine menschliche Ausgangsbasis.  
Doch dieser Zustand bleibt nicht bestehen.

## Was beim Eintritt in die Welt geschieht

Mit der Geburt beginnt ein Lernprozess.  
Nicht, weil etwas falsch läuft,  
sondern weil ein Kind sich in einer Welt orientieren  
muss, die es noch nicht versteht.

Ein Kind ist vollkommen abhängig.  
Es kann sich nicht selbst beruhigen.  
Es kann seine Bedürfnisse nicht erklären.  
Es ist darauf angewiesen, dass jemand reagiert.

Das nennen wir Bindung.

Bindung entsteht, wenn ein Kind erlebt:  
- Da ist jemand, der mich sieht.  
- Da ist jemand, der auf mich reagiert.  
- Da ist jemand, der mich hält, wenn es schwierig wird.

Wenn diese Erfahrungen ausreichend verlässlich sind,  
entwickelt sich ein Gefühl von Sicherheit.

Doch kein Leben ist perfekt.  
Kein Mensch ist immer verfügbar.  
Kein Umfeld ist durchgehend feinfühlig.

So erlebt jedes Kind Momente,  
in denen Nähe fehlt,  
Gefühle nicht verstanden werden  
oder Überforderung entsteht.

Diese Erfahrungen sind normal.  
Aber sie hinterlassen Spuren.

## Anpassung als Weg zu Sicherheit

Kinder reagieren auf solche Erfahrungen nicht mit Gedanken, sondern mit Anpassung.

Ein Kind merkt zum Beispiel,  
dass seine Wut Erwachsene überfordert.  
Vielleicht reagieren sie streng oder ziehen sich zurück.  
Das Kind lernt nicht bewusst,  
aber es lernt dennoch:  
*Wenn ich wütend bin, wird es unsicher.*

Also beginnt es, diese Wut zurückzuhalten.

Ein anderes Kind erlebt,  
dass es Nähe bekommt,  
wenn es brav, ruhig oder hilfsbereit ist.  
Es lernt:  
*So bleibe ich verbunden.*

Ein weiteres Kind übernimmt früh Verantwortung,  
weil niemand sonst da ist.  
Es wird stark, zuverlässig, unabhängig.

All diese Reaktionen sind sinnvoll.  
Sie dienen einem Ziel: Sicherheit.



Doch sie haben eine Folge:  
Das Kind entfernt sich ein Stück  
von seinem ursprünglichen Erleben.

## Warum das Vergessen unvermeidlich ist

Im Laufe dieser Anpassung geschieht etwas  
Entscheidendes:  
Wir vergessen, dass wir uns angepasst haben.

Nicht absichtlich.  
Sondern, weil diese Muster selbstverständlich werden.  
Sie wachsen mit uns.  
Sie fühlen sich normal an.

So sagen wir später Sätze wie:  
„Ich brauche nicht viel Nähe.“  
„Ich bin halt sehr kontrolliert.“  
„Gefühle liegen mir nicht.“  
„Ich bin immer für andere da.“

Diese Sätze beschreiben keine Essenz.  
Sie beschreiben Anpassung.

Doch wir halten sie für unsere Identität.

Dieses Vergessen ist kein Fehler.  
Es ist Teil der menschlichen Entwicklung.

Doch es hinterlässt einen inneren Nachklang.

## Der Urschmerz: „Ich bin allein“

Unter vielen Anpassungen liegt ein stilles  
Grundgefühl, das viele Menschen kennen,  
aber kaum benennen können:

*Ich bin innerlich allein.*

Nicht unbedingt einsam im äußeren Sinn,  
sondern innerlich nicht ganz verbunden.

Manche spüren es als Leere.  
Andere als ständige Unruhe.  
Wieder andere als Sehnsucht nach Nähe  
oder als starke Unabhängigkeit,  
die Nähe kaum zulässt.

Dieser Urschmerz entsteht nicht,  
weil wir tatsächlich allein sind,  
sondern weil wir früh gelernt haben,  
uns innerlich zurückzunehmen.

## Wie aus Schmerz die Illusion entsteht

Um diesen inneren Schmerz nicht fühlen zu müssen,  
entwickeln wir Strategien.

Wir leisten.  
Wir funktionieren.  
Wir passen uns an.  
Wir definieren uns über Rollen.

Diese Rollen geben Halt.  
Sie geben Orientierung.  
Sie machen das Leben überschaubar.

Und genau hier entsteht das,  
was wir in diesem Buch die *große Illusion* nennen:

Wir glauben,  
dass wir diese Rollen sind.

Dabei sind sie entstanden,  
um mit Unsicherheit und Trennung umzugehen.  
Sie ist zutiefst menschlich.

## Wie sich Trennung im späteren Leben zeigt

Die frühe Trennung wirkt weiter -  
nicht als Erinnerung, sondern als Muster.  
Hier ein paar Beispiele:

### Beispiel: Nähe und Beziehung

Eine Frau sehnt sich nach Nähe und Tiefe in  
Beziehungen.  
Doch sobald es ernst wird,  
zieht sie sich innerlich zurück.

Sie beginnt zu zweifeln,  
zu kritisieren oder das Interesse zu verlieren.

In ihrer Geschichte zeigt sich:  
Nähe war früh nicht verlässlich.  
Rückzug war Schutz.

### Beispiel: Stärke und Unabhängigkeit

Ein Mann wirkt stark, kontrolliert, erfolgreich.  
Doch Gefühle fallen ihm schwer.  
Nähe macht ihm Angst.

Nicht, weil er sie nicht möchte,  
sondern weil er gelernt hat:  
Ich muss allein klarkommen.