



Raum für
Selbstfindung
Helmut Laber

Helmut Laber
Heilpraktiker für Psychotherapie
Coaching ▪ Therapie ▪ Seminare
Erwin-Bosch-Ring 54 ▪ 86381 Krumbach
Tel.: 0 82 82 - 82 71 56
helmut.laber@praxis-laber.de
www.beherzt-leben.com

Beherzt leben – lieben – lernen Impuls vom 5.8.2022



Wo findest du Halt?

Was uns limitiert und
was uns frei macht

Ich grüße Dich herzlich.

Inhalt der Impulse

[Warum sind wir so anfällig für äußere Einflüsse](#)

[Fehlgeleitete Abgrenzungsmuster](#)

[Beispiel aus der Praxis](#)

[Selbsthilfe durch Lebensanalyse](#)

Bei sich sein - bei sich bleiben

Gerade in dieser sehr herausfordernden Zeit ist es essenziell wichtig, bei sich zu sein und seine inneren Muster und Strukturen zu erkennen und zu verändern, wo es angebracht ist.

Die Einflüsse von außen sind im Zeitalter von Globalisierung und weltumspannender Medienangebote über verschiedenste Kanäle immens groß. Sie erreichen uns, ob wir wollen oder nicht. Selbst wenn wir uns vor der Informationsflut so gut es geht zurückziehen, erreichen sie uns über die Menschen, denen wir begegnen und vor allem über die Folgen, die sie für unser tägliches Leben haben.

Wer in dieser Zeit nicht gut in sich selbst verankert ist, hat schnell das äußere Chaos auch in seinem Kopf. Die Folge, wir werden Getriebene der äußeren Einflüsse und lassen uns für Interessen anderer einspannen, ohne es zu merken. Dies fördert Konflikte im Umgang miteinander und schürt Ängste.

Warum sind wir so anfällig für äußere Einflüsse?

Schon zu Beginn unseres Lebens sind wir von den äußeren Einflüssen abhängig, davon, wie unsere Bezugspersonen mit sich selbst und untereinander umgehen. Dabei lernen wir einen eigenen und geschützten Raum für die eigene Persönlichkeitsentfaltung zu haben, oder aber auch nicht.

Letzteres erfolgt dann, wenn die Unterscheidung von eigenen Gefühlen und denen der anderen uns nicht nahegebracht wird, weil Eltern oder Bezugspersonen mit ihren eigenen Emotionen nicht im Reinen sind.

Als Kind nehmen wir alles wahr

Schreien wir als Kind und bringen bspw. die Mutter mit ihrer eigenen Hilflosigkeit und Überforderung in Kontakt, kann sie uns schlecht Geborgenheit und Sicherheit nahebringen. Und Kleinkinder spüren alles, was in ihrem Umfeld an Emotionen vorhanden ist und drücken es aus.

Eine Sicherheit gebende Abgrenzung und Unterscheidung von eigenen Gefühlen und Gefühlen der Anderen kann damit nicht stattfinden. Wen wundert es also, wenn wir in unsicheren Zeiten auch vieles glauben und annehmen, was uns von außen vermittelt wird.

Dabei ist Abgrenzung, im Sinne von **Unterscheidung dessen, was ich bin und was ich nicht bin**, elementar wichtig, um seine eigene Persönlichkeit entwickeln zu können und aus ihr das Leben zu gestalten.

Das eigene Selbst gibt Halt und gesunde Abgrenzung

Das eigene Selbst ist jener Aspekt, der unsere ureigenen Gaben kennt, die wir mit in dieses Leben mitgebracht haben. In der Verbindung mit dem eigenen Selbst finden wir Halt in uns, egal was im Außen geschieht.

Wem dies nahegebracht wird, der kennt seine Grenzen und kann die Grenzen anderer erkennen und beachten, kann andere lieben ohne Erwartung und Abhängigkeit.

Wer sie jedoch nicht kennt, projiziert seine eigenen unerlösten Themen, so wie es erfahren und gelernt wurde von den ersten Bezugspersonen, auf andere. Missverständnisse und Konflikte sind vorprogrammiert.

Jeder Mensch grenzt sich ab - auf gesunde oder ungesunde Weise

Wenn diese Unterscheidung zwischen Eigenem und Fremdem nicht gelernt wurde, verschieben wir die äußere Abgrenzung, die uns unser eigenes Selbst, unsere Einzigartigkeit leben lässt, nach innen.

