

deren Integration durch intensives Fühlen, zu Trauma-Aufstellungen über das Aufstellen des Anliegens und zur Transformations-Therapie, einer Form der Arbeit mit dem Inneren Kind durch bejahendes Mitfühlen.

All diese Methoden schienen sich zu ergänzen und über jede Methode konnte ich für mich und meine Klienten ein Stück weit mehr Klarheit und Verbesserung in das Leben bringen. Doch es stellte mich noch immer nicht ganz zufrieden, es schien noch immer etwas zu fehlen.

Aufstellungen mit dem Inneren Kind

Über die Arbeit mit dem Inneren Kind in Aufstellungen kam die Erkenntnis, dass es gar nicht so sehr darum geht, alte und vergangene eigene Erlebnisse und Vergangenes der Ahnen aufzuspüren, sondern durch das eigene Beispiel einen neuen Weg zu gehen, der sich dann in den Aufstellungen auch für die Ahnen als segensreich herausstellte. Wie von allein rückten dabei einstmals getrennte Anteile der Ahnen zusammen und bildeten wieder eine Einheit. Dies alles geschah, indem ich selbst oder meine Klienten mit ihrem Inneren Kind in einen heilsamen Kontakt kamen, der zuvor blockiert war.

Dennoch fühlte ich, dass es noch etwas geben müsse das hier die Sache rund macht. Indem ich immer wieder ein Stück weit die Energiefelder der gelernten und erfahrenen Therapiekonzepte verlassen konnte, öffneten sich wieder neue Türen.

Ankommen bei Selbstanteilen

Schon seit 2006 lautet mein Praxismotto „Selbstfindung und innere Heilung“. Seit 2014 waren Aufstellungen auf das Ankommen bei sich selbst ausgerichtet, auf Verbindung mit eigenen Selbstanteilen, die sich aus den Formulierungen des Anliegens ergaben. Sie führten über die energetische Lösung aus Verbindungen zu Ahnenenergien, Ereignissen der Kindheit und früherer Inkarnationen zu neuer Verbindung mit den eigenen Potenzialen. Es ergaben sich erstaunliche Veränderungen und Entlastungen für mich selbst und meine Klienten. Dennoch schien noch irgendetwas zu fehlen.

Lasten anderer und Kräfte räuber

Über Botschaften, die meine Frau empfing, wurden wir über Monate hinweg immer wieder aufmerksam gemacht, dass wir dennoch Lasten anderer mit uns herumschleppen und loszulassen hätten, da sie sich Kräfte raubend auf unser Leben auswirken. Im Vertrauen darauf, dass die rechten Möglichkeiten sich zeigen werden, ließ ich wieder los um für Neues offen zu sein.

Abhängigkeit und Abgrenzung

Da kam ich wieder mit dem Thema von Symbiose und Autonomie in Berührung, wie schon zu Zeiten meiner Traumatherapie-Ausbildung. Doch diesmal kam ein ganz entscheidender Aspekt hinzu, der bisher in den anderen Konzepten fehlte: „**Gesunde Abgrenzung als Voraussetzung für eine dauerhaft gelingende Integration eigener Selbstanteile!**“

Ich verwende ungern psychologische Fachbegriffe, da ich gerne für alle Menschen schreiben möchte, und viele kennen diese Fachbegriffe nicht. Es geht dabei um ungesunde Abhängigkeit (Symbiose) und Eigenständigkeit oder Selbstbestimmung (Autonomie). (s. Newsletter vom 9.11.2017)

Beispiel Kindheitstrauma

Ob dieser neue Aspekt seine Richtigkeit hat, musste ich erst an mir selbst erleben und ich bekam es auf sehr eindrückliche Weise geliefert. Eine Abgrenzung zu installieren hatte ich zuerst gegenüber erlebter Traumata meiner Kindheit, die sich in meinen Innenwelten immer wieder zeigten, obwohl ich sie schon vielmals durchfühlt und neu entschieden hatte. Sie kamen bisher immer wieder mal emotional in Erinnerung.

Da stand ich in der Aufstellung also vor der Frage, ob dieses Ereignis heute noch in meinen Raum gehört und ich es hier haben wolle? Ob ich Vergangenes noch immer lebendig halten wolle und mich ein großes Stück weit damit zu identifizieren? Mein Verstand sagte natürlich NEIN dazu, doch meine emotionale Welt war hier anders orientiert. In meinem emotionalen Empfinden gehörte dieses alte Ereignis noch immer dazu und emotional fiel es mir schwer, es loszulassen.

