

**Beherzt - leben – lieben – lernen**  
**vom 25. September 2017**



## Vielerlei Gefühle

### Die unterschiedliche Herkunft von Gefühlen

Wir Menschen sind fühlende Wesen, das ist unsere größte Stärke. Eine Vielzahl von Gefühlen macht sich in unserem Energiesystem bemerkbar und will in angemessene Beachtung und Ausdrucksweise finden. Ich unterscheide zwischen Gefühlen, die fließend sind und das Leben bereichern, und Emotionen, die eher überfallartig auftauchen und sehr intensiv sind. Letztere sind ursprünglich dafür gedacht, in traumatischen Situationen Lebensrettend zu wirken.

Um in einen freien Umgang mit Gefühlen und Emotionen zu finden, so zeigt meine tägliche Arbeit mit Menschen, ist es wichtig zu erkennen, dass Gefühle und Emotionen unterschiedlicher Herkunft sein können. Im Folgenden verwende ich den Ausdruck Gefühle, wobei jeweils beide Arten damit gemeint sind.

Mit diesen 4 Herkunftsarten von Gefühlen komme ich dabei immer wieder in Berührung:

- Von außen wahrgenommene und übernommene Gefühle
- Selbst erzeugte Gefühle
- Gefühle aus dem Ahnensystem
- Gefühle vergangener Inkarnationen

Gefühle steuern ganz maßgeblich das eigene Wohlbefinden und entsprechend das Verhalten.

## Wahrgenommene und übernommene Gefühle

Mit wahrgenommenen Gefühlen beginnt das Leben im Bauch der Mutter. Das Kind wächst im Einssein und im Gefühlzentrum der Mutter, dem Bauch, heran. Dort spürt es alles was die Mutter fühlt. Es kann noch nicht unterscheiden zwischen eigenen Gefühlen und den Gefühlen der Mutter. Zu Beginn der Zellteilung muss das Gehirn erst gebildet werden, dennoch sind Wahrnehmungen energetisch bereits möglich, wie sich in Rückführungen immer wieder bestätigt.

Wird ein Kind geboren, so hat es noch ein sehr ausgeprägtes Wahrnehmungsvermögen, es nimmt mit hochsensiblen Antennen die Stimmung seines Umfeldes wahr. So reagiert es auf die Menschen seines Umfeldes in deren Stimmung. Ob die Mutter in großer Freude ihre Leben erfährt oder unter emotionalem Stress steht, das Kind reagiert darauf. Auch Stimmungen innerhalb der Familie nimmt dieses Kind wahr und reagiert darauf.

### Beispiele:

Anna ist Wunschkind, beide Eltern lieben sich und freuen sich aneinander. Als Annas Mutter schwanger wird, bleibt sie in gutem Kontakt mit sich selbst, mit Annas Vater und geht in einen liebe- und freudvollen Kontakt mit ihrem Ungeborenen.

Bea kam ungewünscht in das Leben ihrer Mutter. Der Zeugungsakt geschah nicht im vollen Einverständnis ihrer Mutter, sie war eher ein Unfall. (Ausdrucksweise vieler Klienten) Der Vater will nichts von dem Kind und einer dauerhaften Beziehung zu Beas Mutter wissen, will dass es abgetrieben wird. Beas Mutter entscheidet sich für sie. Bea wächst bei ihrer Großmutter auf, die auch schlechte Erfahrungen mit Männern machte.

Anna und Bea haben also zwei völlig unterschiedliche emotionale Startbedingungen für ihr Leben. Die dabei auftauchenden Gefühle können sie sich als Leser gut vorstellen. Die Gefühlslage, die als erstes Bindungsgefühl zur Mutter erlebt wird begleitet beide unterbewusst ihr weiteres Leben.

Zu diesem ersten Bindungsgefühl kommen weitere Gefühle hinzu die ein Kind im Kleinkindalter von den Bezugspersonen wahrnimmt und verinnerlicht. Ein Kind weiß aber nichts von der frühen Herkunft dieser Gefühle, sie werden wahrgenommen und verinnerlicht, es wächst mit diesen Gefühlen heran und kennt nichts anderes.

