

## **Beherzt - Leben – Lieben – Lernen** **Impulse vom 9.4.2019**



### **Identifikation mit Vergangenem!**

**Wie wir Vergangenes festhalten  
und wie wir es loslassen können**

Im letzten Impuls ging es um das Loslassen von Identifikationen mit unbewusst übernommenen und festgehaltenen fremden Energien.

Diesmal geht es um unbemerktes Festhalten von eigenen Energien, die ihren Ursprung in die Vergangenheit haben, aber auf hinderliche Weise noch immer wirksam sind.

Wenn Du das obige Bild anschaust, was zieht Dich an? Welche Seite des Bildes erscheint Dir interessanter? Was löst die eine und die andere Seite des Bildes in Dir aus an Gedanken und Gefühlen? Was spürst Du an Deinem Körper? Welchen dieser Zustände erlebst Du häufiger? Welche Seite wirkt womöglich unbemerkt immer wieder?

#### **Auswirkungen von alten und/oder belastenden Energien**

Die Hirn- und Zellforschung bestätigt: „Das energetische Umfeld, welches wir über unser Denken und Fühlen erschaffen, wirkt sich auf die Zellneubildung aus.“ Solange Altes und Belastendes das Denken und Fühlen beeinträchtigt, entstehen entsprechend belastende und krankmachende Zellen im Zuge der Zellerneuerung. Geklärte Gedanken und Gefühle wirken sich positiv auf die Zellbildung aus. Hierbei geht es um Milliarden von Körperzellen die sich täglich erneuern!

Meist sind wir uns nicht wirklich bewusst, von welchen Energien wir innerlich geleitet werden und so zeigen körperliche Befindlichkeiten an, welche Energien gerade aktiviert sind, vorausgesetzt wir nehmen sie auch wahr.

Im Folgenden möchte ich auf einige unbewusst wirkende Energien aufmerksam machen und Anstöße geben woher sie kommen könnten und wie sie zum Wohlergehen aller gewandelt werden können.

### **Alte Schutzmechanismen der Kindheit**

Erlebtes Trauma oder Verletzungen in der Kindheit setzen innerpsychisch entsprechende Schutzmechanismen in Gang, die in der jeweiligen Situation hilfreich sind, aber auch später noch wirksam bleiben. Sie führen damit unterbewusst zu einer Art Identifikation mit dem einstigen Geschehen.

Dadurch werden aufgrund von Resonanz, (wie innen so außen), gefühlt ähnliche Ereignisse immer wieder in das Leben gezogen. Tauchen schwierige oder sehr belastende Situationen wiederholt auf, will die Seele auf anstehende Heilung und Loslassen von Vergangenen aufmerksam machen.

Auffällig dabei ist zu beobachten, dass mit dem einstigen Ereignis, meist auch die beteiligten Personen unbemerkt scheinbar innerlich festgehalten werden und damit im Raum der eigenen Psyche weiterwirken und im eigenen Leben mitmischen.

Klärung und Abgrenzung der Identitätsräume mit den entsprechenden Personen, und Klärung und Abgrenzung der Räume von Vergangenheit Gegenwart, sorgen hier für Klarheit und sofort spürbare körperliche Entlastung. Ein Mittel der Wahl sind hierzu Systemische Selbstfindungs-Aufstellung und Selbstfindungs-Trauma-Aufstellungen.

In diesen Bereich der vergangenen Ereignisse gehören auch miterlebte Traumata anderer, bspw. Streit oder Gewalt der Eltern oder anderer wichtiger Bezugspersonen untereinander, das Miterleben einer Straftat oder eines Unfalls.

### **Bindungsverlust**

Erleben Eltern oder wichtige Bezugspersonen einen schmerzhaften und schwer zu verarbeitenden Verlust während die Kinder noch sehr klein sind, verliert das Kind den emotionalen Halt zu dieser Personen und kann damit auch nur schwer Selbstvertrauen entwickeln und Halt in sich selbst finden. Auf diesem frühen emotionalen Verlust baut späteres Beziehungserleben auf und wiederholt sich mitunter unbewusst. Eifersucht in Beziehungen ist bspw. ein Indikator, der auf frühen Verlust hinweist.

Ähnliches geschieht beim Verlust eines Elternteils durch Tod oder Trennung, Verlust von Geschwistern, eines Zwillings im Mutterleib, oder anderer, einst haltgebender Personen.

### **Vorwürfe und Anklagen**

Alte Vorwürfe, Verurteilungen, Groll und Anklagen nach Trennungen oder Streit innerhalb der Familie und Partnerschaft, nähren Unfrieden im eigenen Inneren. Damit wird die alte Situation festgehalten und ein Loslassen verhindert. Vergangenes bleibt damit im JETZT aktiviert und verhindert eine freie Zukunft. Die Folge davon ist disharmonischer Nährboden für Zellerneuerung.