Dann **grenzen wir uns von unseren eigenen Aspekten, den eigenen Wahrnehmungen ab** und orientieren uns mehr an den Bedürfnissen, den Aussagen und Ansprüchen anderer. Kein Wunder, wenn wir dabei die eigene Lebenskraft unbewusst abgeben und verlieren, uns überfordert, erschöpft und ausgelaugt fühlen.

Ungesunde Abgrenzung erkennen wir

- wenn innere Impulse auftauchen, sie aber vom Verstand zerpfückt und ignoriert werden.
- wenn wir die Interessen anderer wichtiger nehmen als die eigenen.
- wenn wir die Signale des Körpers übergehen und uns einreden, das sei nicht so wichtig, es gehe schon irgendwie.
- wenn wir den eigenen Gefühlen misstrauen, sie unterdrücken, sie manipulieren anstatt sie zu zeigen, und zu leben was wir fühlen.

Ungesunde Abgrenzung trennt uns vom eigenen Wesen, aus Abgrenzung und Unterscheidung zwischen zwei oder mehreren Menschen wird ein gemeinsamer Energiecocktail, der keinem guttut.

Das ist, wie wenn wir Puzzleteile, die ihre einzigartige Farb- und Formgebung für ihren einzig passenden Platz im gesamten Bild haben, an vorhandene, aber unpassende Lücken anpassen und neu stanzen. Es ergibt kein aussagekräftiges Gesamtbild.

So erscheint es mir, verhalten wir Menschen uns untereinander weltweit. Die Folgen sind das, was wir derzeit auf vielen Ebenen erleben.

Wollen wir dies ändern, können wir es nur in uns selbst. Je mehr Menschen dies für sich leisten, umso eher kann eine Menschheitsfamilie entstehen, die das Wohl des großen Ganzen im Blick hat, weil jeder aus seinem ureigenen Selbst lebend, mit seinen Talenten und Gaben dazu beiträgt.

Abgrenzungsmuster - Ein Beispiel aus der Aufstellungs-Praxis

Katharina (Name geändert) will die Beziehung zu ihrer Mutter klären. Sie stellt ihre Mutter auf, stellt sich selbst dazu, dann ihr Selbst, Ihr Kindlich-Emotionales-Selbst, ihr Körper-Selbst, und sie sieht sich in einem Anteil auch von ihrer Mutter abgewandt.

Im Nachspüren nimmt sie die Befindlichkeiten ihres Körpers, ihrer Gefühle, ihres Selbst, von sich in der Beziehung zur Mutter und von sich in der Abwendung von ihr wahr. Am Platz ihrer Anteile erlebt Katharina völlig unterschiedliche Befindlichkeiten. Jeder Anteil steckt in seiner eigenen Erlebniswelt. Sie bilden keine Einheit als Gesamtes, jeder macht sein eigenes Ding, jeder ist auf seine Art belastet und versucht für sich damit klarzukommen.

Als es um die Abgrenzung zur Mutter geht, einer Grenze zwischen ihr und der Mutter, die Eigenes und das Eigene der Mutter unterscheiden lässt, tauchen erst all die fehlgeleiteten Abgrenzungsmuster auf, die im Verlauf des Lebens angelernt wurden und heute unterbewusst ablaufen.

Der Vollzug von Abgrenzung ist eine ganz entscheidende Situation im Klärungsverlauf einer Aufstellung, weil hier bewusst wird, was unterbewusst wirkt.

Katharina entdeckt folgende Muster, die sie seit ihrer Kindheit sich angelernt hat.

1. Ich grenze mein Selbst aus. Im Leben werden die eigenen inneren Impulse nicht angenommen und ignoriert.
2. Ich manipulierte meinen Körper. Wenn der Körper mit Symptomen auf sich aufmerksam macht, werden diese im Leben übergangen oder unterdrückt. Es gibt immer Gründe, darauf keine Rücksicht zu nehmen.
3. Ich kontrolliere meine Mutter. Im Alltag wird versucht, die Mutter beispielsweise so zu beeinflussen, sich so um sie gesorgt, dass sie nicht ihre „problematischen“ Seiten zeigen kann, die nur Mühe machen. Was natürlich nicht gelingt. (Über die unterschiedlichen Kontrollmuster könnte man ein ganzes Buch schreiben.)
4. Ich kontrolliere mein Selbst. Was ich selbst wirklich will, stelle ich hinten an, empfinde ich als nicht so wichtig, halte ich zurück.
5. Ich manipulierte und kontrolliere mein Selbst. Die inneren Impulse werden so lange mit den äußeren Anforderungen abgeglichen, bis kaum mehr was davon übrigbleibt.
6. Ich manipulierte und kontrolliere meine Gefühle. Ich zeige nicht das, was ich wirklich fühle, sondern was angebracht erscheint.
7. Ich darf/kann mich nicht abgrenzen, habe keine Idee, bin hilflos. Da ich nicht weiß, wer und was ich wirklich bin, kann ich auch nicht eigenständig handeln. Stets gibt es Einflüsse anderer, die ja zu meinem Leben gehören. Das kenne ich und bin ich gewohnt, es verleiht eine scheinbare Sicherheit.
8. Ich manipulierte mich in allen Wahrnehmungen und versuche mich anzupassen. Ich kann nie ich selbst sein, lebe nicht was ich will, zeige nicht meine Gefühle, ignoriere die Hinweise meines Körpers.
9. Ich gebe meinen Raum auf, damit andere ihren Raum haben können. Dahinter steckt die Angst, die Mutter zu verletzen und die Überzeugung, sie könnte nicht ohne mich leben kann, sie ist auf mich angewiesen. u.v.m.

