



Praxis für Selbstfindung und innere Heilung

Helmut Laber
Heilpraktiker für Psychotherapie

Krumbach, den 07.09.2012

Newsletter – Juni

Grundelemente für Selbstfindung und innere Heilung

Wir leben in einer Zeit, in der das Potenzial eines jeden Menschen ins Leben kommen will und jeder Mensch seine Einzigartigkeit entdeckt. Mit dem Hochdrängen dieser inneren Gaben kommen zuerst all die Hindernisse, die sie noch blockieren, an die Oberfläche.

Aufstellungen für Selbstfindung und innere Heilung helfen dabei, diese individuellen Gaben zu fördern und alte, übernommene und selbst geschaffene Hindernisse mit Liebe zu wandeln.

Ob in den familiären und partnerschaftlichen Beziehungen, im Beruf, oder im Bezug auf den eigenen Körper, der physischen und psychischen Gesundheit, überall wollen die Hemmnisse in Liebe gewandelt werden, damit freies und freudiges Leben auftauchen kann. Wie nie zuvor sind wir Menschen gefordert, nach Innen zu schauen um mit Vertrauen zu sich selbst, in seine Einzigartigkeit und in das Leben, belohnt zu werden.

In Einzelsitzungen und auf meinen Seminaren besteht Gelegenheit, dies zu erleben.

Inhalte meiner Seminare:

- Familienaufstellung mit Stellvertretern für sich selbst und die entsprechenden Familienmitglieder um Verstrickungen zu erkennen und in Liebe zu lösen - die Kraft und den Segen der Ahnen zu erhalten.
- Aufstellung innerer Themen für Klärung und Transformation. Bei Bedarf Rückführung in die Entstehungs- und Entscheidungssituation um größere Zusammenhänge zu erkennen und die Auswirkungen zu verändern.
- Wahlweise Aufstellung des persönlichen Anliegens mit sofortiger eigener Mitwirkung oder Wahl eines Stellvertreters für sich selbst.
- Lösungen entstehen über Herzensenergien wie Liebe, Anerkennung, Achtung, Dankbarkeit, Vergebung = Rücknahme aller Urteile, Eigenverantwortung und dem Fluss aller Gefühle.
- Die Sicht der eigenen Seele bekommt Raum für heilsame Mitwirkung.
- Abschluss mit einer Heilmeditation für die gesamte Gruppe.

Grundelemente für Selbstfindung und innere Heilung

Der Wandel ist auch in meiner Arbeit ständiger Begleiter. Deshalb möchte ich an dieser Stelle die Sicht meiner therapeutischen Arbeit für innere Friedensarbeit über Aufstellung, innere Klärung und Transformation kurz erläutern. Ich stelle hier einige wesentliche Elemente vor.

Verantwortung übernehmen

Es sind immer wir selbst, nie die anderen Menschen, die Verantwortung tragen für die Umstände unseres Lebens. Alles im Leben hat seinen Sinn. Diesen Sinn hat jede Seele gesehen bevor sie sich dafür ihren Lebensweg als Mensch gewählt hat. Beim Eintritt in das Leben wurde diese Erinnerung zugedeckt, will aber im Leben wieder bewusst werden. Diese eigene einstige Entscheidung ist Chance und Anfang für jeden Heilungsprozess, denn alles ist in jedem Menschen vorhanden. „Verantwortung ist die Antwort auf das was unser Herz zum Singen bringt.“ (P'taah)

Eigenes Schöpfertum erkennen

Über unser bewusstes und unbewusstes Denken produzieren wir ständig Gefühle, die über biochemische Vorgänge im Körper, sich auf die körperliche Befindlichkeit auswirken. Aus diesen Gefühlen entstehen wiederum entsprechende Worte und Taten, die in den Beziehungen des Lebens ihre Wirkung zeigen. Über diesen Vorgang sind wir jeden Augenblick schöpferisch tätig, meist unbewusst. Sich darüber bewusst zu werden ist eine Aufgabe die sich alle Menschen gestellt haben. (s. Gedankenhygiene)