Anna und Bea haben diese ersten Gefühle für sich übernommen ohne davon zu wissen. Die Wahrnehmungsfähigkeit für Gefühlsstimmungen anderer wird

im Verlauf der Kindheit intensiviert. Das kann die liebevolle Stimmung sein in der Anna aufwächst oder die leidvolle Stimmung in allen Gefühlsvarianten in der Bea aufwächst. Für Bea erschwert die Lage zusätzlich, dass Mutter und Großmutter ihre eigenen Gefühle vor Bea verbergen, oder auf sie mit ihren eigenen unverarbeiteten Gefühlen reagieren. Bea nimmt sie alle auf in sich, was will sie auch anderes machen.

Wahrgenommene Gefühle, die verinnerlicht und damit übernommen werden, müssen nicht äußerlich sichtbar sein, auch die unterdrückten Gefühle anderer werden wahrgenommen. Im Heranwachsen kann das Kind die Unterscheidung der Gefühle nur erfahren, wenn die Bezugspersonen zu ihren Gefühlen stehen und sich erklären.

### **Selbst erzeugte Gefühle**

In der ICH-Entwicklung eines Kindes erfährt sich ein Kind indem es Gefühle in allen Facetten ausdrückt. Diese ausgedrückten Gefühlsimpulse machen ein Kind lebendig.

Eltern brauchen zur Förderung dieser Entwicklung selbst ein geklärtes Verhältnis zu ihren Gefühlen und Emotionen, damit sie diesen Erfahrungsprozess des Kindes unterstützen können. Ruhe bewahren und mit Liebe Grenzen setzen, und bei letzterem die emotionalen Reaktionen des Kindes als wichtige Reaktion aushalten, sind hilfreiche Unterstützung für das Kind.

Vorbild ist hier wichtiger als Erklärung, denn ein Kind macht alles nach. So braucht es das Vorbild der Eltern besonders dann, wenn es um intensive Gefühle wie beispielsweise Wut geht, die durchaus mal angebracht sein kann im Leben, nur sicher nicht dem Kind gegenüber!! Ein Kind ist immer unschuldig und rein in seinem Entwicklungsprozess.

Auf diese Weise lernt das Kind mit seinen eigenen Gefühlen umzugehen. Es kann dabei auch lernen, vorausgesetzt die Eltern haben es für sich gelernt, dass das eigene Denken Gefühle hervorbringt.

Erlebt das Kind, dass die Eltern über einander oder andere schimpfen, folgt es diesem Beispiel nach, ohne zu merken, dass es sich selbst dabei Gefühle von Ärger bis hin zur Wut oder Hass erschafft.

Sind sich Eltern darüber bewusst, dass jedes Denken Gefühle erzeugt, kann auch das Kind lernen dass es selbst erzeugte Gefühle gibt, welche die eigene Stimmung prägen.

Geschieht dies jedoch nicht, entstehen daraus verinnerlichte Überzeugungen oder Glaubenssätze. Je nach Vorbild der Eltern oder Familie, dienen sie der

Entwicklung von Eigenständigkeit, Vertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstliebe, oder führen zu Abhängigkeit, Misstrauen, Minderwertigkeit und Selbstverurteilung. Im Verlauf der Zeit wandern diese Überzeugungen in das Unterbewusstsein und steuern von dort unbemerkt die Qualität des Lebens.

Erwachsene Menschen dürfen erkennen, wie sehr eigene Überzeugungen und eigenes Denken die Gefühls- und Erlebniswelt steuern.

### **Gefühle aus dem Ahnensystem**

Immer deutlicher wird in dieser Zeit, wie sehr das System unserer Ahnen bis in die 7. Generation oder mitunter auch noch weiter, das eigene Gefühlsleben beeinträchtigt und sich damit auf die eigene Handlungsfähigkeit und körperliche Gesundheit auswirken. In allen emotionalen Konflikten können, neben vielen anderen Ursachen, auch Ahnenenergien versuchen auf sich aufmerksam zu machen, wie Aufstellungen sehr eindrücklich aufzeigen. Um dies zu verstehen bedarf es einer erweiterten Sichtweise über Leben und Tod.

