

**Beherzt leben – lieben – lernen**  
**Impulse vom 21.10.2018**



## **Unerklärliche Symptome**

### **Wenn fremdes Trauma das Leben beeinträchtigt**

Wir Menschen sind mit sehr feinen Wahrnehmungssensoren ausgestattet wenn wir geboren werden. Auf gesunde Weise damit umgehen zu lernen wäre die optimale Unterstützung der Erziehenden für ein Kind.

Dies kann jedoch nur leisten, wer für sich selbst gelernt hat mit seinen Wahrnehmungen, Empfindungen, Gefühlen und Körperreaktionen auf gesunde und authentische Weise umzugehen.

Da das nur sehr selten der Fall war, verloren viele Menschen das Selbstvertrauen in ihre Wahrnehmungen. Sich anpassen und unterdrücken was wirklich in einem ist, anstatt wahrhaftig sich auszudrücken war die Devise.

### **Unerklärliche Symptome**

Viel Unverständnis erleben diese Menschen dann, wenn sie mit Symptomen bei ihrem Arzt vorsprechen und dieser keine organischen Ursachen dafür finden kann. Oder wenn wiederkehrende Gedankenzwänge und Verhaltensweisen ihr Leben beeinträchtigt, die einfach losgelassen werden sollen, als wäre es die einfachste Sache der Welt.

Nicht selten bekommen diese Menschen dafür das Etikett eingebildete Krankheit, psycho-somatische Symptome, Depression oder anderweitige psychische Diagnosestellungen aufgedrückt, die nur medikamentös in den Griff zu bekommen seien.

So fühlen sich diese Menschen unverstanden von ihrer Umwelt, vielen gutgemeinten Ratschlägen ausgesetzt, verlieren das Vertrauen in sich selbst und haben das Gefühl irgendwie nicht richtig zu sein.

Doch das muss nicht sein!!

### **Übernommenes fremdes Trauma**

In Systemischen Aufstellungen zur Selbst-Integration zeigen sich hinter unerklärlichen Gefühlen, Körperreaktionen, Verhaltensweisen und Krankheitssymptomen, neben längst vergangenem eigenem Trauma, unter anderem immer wieder übernommene Traumata anderer Menschen.

Dies zu erkennen führt sehr häufig zur Entspannung und ein Prozess neuer Selbstverbundenheit kommt in Gang. Das Gefühl doch richtig zu sein mit seinen Wahrnehmungen, stellt sich mehr und mehr ein, erkanntes Fremdes kann dabei losgelassen werden und neues Selbstvertrauen baut sich auf.

### **Wie kommt fremdes Trauma in die eigene Psyche?**

Als Kind sind wir, wie bereits erwähnt, mit sensiblen Wahrnehmungssensoren ausgestattet. Diese bleiben erhalten, selbst wenn sie ignoriert werden mussten. Wurden sie ignoriert oder abtrainiert, ging die Chance zwischen Eigenem und Fremdem unterscheiden zu lernen verloren und alles Wahrgenommene oder von anderen Menschen Zugeschriebene, wurde als Eigenes integriert.

Im schlimmsten Fall führte dies zu Verwirrung in der eigenen Psyche, zum Verlust von Wahrnehmung eigener Körperempfindungen, oder der Fähigkeit, seine Gefühlsregungen wahrzunehmen und konstruktiv damit umzugehen.

Der Körper drückt alles aus. Ihm ist es egal welche Strategien einst gewählt wurden um damit umzugehen. In ihm bleibt alles abgespeichert, selbst wenn wir es ignorieren oder keinen Kontakt zum Körper haben, er entwickelt daraus Symptome.

Keinen Kontakt zum Körper zu haben bietet einen vermeintlichen Vorteil, erlaubt es doch den stetig steigenden Anforderungen dieser heutigen hektischen Zeit, leichter zu genügen. Doch wenn Phasen von Anspannung

und Entspannung sich nicht ausgleichen, zwingen schwerwiegendere Symptome zum Einhalt.

Das beginnt bereits im Kindesalter und je nach Konstitution kann dies nur mehr oder weniger lang kompensiert werden bis es durchbricht.

Als Kind brauchten wir einst und brauchen Kinder heute, um zu überleben, die Aufmerksamkeit oder Zuwendung von Bezugspersonen. Sind diese jedoch noch emotional in ungelösten Konflikten ihrer Vergangenheit gefangen, stehen sie ihrem Kind emotional nicht mit ganzer Aufmerksamkeit zur Verfügung.

Damit das Kind gesehen und wahrgenommen wird, gerät es in diese ungelösten Konfliktfelder seiner Bezugspersonen und ist dort von fremden Energien umgeben und beeinflusst, ohne es zu merken. Eltern nehmen dann unbewusst ihr Kind als Teil des alten ungelösten Konfliktes wahr und nicht als das unschuldige eigene Kind. So entstehen Verwirrungen in Wahrnehmung und Gefühlsleben.

Aus schamanischer Sicht haben wohl genau deshalb Großeltern für die menschliche Entwicklung größere Bedeutung als die Eltern. Haben Eltern ihre Beziehung zu ihren Eltern nicht geklärt oder befriedet, zieht es ihre Kinder in die ungeklärten Energiefelder ihrer Großeltern hinein.

