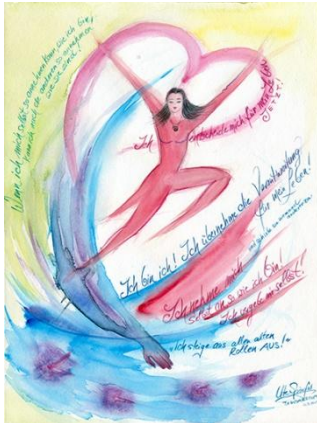


**Beherzt - leben – lieben – lernen  
vom 07.01.2018**



**Wenn Gefühle in  
die Irre führen und  
Verstand befreit**

Selbstfindungs-Aufstellungen zeigen das Dilemma, in das Menschen geraten wenn sie zwischen Gefühlen einerseits, und ihrem Verstand andererseits entscheiden müssen.

Vielfach bieten Gewohnheiten den Nährboden für Verhaltensweisen, die sich zwar gut anfühlen, einem selbst aber schaden.

Gerade wenn sich etwas gut anfühlt, einem Wertschätzung, Beachtung und Bedeutung verspricht, ist es schwer, derlei Gefühlen zu widerstehen und dem Verstand zu folgen.

Dabei weiß der Verstand Illusionen und selbstschädigendes Verhalten hinter solchen Gefühlen zu erkennen, zu entlarven und in Selbstwert zu wandeln.

*„Doch manchmal tun wir das Gute nicht,  
weil wir denken es wäre schlecht und  
sich das Gewohnte gut anfühlt.“*

## **Bericht aus Selbstfindungs-Aufstellungen**

In Selbstfindungs-Aufstellungen kann hierzu Klarheit gefunden werden. Es geht darum, guten Kontakt zu sich selbst und eigenen Anteilen herzustellen und zu bewahren, und sich von übernommenen fremden Anteilen zu lösen.

Eigene Anteile sind das eigene SELBST und das eigene kreative KIND-SELBST. Wird dazu noch das Anliegen aufgestellt, zeigt sich zu Beginn der Aufstellung meist eine Vermischung von eigenen und fremden Anteilen. SELBST oder KIND-SELBST sind mehr mit anderen Personen oder Themen verbunden als mit dem Klienten selbst.

Im weiteren Verlauf einer Selbstfindungs-Aufstellung kommen wir an einen Punkt, wo ein Klient mit seinen eigenen Selbstanteilen in seinem eigenen Identitätsraum steht. Dieser ist durch eine angedeutete Grenze zur Person mit der sich eine Verstrickung zeigte, abgegrenzt.

## **Test im fremden Raum**

Wenn ein Klient/in sich nun in den Identitätsraum dieser anderen Person begibt, kann getestet werden, in wie weit die dort auftauchenden Befindlichkeiten, die sich dann einstellen, einem aus dem eigenen Leben bekannt sind. Dabei ergeben sich sehr große Aha-Effekte.

## **Folgen eingeübter Rollenmuster**

Auf sehr eindrückliche Weise wird dabei sichtbar, wie einst angenommene Rollen sich im jetzigen Leben noch immer auswirken, wie sehr man sich daran gewöhnt hat und diese Rollen weiterlebt.

## **Falsche Identität und Gefühl**

Diese eingeübten Muster fühlen sich fatalerweise gut an, folgen aber einer verinnerlichten falschen Identität. Man identifiziert sich mehr mit diesen Rollen als mit sich selbst. Die eigenen Selbstanteile bleiben dabei verwaist und unbeachtet im eigenen Identitätsraum zurück, in dem wir sein könnten wer wir wirklich sind.

## **Rollen im Leben**

Hier nun eine kleine Auswahl verschiedener Rollen, die das Leben anbietet, in denen man in Abhängigkeiten fallen, aufgehen, versinken und sich verlieren kann oder sie selbstbestimmt zu leben ohne sich selbst dabei aufzugeben

oder zu verlieren. Vielleicht kommt dir die eine oder andere Rolle bekannt vor aus der Selbstwert zu beziehen verlockend erscheint.

- Die Rolle als Partner/in,
- als Mutter oder Vater,
- als Versorger/in,
- als Retter/in und Helfer/in,
- als Ratgeber/in,
- als Problemlöser/in,
- als Verantwortliche/r,
- als der/die Gute,
- als Rechtmacher/in,
- als Star,
- als Erfolgreiche/r,
- als Besizende/r und Eigentümer/in,
- als Chef/in , uvm.

Wohin aber mit auftauchenden Gefühlen die nicht in die übernommene Rolle passen? Und die tauchen mit Sicherheit auf!

### **Selbstverloren**

Fühlt man sich in dieser Rolle überfordert oder ausgebrannt, nicht genug wertgeschätzt, abgelehnt, innerlich unerfüllt oder wiederholt emotionalen Konflikten ausgesetzt, kann man davon ausgehen, dass man sich selbst verloren hat.

Wer in einer Rolle aufgeht und sich damit identifiziert, d.h. daraus seinen Selbstwert ableitet, verliert sich selbst. Das Gegenstück hierfür wäre, in den obigen Lebenssituationen selbstverbunden und authentisch zu bleiben. Letzteres geht mit Leichtigkeit und bleibender Freude einher.