Eine Abgrenzung zur Mutter kann schließlich nur über den analytischen und gesunden Menschenverstand erfolgen, weil es sich total verboten anfühlt.

Wirkung von Abgrenzung

Nach erfolgter gesunder Grenzziehung fühlt sich Katharina selbst und in all ihren Anteilen viel freier. Sie bekommt mehr Luft zum Atmen, sowohl in der Zuwendung und

Abwendung vom Geschehen mit ihrer Mutter. Ihr Körper-Selbst, ihr Selbst und ihr Kindlich-Emotionales-Selbst fühlen sich freier, wie wenn eine Last abfällt. Symptome, die die einzelnen Anteile an sich spürten, verschwinden oder werden weniger. Unter den einzelnen Anteilen entsteht ein Interesse aneinander.

All dies geschah alleine dadurch, dass eine Grenze zwischen der Mutter und ihr angelegt wurde. Katharina macht erstmals die wohltuende Erfahrung von Grenze und Abgrenzung, der Unterscheidung von eigenen Energien und den Energien der Mutter. Katharina bekommt erstmals ein Gefühl, einen eigenen Raum für die eigene Entfaltung zu haben.

Rollen erkennen und klären – Selbstanteile integrieren

In der Klärung der Rollen im Raum der Mutter, wird nochmals vieles klarer und deutlich. Als diese Rollen erkannt und abgelegt wurden, konnte eine neue und herzliche Verbindung zu den eigenen Selbstanteilen, dem Körper, den Gefühlen und dem eigenen Selbst ganzkörperlich erlebt und gefühlt werden. Die eigenen Selbst-Anteile konnten damit integriert werden.

Wirkung im Leben

Nach der Aufstellung veränderte sich im Leben das Verhältnis von Mutter und Tochter, die Mutter wurde klarer und Katharina konnte viel freier und entspannter mit ihr umgehen.

Segen von Grenze und Abgrenzung

Grenze und Abgrenzung, das sei hier erwähnt, heißt nicht, mit dem anderen nichts zu tun haben zu wollen. Ganz im Gegenteil, es ermöglicht erst klaren Kontakt und Fluss von Liebe.

Oft praktizierte Abgrenzung durch räumliche Trennung, durch Wegzug oder Kontaktabbruch, funktioniert meist nicht, weil die feinstofflichen Verstrickungen bleiben. Dort müssen sie gelöst werden, dann ergeben sich gesunde Beziehungsstrukturen im Leben.

Übernommene Rollen im Raum anderer

Über die Rollen, die im Raum der Mutter erkannt wurden und die wir Menschen in den Räumen anderer unbewusst einnehmen, schreibe ich in den nächsten Impulsen.

Diese Rollen führen zu Missverständnissen in allen Beziehungen, zu Streit und Unverständnis, zu falschen Erwartungen und destruktivem Mitleid, zu Übernahme unangemessener Verantwortung, mit all den belastenden Folgen für einen selbst und die andere Person.

Diese übernommenen Rollen führen unter anderem auch zu einer Blockade, einer Zugangsbeschränkung des anderen zu seinem eigenen Potenzial. Darüber aber ein anderes Mal mehr.

Mögen Dir diese Impulse Anstoß geben, zu reflektieren, ob du deinen Halt schon in dir hast, oder zu erkennen, wo du dich selbst noch limitiert erlebst.

Klärungen für dich kannst du persönlichen Sitzungen oder Online-Sitzungen erleben.