Die Mitglieder unserer Ahnenfamilie haben ihrer Zeit entsprechend getan was für sie zu tun möglich war. Sie folgten dabei dem jeweiligen Zeitgeist der es ihnen möglich oder auch unmöglich machte, in vielen Bereichen des Gefühlslebens im Einklang mit sich zu sein. Wertevorstellungen und Moral folgten eben anderen Maßstäben als wir sie heute haben und einfordern können.

Verstorbene Ahnen wirken gerade in den Gefühlen, die sie entweder unterdrücken mussten oder denen sie in der Härte und Strenge folgten, im Unbewussten der heutigen Generationen. Verstorbene sind zwar körperlich nicht mehr anwesend, aber energetisch wirken sie in den Familien mitunter weiter. Zur Beschreibung dieses unbewussten Sachverhaltes verwenden Klienten oft den Begriff Gefühlschaos.

Gerade die junge Generation unserer Kinder kann den Kontakt zu Ahnen wieder vermehrt wahrnehmen und braucht hierfür Verständnis.

So will die junge Generation uns aufmerksam machen, in unserem Gefühlserleben die Ahnen nicht zu übersehen. Es ist erstaunlich, dass bereits 12 – 15-jährige sie hören, riechen oder sehen können und mit diesen Wahrnehmungen oft hilflos und alleine auf sich gestellt sind, da sie damit selten ernst genommen werden.

Ahnen wollen mit sich und mit uns in den Frieden finden, dazu benötigen sie unsere Hilfe. Sie leiden oft darunter, dass wir ihre destruktiven Muster in unserem Leben wiederholen. Da sie von ihrer Welt aus nicht mehr eingreifen können sind sie auf unsere Offenheit angewiesen.

Gerade in der Art und Weise wie Männer und Frauen aufeinander reagieren, bis hin zu den sexuellen Präferenzen, wirken oftmals die Energien der Ahnen sehr stark mit. Verrat, Missbrauch, Abtreibungen und Inzest in den Ahnenlinien haben immer ihre entsprechenden Abbildungen in späteren Generationen.

### **Gefühle aus früheren Inkarnationen**

Immer mehr Menschen öffnen sich für die Möglichkeit, schon öfters unter einer anderen Identität in einem anderen Körper, gelebt zu haben. Bleiben aus früheren Inkarnationen ungelöste Ereignisse offen, so bringen wir sie energetisch in dieses jetzige Leben wieder mit. Sie werden mitgebracht, damit Ungelöstes gelöst werden, Verurteiltes vergeben und Gebundenes entbunden werden kann.

So stammen unbewusste verinnerlichte Überzeugungen vielfach aus vergangenen Inkarnationen und verursachen Gefühlskonflikte in diesem Leben, zu denen ein ursächlicher Auslöser in der Vergangenheit des jetzigen Lebens, nicht gefunden werden kann.

Als Schatten begleiten diese mitgebrachten Gefühlsenergien das jetzige Leben und wirken sich als Lebenshemmende Muster aus.

### **Lösungen für Ordnung im Gefühlsleben**

Vor allem Systemische Aufstellungen für Selbstfindung weisen Wege aus einem verinnerlichten Gefühlschaos. Wer Fremdes in Achtung und Würde erkannt und losgelassen hat, kann sein Eigens in Liebe lösen.

In allen verschiedenen Herkunftsarten von Gefühlen und Emotionen steckt immer ein eigener Anteil. Jedoch darf gelernt werden, übernommene Anteile zu erkennen und abzugeben, damit die eigenen Gefühle und Muster übrig bleiben. Nur diesen eigenen Teil können wir selbst verarbeiten und klären. Klären heißt für mich, mit Gefühlen und Emotionen umgehen zu können, sodass es einem selbst und anderen damit gut geht, und Verletzungen und Übergriffe ausbleiben.

Liebe dich selbst, in allen Mustern und Gefühlen, die damit transformiert werden können und liebe den Nächsten wie dich selbst. Letzteres geht, weil Du in Dir erlebt hast, wie klärend es ist, bei Dir selbst anzukommen, durch das vermeintliche Gefühlschaos und die Schatten hindurch.

Gerne unterstütze ich den Mut zur Selbstfindung für ein beherztes Leben.

Herzliche Grüße *Helmut Laber*