

Annett Röllner

# Psychisch daneben oder genial medial?

Annett Röllner

# Psychisch daneben oder genial medial?

Entdecke deine Spiritualität

Edition Forsbach

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## **Edition Forsbach**

*Bücher mit Herz*

© Edition Forsbach, Bamberg 2025  
[www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)

Coverbild und Autorenfoto: © Mirror Emotion Picture  
Foto S. 110: © Annett Röllner  
Foto S. 116: © Elke Schütze

*Das Beste, was du tun kannst, ist,  
dich in deine Zukunft zu verlieben,  
anstatt in der Vergangenheit zu verweilen.*

Dr. Joe Dispenza

Printed in Germany  
ISBN 978-3-95904-263-5 (Print)  
ISBN 978-3-95904-264-2 (E-Book)

# Inhalt

---

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>       | <b>10</b> |
| <b>Erkenntnis</b>    | <b>11</b> |
| <b>Danke an dich</b> | <b>13</b> |

## Teil 1: Meine Geschichte

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Aufbruch in ein neues Leben</b> | <b>16</b> |
| Heilungsbeginn                     | 16        |
| Sechs Monate später                | 18        |
| Was hat das zu bedeuten?           | 22        |
| Abschlussgespräch                  | 26        |
| <b>Schmerz und Reflexion</b>       | <b>29</b> |
| Wieder zu Hause                    | 29        |
| Meine Tante                        | 35        |
| Opferrolle                         | 41        |
| Sportlich unterwegs                | 44        |
| Retraumatisierung                  | 47        |
| <b>Krise und Erneuerung</b>        | <b>50</b> |
| Endlosspirale                      | 50        |
| Neu motiviert                      | 52        |
| Übermütig                          | 55        |
| Notruf                             | 59        |
| Neue Zeiten                        | 63        |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>Umbruch und Klarheit</b> | <b>67</b> |
| Der Heiler                  | 67        |
| Neugierig                   | 73        |
| Corona für Hochsensible     | 75        |
| Fahrradunfall               | 80        |
| Mein Freund Tilo            | 85        |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>Magie des Lebens</b>        | <b>88</b> |
| Zeichen aus der geistigen Welt | 88        |
| Mein geistiges Team            | 91        |
| Eine weiße Feder               | 94        |
| Madeira                        | 98        |
| Magische Momente               | 102       |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>Abschied und Neubeginn</b> | <b>105</b> |
| Unsere Pauli                  | 105        |
| Mein Opa                      | 111        |
| Wie geht es weiter?           | 114        |

## Teil 2: Übungen

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>Mediale Fähigkeiten fördern</b>    | <b>118</b> |
| Einleitung                            | 118        |
| Selbstreflexion: Wo stehe ich gerade? | 119        |
| <b>Grundlagen und Erkenntnisse</b>    | <b>124</b> |
| Veränderungen im Gehirn               | 124        |
| Ressourcen erkennen und aktivieren    | 127        |
| Spirituelle Ressourcen                | 132        |

|                                                             |                |
|-------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Zusammenhang zwischen Gesundheit und medialer Arbeit</b> | <b>134</b>     |
| Körperliche Gesundheit als Anker                            | 134            |
| Mentale Gesundheit als Grundlage für Klarheit               | 135            |
| Emotionale Gesundheit als Schlüssel zur Intuition           | 135            |
| Praktische Ansätze für den Einstieg in mediale Arbeit       | 137            |
| DMT und Medialität                                          | 138            |
| Atmung und Trance – Grundlagen spiritueller Praxis          | 141            |
| Tiefen der Trance und Gehirnwellen                          | 142            |
| <br><b>Heilende Meditationen – Basis</b>                    | <br><b>144</b> |
| Vorbereitung                                                | 144            |
| Erdungsübung                                                | 145            |
| Lichtflutung (von unten)                                    | 146            |
| Energieflutung (von oben)                                   | 148            |
| <br><b>Heilende Meditationen – Erweiterung</b>              | <br><b>150</b> |
| Triff deinen Geistführer                                    | 150            |
| Jenseitskontakt                                             | 152            |
| Trance Healing (Distanz)                                    | 156            |
| Trance Healing (präsent)                                    | 159            |
| Sitting in the power                                        | 160            |
| <br><b>Imaginationsübungen</b>                              | <br><b>162</b> |
| Tresortechnik                                               | 162            |
| Innerer sicherer Ort                                        | 164            |
| Innere Weisheit                                             | 165            |
| Inneres Kind                                                | 167            |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>Anhang</b>                 | <b>170</b> |
| Rückblick mit Ausblick        | 170        |
| Kleines ABC der Spiritualität | 173        |
| Buchempfehlungen              | 188        |
| Quellenangaben                | 189        |
| <br>Über die Autorin          | <br>190    |

## Vorwort

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

alles, was ich in diesem Buch erzähle, entspricht meiner eigenen Wahrnehmung. Es sind Erlebnisse, die ich selbst erfahren habe, und daraus ergibt sich meine Wahrheit – eine Wahrheit, die durch Emotionen, Erkenntnisse und unzählige kleine Augenblicke geformt wurde.

