

## Leben – lieben - lernen

### Newsletter Februar 2014

1. Februar 2014

## Verwandlung disharmonischer Zustände 2. Teil

### Wahrnehmen und Annehmen im Rückblick

Im letzten Newsletter ging es um das **Wahrnehmen und Annehmen** der Umstände, die das Leben dir schickt, und seien sie noch so unangenehm. (Mit den angenehmen Situationen haben wir in der Regel kein Problem.)

Hast du deine zwischenzeitlich erlebten Situationen alle annehmen können, oder zumindest einige davon? Oder hat dein Verstand dir klar zu machen versucht, dass dies alles Unsinn sei? Er hat vielleicht argumentiert: „Wie soll in einem unangenehmen Zustand, der vielleicht sogar durch Handlungen anderer Personen hervorgebracht wurde, ein Sinn für mich liegen?“ z.B. die vollzogene Trennung durch den Partner oder die Partnerin, die ausgesprochene Kündigung der Firma, der Zahlungsausfall eines Kunden oder anderen Schuldners, der Unfall durch Verschulden eines anderen der aber mich meine Gesundheit kostet, das Versagen des Kindes, oder . oder ...oder.

### Schwierigkeit im Annehmen

Und wenn es so ist, dass du das ein oder andere nicht annehmen konntest, wie hast du auf diese Ablehnung reagiert und wie könntest du reagieren?

Hier geht es wieder um das Annehmen, annehmen, dass da in dir eine Stimme spricht, die das einfach nicht als sinnhaft annehmen mag. Und wenn du das Vorhandensein dieser Stimme wertneutral wahrnehmen kannst, ohne es verändern zu wollen oder zu verurteilen, dann bist du bereits einen Schritt weiter gegangen als bisher. Du hast wahrgenommen was in dir ist, nämlich ein Widerstand gegen etwas, das dennoch geschehen oder aufgetaucht ist im Leben.

Vielleicht sind schon viele Jahre deines Lebens vergangen, die jener Mechanismus, in den Widerstand zu gehen gegen etwas Geschehenes, in dir wirkt, du aber nie die Zeit hattest, ihn zu entdecken und wahrzunehmen.

Jetzt hast du es geschafft und endlich wahrgenommen, dass er da ist. Bravo!

Und damit hast du selbst wieder den Schlüssel in der Hand, um die darin enthaltene Botschaft zu entschlüsseln.

### **Programmieren des Unterbewusstseins**

Wer glaubst du, hat diesen Mechanismus, falls er in dir vorhanden ist, eingerichtet, so dass er so viele Jahre hat wirken können in dir?

Nimm auch hier bitte wieder wahr, was es in dir dabei denkt. Diese Gedanken wollen ebenfalls als erstes wahrgenommen werden. Sind das in deinem Denken, andere Menschen gewesen, die dir diesen Mechanismus eingepflanzt haben wie ein Implantat? Oder könntest du dich für den Gedanken öffnen, dass dieser Mechanismus aus den Tiefen deines Unterbewusstseins kommt, und dahinter evtl. ein selbst immer wieder gedachter Gedanke steht?

Ich erinnere dich an die letzte Lektion. Dabei ging es darum, dass wiederholt gedachte Gedanken, in das Unterbewusstsein abgespeichert werden und von dort aus unbewusst das Leben steuern. Wie erläutert anhand des Beispiels vom Autofahren.

Machen wir uns auf Spurensuche: Welche, sich verselbständigende Gedanken könnten dies sein, die es ablehnen, hinter Ereignissen die im Leben Schwierigkeiten machen, einen Sinn zu sehen?

Ich lade dich ein, an dieser Stelle wieder ein wenig in dich zu gehen.

### **Programmierungen der Kindheit**

Als einst gutgläubiges Kind voller Liebe und ausgestattet mit einem offenen Herzen für dich selbst, für andere Menschen und die Welt, kamst du einst in deinem Körper an. Mutter und Vater waren deine ersten Bezugspersonen und deine ganze Aufmerksamkeit galt den beiden.

Genaugenommen galt sie dir selbst und deinem Wunsch von ihnen wahrgenommen und geliebt zu werden. Anfangs warst du vielleicht der Sonnenschein für sie und sie freuten sich über dein Dasein. Doch im Laufe der Zeit konnten sie dir nicht mehr diese uneingeschränkte Aufmerksamkeit geben, hatten sie doch auch noch andere Dinge im Leben zu erledigen.