Herzliche Grüße aus Krumbach

Helmut

Wertvolle Unterstützung für Selbstfindung – Zu Sich Selbst Finden - Selbsthilfe

| | |
|---|---|
|  | <p>Wissenswertes zur Kabbala Lebensanalyse</p> |
|---|---|

Die [Kabbala Lebensanalyse](#) baut auf über 4.000 Jahre altem, überliefertem Wissen auf.

Aus den Zahlenwerten der verschiedenen *Vornamen, dem Geburtsnamen und dem Geburtsdatum* werden aus dem Lebensbaum Fragestellungen zum Sinn des Lebens gedeutet. Dabei werden sowohl besondere Talente, als auch Schwächen offenbar.

Für folgende Fragestellungen ergeben sich Hinweise:

Woher komme ich? - Das Ursprungsthema

Das Ursprungsthema zeigt auf, mit welcher Absicht wir in dieses Leben gekommen sind und worin das individuelle Karma besteht. Dabei hat Karma nichts mit

Wiedergutmachung im Sinne von Sünde zu tun, sondern innere Anlagen für Fehlverhalten durch einsichtsvolles Lernen zu korrigieren.

Ab einem errechneten Lebensalter sollte das Ursprungsthema erkannt sein. Über die Seele zeigen sich dann verstärkt Hinweise zum individuellen Sinn des Lebens.

Wo stehe ich? – Das Wandlungsthema

Das Wandlungsthema weist auf die positive Mitgift hin, Fähigkeiten, die wir bereits erworben haben und die wir für die Erreichung unseres Lebenszieles einsetzen können.

Diese Fähigkeiten spüren wir in uns, oft sind sie aber noch etwas zugeschüttet. Es macht Mut, sich dieser Fähigkeiten bewusst zu werden und sich nach ihnen auszurichten.

Wo gehe ich hin? – Das Zielthema

Ab dem Alter, in dem das Ursprungsthema sich zeigt, drängt die Seele dem Ziel entgegen. Das Wandlungsthema gibt dazu die entsprechenden Werkzeuge in Form von Charaktereigenschaften an die Hand.

Wer sein Zielthema kennt, kann sich leichter darauf einlassen, seinen Werkzeugkoffer an Fähigkeiten zu nutzen und sich auf sein Ziel einzulassen.

Beispiel:

- A. Hat in seinem Ursprungsthema unter anderem - die Ausgeglichenheit von Strenge und Gnade - mitgebracht – dafür steht ihm u.a. die Fähigkeit (Wandlungsthema) - mit dem Herzen neue Wege zu gehen - zur Verfügung, um im Zielthema - durch Wandlung zu neuer Betrachtungsweise - zu gelangen.

Aus dem [Energiebild](#) ist zu ersehen, dass ihm dafür doppelte Energie in den Charakterzügen von Versöhnungsfähigkeit, Aussöhnung mit der Schöpfung und positive Kräfte zu erkennen, zur Verfügung gestellt ist. Nutzt er diese Fähigkeiten, dankt es ihm das Leben, bleiben sie ungenutzt, macht der Körper über Symptome im Bewegungsapparat oder Nieren darauf aufmerksam.

Mehr zur [Kabbala Lebensanalyse](#) kannst du auf meiner homepage [hier](#) sehen.

Im Übrigen ist die Investition in eine Lebensanalyse ein Klacks (35,- EUR) im Vergleich zu einer langanhaltenden, erlernten oder übernommenen Fehlorientierung. [Bestellung ist hier möglich.](#)

Für die Erforschung verinnerlichter Muster und Integration eigener Selbst-Anteile beträgt das Honorar 80,- EUR je Stunde. [Buchung ist hier möglich.](#)

Ich wünsche dir einen schönen Sommer, schöne Ferien, wenn du noch welche hast, und einen gesegneten Weg, auf dem du stets den Halt in dir selbst hast oder ihn wieder findest. Dieser Halt möge dir Sicherheit geben in den Herausforderungen des Lebens.

Herzliche Grüße aus Schwaben



*„Die Zeit ist gekommen,
Dein Herz in einen Feuertempel zu verwandeln.
Deine Essenz ist in Staub verstecktes Gold.
Um seine Pracht zu offenbaren,
musst Du im Feuer der LIEBE brennen.
Begib Dich auf die Reise der LIEBE.
Sie führt Dich von Dir selbst,
zu Deinem Selbst!“*

(Rumi)

Helmut Laber

Die neue Webseite: <https://praxis-helmut-laber.de>

Bildnachweis: Es darf auch leicht gehen – Die Seele findet ihren Weg ©Ute Spingler, entstanden auf einem meiner Seminare in Lüneburg 2017