

Leben – lieben – lernen

09. Februar 2017

In Freiheit leben

Ein Leben in Freiheit wünschen sich viele Menschen. Doch was ist Freiheit? Was meinen wir, wenn wir von Freiheit sprechen?

Sicher gibt es Menschen in Ländern, die in äußerer Unfreiheit leben und nicht einfach tun können was sie wollen. Diese Unfreiheit meine ich nicht. Wir in der westlichen Welt, in Deutschland und unseren Nachbarländern genießen die Vorzüge persönlicher Freiheit.

Dennoch fühlen sich viele Menschen unfrei in den Anforderungen des Lebens, der Sinnhaftigkeit ihrer Beziehungen, der Familie, der Partnerschaft oder Arbeit. Sie fühlen sich gestresst, überfordert, gereizt und geplagt von Sorgen, Nöten und Ängsten, die sie im Leben unglücklich machen. Der Körper reagiert womöglich mit Anspannung, Erschöpfung, Schmerzen oder Krankheit darauf.

Woher kommt es, dass wir trotz äußerer Freiheit uns innerlich oft unfrei fühlen?

Wir Menschen lernen von Kindesbeinen an am Beispiel anderer wie Leben funktioniert. Ohne die Fähigkeit der Unterscheidung übernehmen wir zunächst was uns vorgelebt, gelernt und beigebracht wird. Dafür erhalten wir die lebensnotwendige Aufmerksamkeit. Die Bewertung anderer weist uns den Weg wann wir uns gut fühlen dürfen und wann nicht, wie wir uns zu verhalten und was wir zu leisten haben, damit wir Aufmerksamkeit erhalten.

Unbewusste Verhaltensmuster als Betriebssystem

Aus diesen frühen Erfahrungen entstehen Verhaltensmuster, die tief in unser Unterbewusstsein eingebrannt werden und aus dem Tagesbewusstsein verschwinden. Wie das Betriebssystem eines Computers laufen sie im Hintergrund unseres Lebens ab, bilden die Basis unseres Verhaltens, ohne dass wir es merken.

Auf dieses Betriebssystem spielen wir dann weitere Anwendungsprogramme auf, wie wir es am PC auch machen. Diese Programme navigieren uns durch die verschiedenen Lebensbereiche wie Partnerschaft, Elternschaft, Kindererziehung, Familie, Beruf, Erfolg, Glauben und Religion, Gesellschaft, Helfen, Körper, Essen, Lust und Leidenschaft, usw.

Grundlage auf der diese Anwendungsprogramme ablaufen, bildet jedoch stets das unterbewusste Betriebssystem. Im Beispiel des PC wäre z.B. Windows das Betriebssystem und Schreib-, Kalkulations-, Grafikprogramme und Medienrecorder die Anwendungsprogramme.

Im Grundmuster unseres Betriebssystems befinden sich die seit Generationen der Familie weitergereichten Werte, Überzeugungen und Verhaltensweisen unserer Vorfahren. Vor allem die Unterscheidung von ‚Gut und Böse‘ hat dabei große Auswirkung, führt sie doch dazu, etwas anzunehmen oder abzulehnen, zu etwas zu stehen oder es zu verdrängen, für etwas Verantwortung zu übernehmen oder sie an andere weiterzureichen. Wie im Märchen von Aschenputtel, wo die Guten ins Töpfchen gelegt und hergezeigt werden, und die Schlechten ins Kröpfchen der eigenen Unterwelt aussortiert werden.

Wege in ein Leben in Freiheit

Fühlen wir uns im Leben unfrei und unglücklich, beginnt das Suchen nach einem Weg, der in die Freiheit führen kann. Rationell ist dieser Weg jedoch trotz aller Anstrengung nicht zu finden, baut der Ratio doch auf unbewussten Vermeidungsstrategien unserer Ahnengenerationen, unserer Kindheit und, für den der es für möglich hält, auch den vergangenen eigenen Inkarnationen auf.

Wie können wir aus diesen unbewussten Mustern aussteigen und in ein Leben in Freiheit gelangen?

Unbewusste Muster erkennen

1. Zunächst brauchen wir einen Weg um an die unterbewussten Inhalte zu gelangen. Der Verstand hat hier keinen Zugang, also müssen wir ihn umgehen. Ich möchte hier zwei Verfahren vorstellen, die ich speziell im Seminar: „Leben in Freiheit“ kombiniert verwende.

- **Aufstellungen** sind eine Methode über die wir verdeckte und unbewusste Muster erkennen. Hierbei werden innere Anteile der Persönlichkeit, Fragestellungen, eigene Anliegen, oder Personen

des Familien-, Ahnen-, oder Berufssystems im außen von anderen Personen vertreten und im Raum zueinander in Beziehung gestellt. Über die stellvertretende Wahrnehmung und Rückmeldung dieser Personen werden unbewusste verinnerlichte Muster sichtbar und erlebbar. Dies ist für Klienten ein tiefberührender Vorgang.