Besser wäre es, verinnerlichte Vorwürfe, Anklagen und Groll zunächst mal in sich wahrzunehmen und zu schauen wo sie ursprünglich entstanden sind. Vielleicht wurde ja in der Entstehungssituation nie ausgesprochen was hätte geklärt werden sollen, anstatt unausgesprochen in den eigenen Gedanken vor sich hin zu gären? Womöglich waren es sogar nur Reaktionen, die einem Missverständnis folgten?

### **Erwartungen**

Wer Erwartungen an andere Menschen hat, geht mit seiner Aufmerksamkeit zum Anderen. Der Verbindung zum wahren Eigenen wird dabei die Energie entzogen. Das wahre eigene Potenzial kann sich dadurch nicht ausdrücken und in der Welt zeigen. Energie folgt der Aufmerksamkeit und steht immer dort zur Verfügung wohin sie geht.

Wer hat hier Energie und wem fehlt sie? Wer hat welche Energie?

Wer Erwartungen an andere hat macht sich selbst bedürftig und klein, begibt sich in Abhängigkeit, sucht nach Energie und glaubt zu wenig davon zu haben, auch wenn es äußerlich anders aussieht.

Der, an den Erwartungen gestellt werden, fühlt sich womöglich bedrängt und überfordert, geht eventuell auf Distanz.

Beide verwenden hierbei ihre Aufmerksamkeit (Energie) für Verhaltensweisen des Anderen und so fehlt letzten Endes beiden die Kraft für den Ausdruck ihres Eigenen und Wunderbaren, das dabei zu kurz kommt.

## **Falsche Verantwortung**

Gerade Menschen, denen wir in Liebe verbunden sind, wollen wir unbewusst oft ihre Lasten abnehmen und übernehmen dabei eine Verantwortung, die wir nicht haben und mit der wir nicht zurechtkommen können.

Dies beginnen wir in der Kindheit bei unseren Eltern zu lernen, deren Zuwendung wir zum Überleben als Kind brauchen. Geht es den Eltern gut, dann glaubt das Kind, dass es auch ihm gut gehen kann. Geht es den Eltern schlecht, glaubt das Kind dafür verantwortlich zu sein.

In späteren Beziehungen folgen wir dann unbewusst diesem Verhaltensmuster weiter, wo wir von der Zuwendung anderer ja eigentlich nicht mehr „abhängig“ sind, oder zumindest sein sollten. Dann wird die Verantwortung für andere zur Quelle des eigenen Selbstwertes.

Was passiert jedoch, wenn es niemanden gibt um den man sich kümmern kann? Womöglich produziert man dann unbewusst Leid in seinem Umfeld, andere werden krank, damit das verinnerlichte Helfersyndrom weiter bedient werden kann, obwohl man genau das Gegenteil will.

Falsche Verantwortung erkennen und die Verantwortung für sich selbst übernehmen, löst alte Muster auf. Letzteres kann im Übrigen leicht sein.

## **Nicht erlernte Eigenverantwortung**

Wer als Kind Prinz der Mutter oder Prinzessin des Vaters war, alles geschenkt bekam und sich nichts selbst erkämpfen musste, konnte mitunter nicht die Erfahrung machen, eigenverantwortlich Neues zu entdecken, eigenverantwortlich zu entscheiden und eigenverantwortlich etwas gegen Widerstand durchsetzen zu können. So fehlen später die eigene Meinung, die eigene Haltung, das eigene Ziel und die Freude an der Verantwortung für sich selbst.

In meiner Arbeit mit Hilfesuchenden ist immer wieder feststellbar, dass energetisch in solchen Fällen die Eltern immer noch unbewusst im Raum der eigenen Identität festgehalten werden, als würden sie noch immer entscheiden. Die gewohnten, einstigen Erwartungen werden später auf andere Personen projiziert. Man kennt ja nichts anderes. Das betrifft dann Partner, Freunde, Arbeitskollegen und mitunter auch Therapeuten, um nur einige zu nennen. Diese können jedoch nie das geben, was früher die Eltern in ihrer Überversorgung gegeben haben.

Als Folge einer solchen Entwicklung bleibt die Verbindung zum eigenen Selbst, in dem die eigenen Talente angelegt sind, weitgehend unbekannt und die eigenen Entscheidungs- und Durchsetzungskräfte bleiben unentdeckt.

## **Weghaben-Wollen**

Alles was wir im Leben unbedingt weghaben wollen, erhält von uns so viel Energie, dass wir es damit festhalten, obwohl wir es ja weghaben wollen. Das betrifft sowohl seelische wie auch körperliche Themen.

„Energie folgt der Aufmerksamkeit!“, ist ein erlebbarer Grundsatz energetischen Heilens.

Eine schwere oder schwierige Kindheit, Misshandlungen, erlebte Traumata, Verluste, Krankheiten, sind Ereignisse, die erst angeschaut werden wollen um sich zu verabschieden. Das ist notwendig nötig.