Als ich diesem Ereignis einen abgegrenzten Raum in der Vergangenheit zuwies, konnte ich mich mit meinen eigenen Selbstanteilen verbinden. Dennoch zog es mich dorthin. Mein Verstand siegte schließlich und ich konnte dieses Ereignis mit tiefer Überzeugung in einem sehr kraftvollen Ritual loslassen.

Körperlich konnte ich daraufhin einen deutlichen Kräftezuwachs und mehr Klarheit feststellen. Wenn ich heute an jenes Ereignis zurückdenke, dann überfällt es mich emotional nicht mehr und ich kann mit Stolz auf diesen kleinen Jungen schauen, der dies ausgehalten und überlebt hat. Kommt er in seinen Gefühlen in Erinnerung, dann kann ich ihm als Erwachsener begegnen und ihm hilfreichen Beistand leisten.

Das ist ein völlig anderes Erleben, als wenn ich in seinen Gefühlen aufgehe, wie es bisher angeraten erschien. Die zeitliche Abgrenzung gibt mir einen dauerhaften und hilfreichen Handlungsspielraum, im wahrsten Sinne des Wortes, einen Spielraum zum Handeln, nämlich Seinen in der Vergangenheit und Meinen im Hier und Jetzt. So kann ich ihm als Erwachsener heute geben, was ihm damals fehlte. Und er freut sich sehr darüber!

Beispiel Verlorener Zwilling im Mutterleib

Genauso erging es mir mit meinem Zwillingenbruder, der mit mir gemeinsam den Lebensweg antrat, aber schon in einem frühen Stadium der Schwangerschaft verstarb. Er begleitete mich bis zu meiner Geburt als toter, schwarzer und bedrohlicher Klumpen im Mutterleib. Danach war er energetisch ein ständiger Begleiter an dem ich mein Leben unbewusst über viele Jahrzehnte hinweg orientierte.

So hatte ich schon früh ständig zwei verschiedene Berufe gleichzeitig, fühlte mich, als müsste ich für zwei arbeiten, sabotierte mich unbewusst wenn es mir zu gut ging und stellte die Interessen anderer oft über meine eigenen auch wenn es mir nicht gut tat.

Darüber könnte ich noch mehr erzählen, aber das soll heute nicht das Thema sein. Als ich es endlich annehmen konnte, tatsächlich einen Zwillingenbruder gehabt zu haben, denn man glaubt sich ja selbst nicht immer alles was man wahrnimmt, tauchten erst alte Geschichten aus früheren Leben auf, die mir verständlich machten was wir zu klären hatten.

Dann stand ich auch hier in der Aufstellung wieder vor der Frage, ihm einen eigenen Raum zu geben, den wir als eineiige Zwillinge im Mutterleib ja nicht hatten, und ihn loszulassen. Auch hier siegte mein Verstand über die Gefühle und ich bemerkte, dass nicht er mich durch seine Anwesenheit blockierte, wie einst noch im Mutterleib, sondern mein unbewusstes Festhalten an ihm hielt mich davon ab, mit meinen eigenen Selbstanteilen in Verbindung zu sein. Loslassen des Fremden - denn Er ist Er und Ich bin Ich - und verbinden mit den eigenen Selbstanteilen, schaffte Klarheit und ergab enormen Zuwachs an Lebenskraft durch Abgrenzung.

Abgrenzen bedeutet nicht, dass er nicht dazugehört, ganz im Gegenteil, er gehört heute dazu als ein eigenständiger Mensch mit eigenen Selbstanteilen und einem eigenen Erfahrungsweg. Ich bin auch ohne ihn vollständig und ganz, und für ihn kann und muss ich nichts machen. Er ist verstorben und ich lebe, ob mit oder ohne seinem Einverständnis.

Beispiel Körpersymptom

Noch ein drittes, sehr eindrückliches Beispiel möchte ich hier aufführen, das mir persönlich sehr geholfen hat und von dem viele Menschen ebenfalls betroffen sind, die sich mit ihrer Vergangenheit über das jetzige Leben hinaus befassen.