- Ähnlich dem Aufstellen, funktioniert das **Malen von Seelenbildern** ebenfalls über die stellvertretende Wahrnehmung anderer. Hier nimmt jeder Teilnehmer sein Feld in Form eines Malkartons, an dem er nur wenige Striche selbst malt und damit seine Grundenergie hinterlässt, in Besitz. Jeder andere Teilnehmer, der an diesen Karton herantritt und damit in das Feld eintaucht, ergänzt an diesem Bild für eine bestimmte Zeit, was ihm in den Sinn kommt innerhalb dieses Feldes. Auf diese Weise entsteht ein Bild, das ein unbewusstes Grundmuster dieses Klienten sichtbar macht.

Die Erfahrungen aus über 10-jähriger Arbeit damit haben gezeigt, dass dieses Bild immer passend ist für den Klienten und sein Anliegen, das er übrigens zuvor nicht benennt. Dieses Bild entfaltet seine Wirkung, schon alleine indem es auftaucht.

Dieses **Bild** drückt eine **Geschichte** aus, die wir dann **mit Hilfe von Aufstellungen weiter ergründen**. Damit ist gewährleistet, dass nicht der Verstand mit seinen Vermeidungsstrategien seine Interpretationen durchsetzt.

Diese Art des Malens habe ich bei der Kunsttherapeutin Susanne Bergmühl 2005 kennengelernt. Ihr gilt mein besonderer Dank für diese wertvolle Erweiterung meiner Arbeit.

Beispiele von Seelenbildern vergangener Seminare unter <http://www.beherzt-leben.com/galerie.php>.

Hier 2 Beispiele zu Thema verlorener Zwilling im Mutterleib.



Unbewusste Muster wandeln

2. Dann gilt es diese Inhalte **anzuschauen**, sie **anzuerkennen**, für sie die **Verantwortung zu übernehmen** und sie als Teil der eigenen Persönlichkeit und des Familien- und Ahnensystems zu **integrieren**. Alles was unsere Vorfahren bis zu 7 Generationen erlebt haben, lebt über unsere Erbanlagen auch in uns.

Im **Verzicht auf Bewertung und Urteil**, im **Anerkennen** dessen was war und nicht mehr zu ändern ist, kann **Achtung und Würdigung** geschehen. Damit wird der Weg frei zur **Vergebung** in und durch uns. Es werden sozusagen die „Schlechten aus dem Kröpfchen der Tauben Aschenputtels“ damit ins Töpfchen gelegt und sichtbar. Sie brauchen damit nicht mehr aus der Unterwelt weiter zu Unfreiheit und Unglücklichsein beitragen um auf sich aufmerksam zu machen. Dies ist ein Weg zum inneren Frieden mit der eigenen Vergangenheit, den unbewussten Denk-, Empfindungs- und Gefühlsmustern und übernommenen Strukturen.

In Freiheit leben

Die Voraussetzungen für ein Leben in Freiheit werden damit Stück um Stück geschaffen und die unbewussten Lebensmuster können erneuert werden. Das Betriebssystem unseres Lebens kann ein Update erhalten und damit alte Sicherheitslücken, die zu Unfreiheit führen und aus Loyalität und Zugehörigkeit zu unserem Ahnensystem entstanden sind, schließen. Dies dient der eigenen Freiheit und, auch wenn es im ersten Moment unglaublich erscheint, auch zur Freiheit unserer Ahnen.

Aus schamanischer Sicht ist es selbstverständlich, dass alte Wunden aus früheren Verkörperungen unserer unsterblichen Seele, sich im Ahnensystem wiederfinden um nicht vergessen zu werden und heilen zu können. Aus dieser Sicht ist es logisch, dass wir uns selbst als Seele genau dieses Familiensystem ausgewählt haben in dem wir leben. Es dient auf perfekte Weise unserer eigenen Weiterentwicklung.

Selbst wer an dieses selbstverständliche Gedankengut indigener Völker nicht glaubt, kann über die Heilung seiner unbewussten Unfreiheiten erleben, dass er aus alten, behindernden Rollen aussteigen kann und damit in Freiheit die Schöpfermacht über die Bestimmung seines Lebens innehat.

Die Freiheit aus alten Schicksalsbindungen auszusteigen und die Einzigartigkeit der Gaben des eigenen Seelenwesens im Leben auszudrücken, das wünsche ich Dir.

Wenn Du Dich angesprochen fühlst begleite ich Dich gerne dabei.

Mit herzlichen Grüßen

Helmut Laber