Dies kann, wie es sich in Aufstellungen immer wieder zeigt, so weit führen, dass Enkel die Gefühls- und Erlebnisweltwelt ihrer Großeltern, bis hin zu Körpersymptomen und Krankheiten, in sich widerspiegeln und wiederholen, ohne es zu bemerken.

Als ein auffällig häufig auftauchendes Merkmal zeigt sich, dass solche Menschen oft das Gefühl haben, als würden zwei gegensätzliche Stimmen in ihnen ihre Entscheidungsfindungen beeinträchtigen.

### **Beispiele aus der Praxis:**

- Klient leidet unter Eifersucht. In der Aufstellung erkennt er seine Oma, seine einstmals wichtige Bezugsperson, die ihre ungelösten Verlustängste mit ihrem Enkel zu kompensieren versuchte. Als er erwachsen wurde wollte sie ihn nicht loslassen. Diese, ihre Eifersucht, beeinträchtigt unbemerkt seine heutigen Beziehungen.
- Frau wiederholt in ihren Beziehungen die körperlichen Übergriffe ihrer Großmutter, die diese während des Krieges erlebte.
- Klient erlebt sich immer wieder unter großem Stress wenn es um Entscheidungsfindung geht. Im Erforschen der Ursachen erkennt er die Abtreibungstraumata der eigenen Mutter.

- Frau erlebt ihrem eigenen Kind gegenüber ablehnende Gefühle, die sie sich nicht erklären kann. In ihrer Erforschung während der Aufstellung tauchte ihre Kriegstraumatisierte Großmutter auf, die nur unter großer Gefühlskälte ihre Tochter, die Mutter der Klientin, gebären und aufziehen konnte.
- Klient kann seinen eigenen Kindern, emotional nicht voll zur Verfügung stehen. Er wiederholt unbewusst das Trauma seines verleugneten Großvaters, der sich aufgrund seines gesellschaftlichen Standes nicht zu seiner außerehelichen Partnerin und ihrem gemeinsamen Kind bekannt hatte.
- Klientin erlebt in sich immer wieder Panikattacken, Angstzustände und Rückzugsbestrebungen. Im Hintergrund erkennt sie Zug um Zug, die Energien ihrer schwer traumatisierten weiblichen und männlichen Ahnen.

Als die Klienten und Klientinnen ihre einstigen Bezugspersonen und deren Traumata aus ihrem Seelen- oder Identitätsraum entlassen konnten, verbesserten sich ihre Körpersymptome, ihre Beziehungsfähigkeit und ihre Unterscheidungs- und Abgrenzungsfähigkeiten.

Erkennen von fremdem Trauma im eigenen Seelenraum ist mit dem Verstand alleine nicht erkennbar, es bedarf dazu, nach meiner Erfahrung, einer Methode, die über das Nachdenken hinausgeht.

### **Systemische Aufstellungen für Selbst-Integration**

Aufstellungen für Selbstfindung und Selbst-Integration bieten einen solchen Rahmen. Dabei zeigen nicht Stellvertreter diese fremden Traumata auf, sondern jeder Klient, jede Klientin kann in sich selbst diese Erfahrung machen. Bisher konnte noch jeder Klient, jede Klientin, in sich selbst diese Erkenntnisse finden.

Dabei wird die Skepsis, die normalerweise besteht, wenn in fremden stellvertretenden Personen diese Erkenntnisse auftauchen, wie es bei herkömmlichen Familienaufstellungen der Fall ist, ausgeräumt.

Wenn es um das Aufdecken fremder Traumata im eigenen Seelenraum geht, arbeiten wir mit einem unbekanntem Element, das die Verbindung zu den eigenen Selbst-Anteilen blockiert. Das Erforschen dieses Elementes bleibt immer dem Klienten selbst vorbehalten und führt zu obigen Erkenntnissen.

In individuellen, persönlichen Einzelsitzungen, oder über die Teilnahme an Seminaren mit Aufstellungen für Selbstfindung und Selbst-Integration, kannst Du erleben, wie bei jedem Schritt, den Du gehst, sich Deine Befindlichkeiten verändern, am Körper, in den Gefühlen und in den Gedanken.

In Seminaren kannst Du als Teilnehmer ohne eigene Aufstellung, erste Erfahrungen machen und diese hilfreiche Vorgehensweise kennenlernen.

Ich wünsche Dir Klarheit zu allen bisher unerklärlichen Erscheinungen in Deinem Leben, falls es denn solche gibt, und den Mut, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Wenn Du willst, begleite ich Dich dabei.

Solltest Du das Glück haben, von all dem verschont geblieben zu sein, wünsche ich dir, Dein Leben in Freude und Dankbarkeit jeden neuen Tag zu genießen.

Herzliche Grüße und Dir eine gute Zeit.



*Helmut Laber*

Im nächsten Impuls geht es voraussichtlich um Hochsensibilität von der viele Menschen betroffen sind, die es gar nicht ahnen.

*„Das Geheimnis des Wandels liegt darin,  
nicht das Vergangene zu bekämpfen,  
sondern alle Energie darauf zu richten,  
das Neue aufzubauen.“*

*(Sokrates)*