Nach meiner Loslösung von meinem Zwillingenbruder entwickelte mein Körper eine sehr heftige Allergie. Ich brachte dies in Zusammenhang mit dem Loslassen meines Zwillingenbruders. Ich dachte, auch mein Körper wehrt sich jetzt gegen altes und reagiert deshalb allergisch. Ich bekam hier jedoch den Hinweis, nicht meinen Vorstellungen zu folgen, sondern in einer Aufstellung einfach zu schauen was hinter der Allergie sich verbirgt.

Als blockierendes Element kam es in die Aufstellung nur als Symbol. Als ich diesem Symbol in einem eigenen Raum begegnete, verspürte ich intensive Körpersymptome an Hals und Bauch. Ich konnte dies meiner Biografie nicht zuordnen und es tauchten auch keine Bilder auf die auf weitere beteiligte Personen hinweisen hätten können. Auf dem Platz des Ursprungs dieses Ereignisses fühlte ich mich nach oben gezogen, war gar nicht anwesend sondern weit weg und suchte mit den Augen ganz oben. All dies konnte ich weder meinem Familiensystem noch meiner Biografie zuordnen, es schien etwas Fremdes zu sein. Klar war nur, dass es sich in diesem Raum sehr unangenehm anfühlte und nicht meinem aktuellen Leben zuzuordnen war. Es gehörte irgendwo einer weiten Vergangenheit an. Als ich in der Aufstellung wieder in meinen eigenen Raum zurückkam, erlebte ich mich zunächst desorientiert und brauchte eine Weile um wieder klarer zu werden.

Erst die rituelle Klärung über gesprochene Worte, Rückgabe der Energien und Lasten in den anderen Raum als fremdes Schicksal, und loslassen des Toten, brachten Orientierung und Verbindung zu meinen Selbstanteilen zurück. Es fühlte sich richtig gut an.

Am nächsten Tag verstärkten sich die allergischen Symptome und mein Knie, das bereits mehrfach operiert wurde, war wie blockiert. Da erinnerte ich mich an ein früheres Leben, von dem ich bereits wusste und mit dem ich mich schon viel auseinandergesetzt hatte.

All die heutigen körperlichen Symptome, die mich lange begleiteten, passten zu diesem sehr alten Geschehen, sie waren wie eine Erinnerung, dieses alte Thema nicht zu vergessen um es zu klären in diesem Leben. Sie zeigten mir, dass das alte Trauma noch aktiv geblieben war. Als die Zusammenhänge klar waren, konnte die Abgrenzung als erfolgte abschließende Aktion, langanhaltende therapeutische Bemühungen vollenden und ihre Wirkung entfalten. Die Blockierung im Knie verschwand und die Allergie bildete sich zurück. Wie klar doch das Leben über unseren Körper zu uns spricht, wenn

wir bereit sind auf die Hinweise die es uns gibt zu achten und mit Vertrauen, Durchhaltevermögen, Geduld und Liebe darauf zu reagieren.

Selbstfindungs-Aufstellungen

Doch zurück zu den Selbstfindungs-Aufstellungen.

Was ich selbst durch die Einführung einer **Grenze** und das Einführen konkreter eigener Selbstanteile in Form des eigenen **Selbst** und des eigenen **Kind-Selbst** an Lösung und Selbstverbindung erlebte, will ich natürlich niemandem vorenthalten. Die Ergebnisse bei mir selbst und meinen Klienten sprechen hier eine eindeutige Sprache.

Diese ergänzenden Elemente sind ein Schlüssel um Verstrickungen zu lösen und sich vor erneuter Verstrickung in die Schicksale anderer zu schützen.

Sie sind auch ein Schlüssel für das Leben um zu sich selbst zu stehen mit all seinen Fähigkeiten und vermeintlichen Unzulänglichkeiten. Sie erlauben nachfolgenden Generationen ihren eigenen Raum für Entfaltung und bewahren sie vor Verstrickungen in unerledigte seelische Aufgaben ihrer Eltern und Vorfahren. Auch wenn das vielleicht noch einige Generationen dauert bis es durchschlägt, so lohnt es sich doch heute damit anzufangen.

Selbst-Entfaltung der Ahnen

Eltern und Ahnen hatten nicht die Chance in ihrem Leben an ein eigenes, einmaliges und unzerstörbares Selbst von ungeahnter Größe angeschlossen zu werden. Sie hatten nicht die Chance in ihrem Leben ihr einzigartiges Kind-Selbst mit dem unendlichen Ideenreichtum zu entfalten. Ihnen fehlte die Chance einen eigenen Raum zu schaffen, innerhalb dessen sich ihre Einzigartigkeit hätte entfalten können.