Verlorene Anteile der Seele heilen und integrieren

Unsere Seele besteht aus der Summe aller Gefühlserfahrungen, die wir jemals gemacht haben, ob in diesem oder in früheren Leben. Da wir schon früh im Leben erfahren, dass nicht all unsere Gefühle die Zustimmung der Eltern finden, haben wir gelernt zu selektieren. Seither trennen wir innerlich in gute Gefühle, für die wir Zuwendung erfuhren wenn wir sie zeigten, und schlechte Gefühle, für die abgelehnt wurden oder die sich als Folge der Ablehnung einstellten. So zeigen wir auch als Erwachsene oft nur die guten Gefühle und unterdrücken die sog. schlechten. Gefühle von Wut, Ärger, Hass, Neid, Einsamkeit, Ohnmacht, Panik, Schuld, Scham und allerlei Ängste kommen dann nur in Ausnahmesituationen zum Vorschein. Die restliche Zeit bleiben sie unterdrückt und werden nicht gefühlt als eigene Wesensanteile und Schöpfungen. Unterdrückte Gefühle machen krank.

Endete ein früheres Leben in einem dieser Gefühlszustände, nehmen wir die damit verbundenen gedanklichen Grundüberzeugungen mit und bleiben darin verhaftet. Wir suchen dann in anderen Leben, diese verlorenen Anteile wieder zu finden. Deshalb inkarnieren wir in einem Umfeld, wo diese Gefühle wieder in Erinnerung gerufen werden um in unserer Seele zu heilen. Traumatische Erlebnisse, Mobbing u.a. Situationen des Lebens in denen wir uns als Opfer fühlen, sind also von der eigenen Seele herbeigeführt um unser Selbst wieder zu finden.

Das Familiensystem und die Kraft der Ahnen

Um die selbstgestellte Aufgabe zu erfüllen, haben wir uns die Eltern, die Familie und die Lebensumstände ausgesucht, die dieser Aufgabe am besten dienen können. Unsere Familie, unsere Ahnen und alle familiären Vorkommnisse passen genau zu diesem selbst gewählten Weg. Jede Situation unseres Lebens, die schönen und auch die schwierigen oder schlimmen Erlebnisse, dienen unserer seelischen Entwicklung und Heilung.

Was wir jetzt in uns heilen wirkt auch befreiend in unsere früheren Inkarnationen hinein und befriedet die Generationen unserer Familiensystems. Die gute Kraft aus beiden Wurzeln kann damit wieder fließen.

Die Sicht der Seele und Seelenverträge

Als Seele haben wir durch die gesamte Evolution hindurch reichliche Erfahrungen gemacht, wir wollten intensive Gefühlserfahrungen machen und zwar in jeglicher Richtung. Mit diesen Erfahrungen sollte unsere Seele reifen.

Um beispielsweise das Gefühl von Vergebung zu erfahren, brauchten wir eine Seele, die sich inkarniert und uns etwas antut, damit wir ihr vergeben können. Oder wir wurden selbst zum Täter, damit wir Selbstvergebung erfahren können. So haben wir mit anderen Seelen Verträge geschlossen und noch immer bestehen.

Oft bestehen sie genau mit den Menschen, die uns vermeintlich am meisten zusetzen im Leben, die damit aber unserem Seelenheil dienen und ihre Seelenverträge erfüllen. Durch sie können wir bestimmte Gefühlserfahrungen machen, oder auf abgespaltene Anteile früherer Leben hingewiesen werden. Dabei geht es um die Gefühle, die diese Menschen in uns auslösen. Sie werden ausgelöst, damit sie heilen und wieder als Anteile unserer Seele integriert werden. Was sich in uns auslösen kann, das ist schon in uns vorhanden, bevor andere es auslösen.

Die Seele ist also darauf bedacht, Frieden zu schaffen mit dem was wir als unsere Vergangenheit bezeichnen. Nur der innere Frieden, mit vergangenen Situationen und Menschen unseres Lebens, führt uns wieder in den Zustand der Liebe. Wir kommen als Seele aus der Liebe und wollen wieder dort hin zurück finden.