### **Rollen in fremden Identitätsräumen**

Es gibt verschiedene Rollen in Identitätsräumen anderer, die in Selbstfindungs-Aufstellungen erkundet werden können. Sie zeigen und spiegeln sich im eigenen Leben wider, indem man sich Menschen gegenüber auf folgende Weisen verbunden oder verpflichtet fühlt:

- Man neigt dazu anderen Ratschläge zu geben, wie sie ihr Leben, Ihr Arbeiten, ihr Verhalten, ihre Werte, ihr Aussehen, ihre Ernährung, ihre Therapie uvm. gestalten sollten.

*Dadurch fühlt man sich wertvoll, etwas überlegen, wissend und wichtig dem anderen gegenüber.*

- Man fühlt sich verantwortlich für den anderen, so als müsste man selbst jene weisen Ratschläge in die Wege leiten, sie für den anderen regeln. Diese falsch verstandene Verantwortlichkeit kann im schlechtesten Fall bis zu stellvertretender Übernahme von Schuld und Krankheit führen, als läge es nur an einem selbst, dass der andere glücklich oder gesund wird.

*Dadurch fühlt man sich groß, bedeutsam und machtvoll, es vermittelt einem Kraft, Stärke und Durchhaltevermögen. Werte, die man vielleicht sonst nicht zu haben glaubt.*

- Man fühlt sich zuständig, dem anderen doch zu geben was ihm/ihr scheinbar fehlt, so als könne man die Defizite des anderen ausgleichen und sie oder ihn dadurch glücklich machen.

*Dadurch erlebt man zeitweise das Gefühl gesehen und angenommen zu werden, fühlt sich dem anderen nahe als **sein** Hort des Glücks und der Freude.*

- Man fühlt besser und schneller wie es dem anderen geht und was er/sie braucht, als diese Person selbst es wahrnimmt.

*Dadurch fühlt man sich edel und ritterlich, wie ein König oder eine Königin für den anderen, man wähnt sich fast unentbehrlich für den anderen. Wer Traumatisches hinter sich hat, erlebt scheinbare Kontrolle über den anderen und vermeintliche Sicherheit für sich.*

Natürlich sind diese beispielhaften Muster ganz individuell ausgeprägt. Gemeinsam haben sie, dass sich all diese Rollen fatalerweise gut anfühlen, aber selten zum gewünschten Ergebnis führen.

### **Hindernis auf dem Weg zu sich selbst – Loslassen**

**Selbstfindungs-Aufstellungen** zeigen, dass es Menschen, die in der Übernahme von Rollen für andere ihren Selbstwert, ihre Selbstidentität suchen, sehr schwer fällt diese gewohnten Rollen in den Räumen anderer loszulassen und den fremden Raum zu verlassen.

Oftmals bekomme ich Aussagen zu hören wie: „Das fällt mir unsagbar schwer! Was bin ich dann noch? Was habe ich dann noch? Was soll ich jetzt?“ All diese Aussagen verdeutlichen, wie sehr bisher das Leben in falscher und geborgter Identität verbracht wurde.

### **Gefühl vs. Verstand**

Das Dilemma, dass sich diese falschen Identitäten gut anfühlen, aber verwirrten Gefühlen entspringen, wird überaus deutlich dabei. Doch jeder Mensch besitzt auch Verstand, mithilfe dessen dieses selbstschädigende, aber bisher unbewusste Verhalten, begriffen und verändert werden kann.

### **Mit Kopf zu sich selbst**

Die folgenden Entscheidungen während der Aufstellung,

- dem Verstand anstatt den Gefühlen zu folgen,
- in den eigenen Identitätsraum zurückzukehren und den eigenen Selbstanteilen zu begegnen,
- vermeintlich gut gemeinte Rollen, die verwirrten Gefühlen in Identitätsräumen anderer folgten, hinter sich zu lassen,

führen im eigenen Identitätsraum zu großer **Erleichterung**, die sofort körperlich und energetisch wahrnehmbar ist.

Eine Wahrnehmung, welche die Anwesenheit im eigenen Identitätsraum und den Kontakt mit den eigenen Anteilen, spürbar erleben lässt. Diese neue Befindlichkeit zeigt dann im Leben sofort an, ob man bei sich ist oder nicht.

Eine Teilnehmerin meldet zurück: **“Seither spüre ich viel deutlicher meine eigene Grenze und kann die Grenzen anderer erkennen. Das tut richtig gut!”**

Dieses neue Gefühl zu sich selbst, kann zum Beginn einer lebenslangen Liebebeziehung mit sich selbst führen.

### **Fremdes in meinem Raum**

Welche Auswirkung es hat, andere mit in seinen Identitätsraum zu nehmen oder es ihnen zu erlauben sich darin aufzuhalten, darüber demnächst mehr.

All diese und viele weitere Einsichten in unbewusstes Verhalten werden in Selbstfindungs-Aufstellungen erlebbar.

Sei dabei, wenn Du **Selbstliebe und Selbstwert mit Leben erfüllen** willst.

*„Wer einmal sich selbst gefunden hat,  
kann nichts auf der Welt mehr verlieren!“  
(Stefan Zweig)*

Herzliche Grüße



*Helmut Laber*