Sie waren einem Angleichungszwang weit mehr ausgesetzt als wir es heute sind in dieser freien Zeit. Sie konnten sich nicht einfach herausnehmen und abgrenzen in ihren Bestrebungen zur Selbstentfaltung. Sie unterlagen einem Abgrenzungsverbot das nicht nur über Gehorsamkeitserwartungen von Eltern und Familie kam, sondern auch vom entsprechenden Zeitgeist, der Gesellschaft, den Erziehungs- und Lehrmethoden, und vom großen Einfluss der Kirche, die über Schuldgefühle und Höllenandrohungen Menschen einst leicht abhängig machen konnte.

Selbst – Kind-Selbst - Raum

Das Selbst, das in den Aufstellungen sichtbar wird, gleicht eher den biblischen Aussagen über den Menschen als „die Krone der Schöpfung“ und das Kind-Selbst als jener Kraft im Menschen von der Jesus meinte: „Wenn ihr werdet wie die Kinder werdet ihr ins Himmelreich gelangen.“ Der Raum, der in Aufstellungen sichtbar wird, ist in dieser Hinsicht vergleichbar mit dem Heiligtum im Menschen selbst.

So meinte Jesus wohl nicht ein geistiges Himmelreich nach dem Tode, sondern das Heiligtum des Herzens im lebendigen Menschen auf Erden. Und in dieses Heiligtum gehört nur das Eigene hinein. Wer dies geschafft hat, kann ein Herz für andere haben, in deren Heiligtum nur deren Eigenes hineingehört. So ein Mensch weiß auch wie es sich anfühlt, liebgewordenes Fremdes daraus zu entlassen.

Themen für Selbstfindungs-Aufstellungen

Selbstfindungs-Aufstellungen können zu jedem Thema das einen bewegt und zu dem mit offenem Herzen nach Lösung und Erkenntnis gesucht wird, einen unbezahlbaren Beitrag leisten. Natürlich bleibt die eigene Entscheidungsfreiheit immer bestehen und jeder Mensch hat sein eigenes Tempo für Veränderungsprozesse jahrzehntelang gut eingeübter Muster und Prägungen.

Selbstbestimmt leben

Wer sich öffnen kann für heilsame Veränderungsprozesse in Familie und Partnerschaft, in der Art zu arbeiten, zu leben und zu lieben, der darf erleben dass selbstbestimmtes Leben sowohl die eigene Würde wiederherstellt und fördert, wie auch die Würde anderer achtet.

Selbstbestimmtes Leben – ein vom eigenen Selbst bestimmtes Leben im eigenen Raum (Heiligtum) - schafft Frieden und löst Verstrickungszwänge des Familiensystems, denen wir bislang mitunter glaubten hilflos ausgeliefert zu sein.

Nicht nur unbeachtetes und vergessenes Schicksal der Ahnen führt zu Verstrickungen, sondern auch die Aufrechterhaltung von bislang falsch verstandenen Abgrenzungsverboten und Traditionen, welche die wahre Größe des Menschen kleinzuhalten versuchen und unterdrücken.

Das vor über 11 Jahren unbewusst gewählte Motto meiner Praxishomepage:

„Raum für Selbstfindung und innere Heilung“

findet mit dieser Ergänzung in jedem einzelnen Wort seine Erfüllung.

Ich freue mich darüber, meinen Beitrag leisten zu können und zu dürfen, Menschen Mut zu machen in ihre wahre Größe zu finden und ein Selbstbestimmtes Leben zu führen.

Wenn auch sie zu diesen Menschen gehören wollen, bin ich bereit.

Wie ich schon zu Pfadfinderzeiten meiner Jugend gelernt hatte: „Allzeit bereit will ich sein meine Pflicht zu tun!“ Es ist eine schöne Pflicht.

*„Geh Wege, die noch niemand ging, damit Du Spuren hinterlässt!“
(Antoine de Saint-Exupery)*

Herzliche Grüße



Helmut Laber

Weiterführende Hinweise:

10 Schritte zum Selbst-Sein – im Newsletter vom 9.11.2017

Vielerlei Herkunft von Gefühlen – Newsletter vom 26.9.2017

*Zu finden unter: www.praxis-laber.de und Newsletter oder direkt
<http://praxis-laber.de/newsletter.php>*