Doch Wahrheit ist nichts Absolutes. Sie ist wandelbar, subjektiv, lebendig. Sie kann sich mit neuen Erfahrungen verändern, durch unterschiedliche Perspektiven eine neue Bedeutung erhalten und je nach Gefühlslage anders empfunden werden.

Ob sie auch deine Wahrheit ist, kannst nur du selbst herausfinden. Vielleicht spürst du beim Lesen ein leichtes Kribbeln, ein Ziehen im Bauch, oder ein sanftes Pochen des Herzens.

Falls du irgendwo in Resonanz gehst, halte kurz inne, beobachte, und spüre nach. Vielleicht entdeckst du dabei Facetten deiner eigenen Wahrheit – eine Wahrheit, die schon lange darauf wartet, von dir erkannt zu werden.

Ich lade dich ein, auf eine zauberhafte Reise. Eine Reise mitten in dein Herz, zu deiner inneren Welt und zu all den Schätzen, die tief in dir verborgen liegen. Komm mit mir – und lass uns gemeinsam eintauchen.

## Erkenntnis

---

Mein Anliegen ist es, von meinen Erfahrungen zu berichten und aufzuzeigen, wie sich mein Blick auf vermeintliche psychische Störungen grundlegend verändert hat. Jahrelang trug ich das Stigma verschiedener Diagnosen mit mir herum und suchte Heilung in stationären Trauma-Therapien.

Es war ein Weg voller Hoffnung und Enttäuschung, voller Fragen und Unsicherheiten. Doch irgendwann keimte in mir eine leise, drängende Frage auf: Waren all diese Therapien wirklich notwendig? Oder gab es vielleicht eine tiefere Ebene, die ich damals noch nicht erkannte?

Diese Frage wurde zum Wendepunkt in meinem Leben. Es war nicht nur mein Geist, der sie stellte – es war mein Körper, der laut und deutlich Signale sendete. Er streikte. Er zwang mich, innezuhalten. Plötzlich stand ich vor einer Entscheidung: weiterhin in alten Mustern verharren und den bekannten Weg weitergehen – oder alles ändern. Alles hinterfragen.

Alles neu beginnen.

Ich entschied mich bewusst für das Leben. Doch diese Entscheidung war erst der Anfang eines langen, oft schmerzhaften Prozesses. Ich musste lernen loszulassen – alte Glaubenssätze, liebgewonnene Gewohnheiten und die Komfortzone, in der ich mich eingerichtet hatte. Es war ein intensiver, oft einsamer Weg voller innerer Auseinandersetzungen und Zweifel. Tage, an denen ich das Gefühl hatte,

auf der Stelle zu treten, wechselten sich ab mit Momenten plötzlicher Klarheit, Ich lernte, hineinzufühlen, wenn es unangenehm wurde, und weiterzugehen, auch wenn der Boden unter mir unsicher schien. Aber genau diese Herausforderungen führten mich Schritt für Schritt zu mir selbst.

Heute kann ich sagen: Danke. Danke für alle Erfahrungen, auch für die schwierigen. Danke für Trennungen, Verluste und Entbehrungen. Sie waren meine Lehrmeister, die mir halfen, zu wachsen und meine innere Kraft zu finden.

## Danke an dich

---

Danke, dass du dieses Buch in die Hand genommen hast. Du hast dich auf den Weg gemacht – neugierig, offen und bereit, mehr über dich selbst und das Leben zu erfahren. Dafür danke ich dir von Herzen. Du bist mutig, denn es erfordert Mut, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Danke für dein Vertrauen – in dich selbst, in das Leben, und in mich. Danke für deine Neugier, die dich dazu gebracht hat, weiterzulesen, anstatt dieses Buch wieder zurückzulegen. Und danke für deine Lust auf ein selbstbestimmtes, gesundes Leben – denn genau diese Lust wird dich weitertragen.

Glaub mir, auch du trägst alle Macht der Welt in dir. Es mag sich manchmal nicht so anfühlen, vor allem in dunklen Momenten, wenn Zweifel und Ängste laut werden. Doch tief in dir schlummert eine unerschöpfliche Kraft.