Vielleicht hat es dich traurig gemacht oder du bekamst Angst, hast dich geärgert und wurdest wütend, oder du hast mit aller Macht versucht dich bemerkbar zu machen, hast dich am Boden oder im Bett gewälzt, hast geweint, geschrien oder gezappelt. Wenn du etwas zurückdenkst, dann fallen dir womöglich noch andere Strategien ein,

die du dir hast einfallen lassen, oder dir hast einfallen lassen müssen, um dir die Aufmerksamkeit deiner Versorger zu sichern.

Als Kind brauchtest du diese Aufmerksamkeit. Wie Studien beweisen ist sie sogar überlebensnotwendig, Aufmerksamkeit und Zuwendung sind wichtiger als Nahrungsaufnahme. Eine durchaus weit verbreitete Version dieser Aufmerksamkeitsstrategien ist Krankwerden. Da bekam das Kind womöglich am sichersten und schnellsten Aufmerksamkeit und Zuwendung.

### **Jeder Mensch ist ein mächtiger Schöpfer und Gestalter seines Lebens**

Bereits Babies und Kleinkinder denken, und zwar ganz intensiv. Dies mag für dich als eine kühne Behauptung klingen. In meiner täglichen Arbeit mit Klienten erlebe ich, dass bereits Embryos im Mutterleib dies tun. Sie nehmen bereits als kleinstes Wesen innerliche Überzeugungen an und fassen Beschlüsse. So denkt es in vielen kleinen Kindern, die von ihrem Eltern nicht die vorbehaltlose Zuwendung erhielten, dass sie selbst nicht gut genug seien so wie sie sind, sondern sie sich die Zuwendung und Liebe verdienen müssten. **„Ich bin nicht liebenswert, so wie ich bin!“**, so denkt das Kind dann über sich selbst, „sonst würden die Eltern mich nicht schreien lassen, mich in meiner Wut nicht ablehnen, mir nicht klar machen, dass meine Trauer oder Angst unnötig seien, ich mehr leisten müsse, ich ordentlicher sein müsse, usw.“

**Um liebenswert zu sein muss ich** ruhiger sein, braver sein, fleißiger sein, lieber sein, es anderen recht machen oder krank sein, - um liebenswert zu sein **darf ich nicht** wütend sein, nicht traurig sein, nicht schreien, keine Angst haben, keine Fehler machen, usw.

Das kleine Kind selbst denkt dies! Das wird oft vergessen, auch wenn es diese Überzeugungen aus den Vorgaben der Eltern übernommen hat. In diesen eigenen Gedanken ist schon das kleine Kind schöpferisch tätig und erschafft sich selbst ein Programm, das nach kurzer Zeit in das Unterbewusstsein wandert und von dort aus wirkt. Doch wer kann diese hohen Ansprüche erfüllen? Den daraus resultierenden Ansprüchen gerecht zu werden schafft niemand, zumindest nicht auf Dauer.

Und immer dann, wenn wieder eine Situation im Leben eintritt in der die eigenen Ansprüche nicht erfüllt werden, vertieft sich die negative Überzeugung vom eigenen Wert. Bis zum 6. Lebensjahr bekommt ein Kind diese negativen Selbstüberzeugungen, und die damit verbundenen hohen Anforderungen an sich selbst, über 60.000-mal bestätigt. Das ist eine ganze Menge.

So beginnt bereits das kleine Kind sich in den ungeliebten Eigenschaften selbst abzulehnen und sich in seinen selbst gestellten Anforderungen unter Druck zu setzen. Du kannst dir sicher vorstellen, dass ein Leben mit derlei Überzeugungen nicht gerade entspannt ist und sehr anstrengend.

Du erinnerst dich, diese wiederholt gedachten Gedanken gehen in das Unterbewusstsein, das dann auf diese Weise wirkt, damit sich die eigenen Überzeugungen bestätigen. Dem Bewusstsein sind diese einstigen Überzeugungen nicht mehr zugänglich.

### **Auswirkungen im Leben**

Und weshalb also, sollte der Partner oder die Partnerin bei jemand bleiben, der sich selbst nicht liebenswert findet, warum ein Arbeitgeber einen Mitarbeiter behalten, der sich selbst nicht gut genug findet, ein Schuldner seine Schulden bezahlen, wenn jemand sich selbst unwert findet und anklagt, der Körper gesund bleiben, wenn Kranksein die erhoffte Zuwendung bringt? Dies sind nur einige wenige Beispiele.

Unsichtbar, aber für die Umwelt spürbar, sind diese einst in das Unterbewusstsein einprogrammierten Überzeugungen für die Menschen deines Umfeldes spürbar. Sie gehen als Schwingung in die Welt hinaus, die darauf reagiert, ja reagieren muss, um dir die eigenen unbewussten Überzeugungen zu bestätigen.