Bert Hellinger prägte mal den treffenden Satz: „Was lange genug bekämpft wird, darf zum Lohn dafür bleiben!“.

Verarbeiten und Loslassen heißt in diesem Zusammenhang: „Sich die Ursache eines im Jetzt belastenden Umstandes anzuschauen, dabei einst blockierte eigene Gefühle wieder freizugeben, fremde Emotionen und Überzeugungen zu erkennen und loszulassen, und eigene dabei verinnerlichte negative Glaubenssätze zu entlarven und durch aufbauende zu ersetzen.

Der abschließend heilsame Aspekt, liegt im Zurücklassen des Vergangenen. Dazu gehört insbesondere: „**Vergeben und auch Vergessen!**“

## **Unterdrückte Aggressionen**

Wer immer wieder mit Wutattacken konfrontiert wird, sowohl in sich als auch von außen, hat womöglich unterdrückte Aggressionen in sich. Gerade dann wenn man mit Aggressionen gar nichts zu tun haben will, führt dies oft zu großem Unverständnis über das Leben und den entsprechenden Ereignissen die einen begegnen.

Solche äußeren Umstände können darauf hinweisen, dass kräftige, vitale und gesunde Impulse, die im Kind ursprünglich vorhanden waren, blockiert sind. Alle Kleinkinder besitzen sehr vitale Kräfte. Mit diesen Kräften wollen sie lernen und entdecken, wollen sie neugierig zustreben auf das was sie begeistert, wollen sie mitteilen und zeigen was sie entdeckt haben. Andererseits setzen sie diese Kräfte ein um zu verteidigen was sie besitzen oder was sie begeistert. Nimm einem Kind sein liebstes Spielzeug weg, dann kann man erleben wie energisch es mit Recht versucht es behalten zu können.

In Situationen kindlich erlebter Ohnmacht können diese vitalen Kräfte jedoch nicht ausagiert werden. Stattdessen werden die einwirkenden Aggressionen von außen und die eigenen Schutzkräfte, allesamt ungefiltert übernommen und unter anderem in Form von Wut, Ärger und Hass gegen sich selbst gerichtet.

Dabei kann es vorkommen, dass fremde Aggressionen in der eigenen Psyche unbemerkt überhandgenommen haben und im weiteren Leben ständig als vermeintlich Eigenes bekämpft werden.

Hier gilt es zunächst die übernommenen fremden Aggressionen zu erkennen und zu entlassen, um dann die Blockade der eigenen vitalen Kräfte wieder zu lösen und sie wieder auf gesunde Weise für das eigene Leben verfügbar zu haben.

### **Achtsamkeit und Nachsicht**

Wer sich in einer der auszugsweise aufgeführten Muster ertappt oder erkannt fühlt, möchte bitte nachsichtig mit sich umgehen. Alle diese Muster laufen unbewusst ab, wie ein Automatismus. Da bedarf es keiner zusätzlichen Selbstanklagen.

Unbewusstes bewusst zu machen, in Liebe anzuschauen und dann beginnen zu verändern, ist der Weg aus dem Festhalten zum Loslassen.

Rückschläge sind dabei wichtige Begleiter, denn was Jahrzehnte gut eingeübt wurde, darf auch die Chance haben, sich über wiederkehrende Selbsterkenntnis neu einzustellen.

Geduld und Nachsicht gehören dabei unbedingt dazu, denn Neustrukturierung braucht seine Zeit und darf auch Spaß machen.

Über Erkennen verinnerlichter Muster, Loslassen von Vergangenen mitsamt den beteiligten Menschen, können Blockierungen sich lösen, damit die ursprünglichen vitalen und freudigen Kräfte wieder nutzbar werden.

Das kann in Sitzungen oder Seminaren mit viel Leichtigkeit und Freude erkannt und geübt werden.

Es macht mir immer wieder große Freude, Menschen zu begleiten und zu sehen wie sie in den Sitzungen und Selbstfindungs-Aufstellungen immer mehr aufblühen.

Jede Begegnung ist auch für mich ein Geschenk und was ich daraus auch für mich lerne ist großartig.

Viel Freude auf dem Weg zu dem was Dich wirklich ausmacht.

Herzliche Grüße



*Helmut Laber*

*"Da Vergänglichkeit für uns gleichbedeutend ist mit Schmerz,  
klammern wir uns verzweifelt an die Dinge,  
obwohl sie sich ständig ändern.*

*Wir haben Angst loszulassen,  
wir haben Angst, wirklich zu leben,  
weil leben lernen,  
loslassen lernen bedeutet.*

*Es liegt eine tragische Komik in unserem Festhalten:*

*Es ist nicht nur vergeblich,  
sondern es beschert uns genau den Schmerz,  
den wir um jeden Preis vermeiden wollten."*

*(Sogyal Rinpoche)*