Diese Kraft ist dein Geburtsrecht, sie gehört dir. Dein freier Wille ist dein stärkstes Werkzeug. Damit kannst du alles erreichen, was dein Herz fühlen und erträumen kann.

Du musst nur den Mut finden, es zuzulassen. Erlaube dir, groß zu denken, zu träumen und deine Wahrheit zu leben. Denn das ist es, was dich wirklich frei macht.

## Teil 1: Meine Geschichte

---



# Aufbruch in ein neues Leben

---

## Heilungsbeginn

Wir schreiben das Jahr 2012. Ich bin mittlerweile 45 Jahre alt und sitze an einem kleinen Schreibtisch in meinem Zimmer einer Kurklinik in Bad Oeynhausen. Das Einzelzimmer ist lichtdurchflutet mit einem schönen Blick in die Natur. Hier fühle ich mich sehr wohl.

Draußen regnet es. Der Frühling steht in den Startlöchern und freut sich über das Himmelsnass. Vor mir liegt ein weißes Blatt Papier. Darauf soll ich einen Satz schreiben. Einen einzigen Satz. Aber ich schaffe es nicht, denn jedes Mal überkommen mich Weinkrämpfe. Tränen strömen unaufhaltsam über mein Gesicht. Es fühlt sich an, als würde all der Schmerz der letzten Jahre aus mir herausbrechen. Ich sitze da, hilflos und erschöpft, weine und weine. Das geht nun schon seit Wochen so.

Hinter mir liegen 18 Jahre schweres Leid und ein Dasein als Opfer – sowohl körperlich als auch juristisch. Ich habe so vieles durchgemacht, und doch fühle ich mich, als würde ich feststecken. Hier, in dieser Kurklinik, soll ich nach einer schweren Operation wieder fit gemacht werden. So zumindest sehe ich es. Denn ich denke, dass andere meinen Körper und meine Psyche gesund machen können.

In den letzten Jahren habe ich bereits mehrere stationäre Psychotherapien, Traumatherapien und Operationen hinter mir. Doch ich habe noch immer nicht den Zusammenhang zwischen Körper und Seele begriffen. Irgendetwas fehlt.

Hier, auf der Station für Psychotraumatologie für Frauen, bin ich nun seit sechs Wochen. Morgen ist mein Abschlussgespräch. Meine Therapeutin erwartet, dass ich ihr ein Blatt Papier mit einem sehr wichtigen Satz gebe. Sechs Wochen Zeit hatte ich dafür, doch ich kann diesen Satz einfach nicht aufschreiben.

Mit einem bedrückten und unguten Gefühl gehe ich also zum Abschlussgespräch. Mein Herz schlägt schneller, meine Gedanken überschlagen sich: *Was, wenn ich sie enttäusche? Was, wenn ich einfach nicht weiterkomme?* Doch meine Therapeutin reagiert gelassen. Sie lächelt mich an und bittet mich, in sechs Monaten wiederzukommen.

Ein Gefühl der Erleichterung mischt sich mit meiner Unsicherheit. Ich bin froh, dass sie nicht auf den Satz besteht. Und doch bleibt eine leise Stimme in mir, die fragt: *Warum schaffst du es nicht, diesen Satz zu schreiben?*

Doch um welchen Satz geht es eigentlich?

Es ist ein Satz, den ich heute voller Freude schreiben kann. Mehr noch: Ich sage ihn mir täglich, fühle ihn und strahle ihn aus. Er ist der Schlüssel zu meiner inneren Heilung:

**Ich bin eine wertvolle Frau**

## Sechs Monate später

Erneut bin ich auf der Station der Psychotraumatologie in der Klinik in Bad Oeynhausen. In den letzten sechs Monaten hat sich nicht viel geändert. Ich lebe noch immer mit großen körperlichen Schmerzen und leide vor mich hin. Das zeige ich nicht nach außen. Ganz im Gegenteil. Meine Fassade ist nahezu perfekt.

Meine Kleidung entspricht den neuesten Trends, die Farbe der Schuhe passt stets zur Handtasche. Das ist oft eine logistische Meisterleistung. Und ganz nebenbei auch etwas Kostspieliges. Selbst meine Brille hat Wechselbügel, die ich täglich der Kleidungsfarbe anpasse.