Natürlich sind diese einstigen Überzeugungen des Kindes für dich, den Erwachsenen oder die Erwachsene, heute nicht mehr gültig, aber in deinem Unterbewusstsein sind sie noch vorhanden und wirken. Hieraus gestalten sie dein Leben.

### **Welcher Sinn liegt jetzt in den unangenehmen Umständen?**

Sie wollen dich aufmerksam machen auf das was in dir ist. Ein Naturgesetz lautet: „Wie innen so außen!“ Alles was dir also im Außen des Lebens entgegenkommt, ist auch in deinem Inneren vorhanden. Kommen wütende Menschen oder unfriedliche Situationen auf dich zu, so sind diese Wut und der Unfriede auch in dir, dort jedoch meist abgelehnt, vorhanden. Machen dich Menschen traurig oder ziehen dich in ihre Trauer hinein, so ist auch diese Trauer in dir. usw.

Es ist dein einstiges Kind, das in dir sich im Unfrieden befindet oder in der Wut, und nach Zuwendung und Liebe ruft, und zwar nach deiner Liebe ruft. Wirst du immer wieder verlassen, dann ruft dir das einsame Kind in dir zu, wie verlassen es sich fühlt, verlierst du deine Sicherheit dann ruft das Kind in dir, das voller Angst steckt, dir zu, es zu lieben. Wirst du wiederholt krank, ruft dein inneres Kind dir zu, das sich entschieden hat krank werden zu müssen um Aufmerksamkeit zu erhalten.

Es gibt noch viele, viele andere Überzeugungen die Kinder für sich übernehmen. Welche stecken womöglich in dir?

Schau auf die unangenehmen Umstände deines Lebens und du merkst es. Sie machen dich aufmerksam darauf, welche unheilvolle Überzeugungen in deinem Unterbewusstsein vorhanden sind.

In vielen Menschen denkt es wenn sie dies hören: „Dann bin ich ja selbst schuld an meinen Umständen!“ Ich kann dich beruhigen, es geht nicht um Schuld, es geht um unbewusstes Erschaffen des Menschen. Und jeder Mensch hat enorme schöpferische Fähigkeiten in sich.

Jeder Mensch erschafft jeden Augenblick seines Leben sich seine Umstände, meist unbewusst. Nicht erschaffen gibt es nicht, es gibt nur bewusstes und unbewusstes Erschaffen. Und du tust es jeden Augenblick.

Das Kind in dir hat unbewusst erschaffen. Wie sollte es auch anders. Wer hat diesem Kind, in dem, von Natur aus ein offenes Herz voller Liebe steckt, jemals erklärt dass es ein schöpferisches und machtvolles Wesen ist, das mit seinem Denken jeden Augenblick erschafft.

Die Eltern wussten es nicht, hat es ihnen doch niemand vorgelebt und gelehrt, denn auch ihre Eltern wussten nicht davon. In ihnen steckt selbst ein verletztes Kind, das sich nach Liebe sehnt und aus ihrem Unterbewusstsein agiert.

## **2. Schritt zur Verwandlung disharmonischer Zustände**

Nachdem du den 1. Schritt im Wahrnehmen und Annehmen dessen was da ist, getan hast, und vielleicht verstanden hast wie wichtig dieser Schritt ist, gehe jetzt **den 2. Schritt zur Verwandlung disharmonischer Zustände** in deinem Leben.

Du gehst ihn auf folgende Weise:

**Übernimm die Verantwortung für alles  
was in deinem Leben auftaucht,  
denn du hast es selbst unbewusst erschaffen.  
Indem du die Verantwortung übernimmst,  
gibst du deinem inneren Kind, das in dir ruft,  
die Antwort auf das, wonach sein Herz,  
das dein Herz ist, sich sehnt.  
Es sehnt sich nach deiner Zuwendung und Liebe.**

Wie diese Verantwortung konkret in verschiedenen Lebenssituationen übernommen werden kann, darüber mehr beim nächsten Mal. Auch die nächsten Schritte, die zur Verwandlung disharmonischer Zustände nötig sind, folgen.

Ich wünsche dir für die Zeit bis dahin:

**Freudiges Üben im Wahrnehmen und Annehmen  
und ein offenes Herz für die Übernahme der Verantwortung.**

In allen meinen Workshops und Seminaren kannst du dich selbst lebendig wiederfinden und aus unbewusst erschaffenen Mangel, Leid und Notzuständen befreien.

Ich freue mich auf dich.

Herzliche Grüße

**Helmut Richard Laber**