Vielleicht ist das ein wenig übertrieben, aber es gibt mir das Gefühl, äußerlich alles unter Kontrolle zu haben. Ungeschminkt würde ich nicht mal den Müll vor die Tür bringen, so unsicher fühle ich mich. Das ist das Bild, das ich anderen zeige. Es hilft mir, meinen Schmerz zu überspielen. Aber wer ich wirklich bin, weiß ich nicht. Und, um ehrlich zu sein, es hat mich bis jetzt auch nicht interessiert.

Ich funktioniere mehr oder weniger gut. Jetzt hier in der Klinik fühle ich mich bereits vertraut. Meine Therapeutin wird mich wieder begleiten. Das gibt mir ein zusätzliches Gefühl der Sicherheit.

Da ich mich bereits mit den örtlichen Gegebenheiten auskenne, ziehe ich mich dieses Mal aus dem Klinikalltag heraus und verbringe meine komplette Zeit zwischen den Therapien in der Natur oder in der nahegelegenen Bali-Therme.

An manchen Tagen gehe ich sogar zweimal dorthin, denn ich habe mir eine Monatskarte gegönnt. So habe ich quasi Urlaub von der Kur. Wie dies meine Zukunft beeinflussen wird, ahne ich zu jenem Zeitpunkt noch nicht.

So nehme ich artig an allen Therapien in der Klinik teil – an Gesprächen der Patienten untereinander aber nicht.

Frauen freunden sich schnell an und bilden Gruppen. Sie tauschen ihre Themen aus, während ich mich bewusst zurückziehe. Ich mutiere zum ersten Mal in meinem Leben zum egoistischen Einzelgänger und lasse meine Seele im „Bali“ baumeln.

Jeden Abend kann ich dort nach einem schönen Saunagang warm eingekuschelt auf der überdachten Terrasse in den Sternenhimmel schauen und sogar die ein oder andere Sternschnuppe beobachten.

Der Duft von fruchtigen Ölen und leiser Musik lädt zum Entspannen ein. Langsam und unbewusst beginne ich, mich zu spüren.

In ein paar Tagen habe ich meinen Hochzeitstag. Mein Mann wird mich besuchen, deshalb habe ich ihm ein Zimmer in einer nahegelegenen Pension reserviert. Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit.

Als er kommt, finde ich, dass er sich verändert hat. Ich habe so ein komisches Gefühl, dass irgendetwas nicht stimmt, und spreche ihn darauf an.

Er hingegen findet, dass ich komisch geworden bin und vermutet, dass es etwas mit den Therapien zu tun hat.

Nach zwei Tagen reist er wieder ab, und ich bleibe mit einem schweren Gefühl und unzähligen Fragen zurück. Warum konnte ich nur

nicht zu ihm durchdringen? Es ist schade, dass es kein konstruktives Gespräch mit ihm gegeben hat. Ich spüre eine Mischung aus Enttäuschung und Traurigkeit, als ob sich eine unsichtbare Wand zwischen uns aufgetürmt hätte.

Die Tage verfliegen und ich fühle mich gut – bis zu einem Erlebnis.

Eine Mitpatientin begleitet mich hin und wieder in die Bali-Therme. Sie ist ruhig und introvertiert. Deshalb ist diese gemeinsame Zeit für mich sehr angenehm.

Als wir uns nach einem entspannten Saunaabend für den Rückweg fertig machen wollen, ist sie plötzlich wie vom Erdboden verschluckt. Ich suche sie überall und kann sie nirgends finden.

Das löst bei mir eine Panikattacke aus. Mein Herz rast, mein Atem wird flach, und es fühlt sich an, als würde ich den Boden unter den Füßen verlieren. So etwas kenne ich nicht.

Dieses Gefühl von überwältigender Angst, von Ohnmacht und das unkontrollierte Karussell meiner Gedanken habe ich noch nie erlebt. Es ist, als würde alles um mich herum verschwimmen und ich hilflos in einem Strudel aus Unsicherheit treiben.

Gleichzeitig laufen mir Tränen die Wange hinunter und ich kann nichts dagegen tun.

Und so setze ich mich in der Nähe des Ausgangs auf einen Sessel und warte. Das Licht ist etwas schummrig. Trotzdem habe ich Angst, dass jemand meine Tränen und mein Schluchzen entdecken könnte.

Zum Glück interessiert sich in diesem Moment niemand für mich. Trotzdem fühle ich mich verletztlich und bloßgestellt, als könnte jeder meine aufgewühlte Seele sehen, die hinter der Fassade hervorschaut.

Nach einer gefühlten Ewigkeit kommt endlich meine Mitpatientin. Sie kann nicht verstehen, warum ich so aufgelöst bin. Schließlich ist ja nichts passiert, außer dass ich nicht wusste, wo sie war.