Klärung von Verstrickungen

Wir erben von unseren Eltern, nicht erst bei deren Ableben was sie uns an Materiellem hinterlassen. Bereits als Kind nehmen wir die psychischen und physischen Strukturen unserer Eltern und Ahnen in uns auf. Hierbei verstricken wir uns mit den unerlösten Energien der Eltern und Ahnen. Diese Verstrickung entsteht durch unser Bedürfnis nach Halt, Zugehörigkeit und Geliebt werden.

Andere Verstrickungen bringen wir von früher wieder mit in unser Leben. Sie entstanden durch Verträge und Versprechungen in anderen Leben, wirken aber immer noch. Diese Energien, der in uns unbewussten gespeicherten Verpflichtungen, halten uns und andere massiv in Unfreiheit. Unsere Seele schreit nach Freiheit und hat deshalb in ihr Umfeld alle Personen und Umstände sich geladen, damit Freiheit wieder hergestellt werden kann. Liebesversprechen alter Leben wirken oft in den Familien und stiften Verwirrung, wenn sie zwischen Eltern und Kindern bestehen. Sie belasten die Partnerschaft der Eltern dadurch unbewusst.

Neue Verstrickungen entstehen überall dort, wo wir mit anderen im Unfrieden sind und anklagen. Jede Anklage ist letztendlich eine Anklage gegen sich selbst, hat die Seele sich doch die Personen in das Umfeld geholt. Das bedeutet nicht, Konflikte zu vermeiden, sondern alles anzunehmen was da in uns wirkt und brodelt, angeschaut, ausgesprochen, gefühlt und wahrgenommen werden will, um in den Frieden zu finden. Nur wenn wir die Gefühle zu anderen Menschen in uns klären, kommen wir in den Frieden. Äußerer Scheinfriede hält Verstrickungen aufrecht.

Opfer und Täter

Bleiben wir im Opfer- und Täterdenken stecken, halten wir ebenfalls Verstrickungen und Unfrieden fest in uns. Die Seele will ganz werden und wieder heilen was an alten Strukturen noch in ihr wirksam ist. In früheren Leben haben wir immer beide Seiten erlebt. Erkennen wir das Leben als Spiegel, in dem all unsere eigenen Themen über andere Menschen auftauchen, dann finden wir in den Frieden mit uns selbst. Innere Kriege werden beendet und bleiben dadurch auch im Außen fern. Gerade nach erlebten Traumata gibt diese Sichtweise Kraft für heilsame innere Veränderungen.

Vergebung und Wertschätzung

Vergebung (= Rücknahme der gefälltten Urteile) und Selbstliebe sind die Medizin der heutigen Zeit, mit der tiefe seelische Wunden heilen. Hierzu bedarf es der seelischen Sicht (s.o.), um zu erkennen, dass wir im Vergeben letztendlich immer uns selbst vergeben. Dauerhafter innerer Frieden ist nur über Vergebung möglich. Wer kann andere noch anklagen, wenn er die heilsame Wirkung der Selbstvergebung an sich erlebt hat. Auf diese Weise erfüllen sich Seelenverträge und die beteiligten Personen können wieder frei sein. Aus Anklage wird Achtung, und damit Wertschätzung für die gegenseitigen Dienste.

Wer sich selbst vergeben kann, weiß, dass wir Menschen nicht vollkommen sind und es auch nicht sein müssen. Wir werden immer wieder „sog. Fehler“ machen (Erfahrungssituationen schaffen) über die wir reifen und aus denen wir lernen.

Befassen wir uns mit Vergebung, erkennen wir, wie hart und verurteilend wir oft mit uns selbst umgehen. Gerade diese Selbsturteile haben eine verheerende Wirkung auf unser Leben und unseren Körper. Als Kind haben wir dieses Verhalten von anderen übernommen und gelernt. Jetzt, als Erwachsene, können wir diese Urteile uns selbst gegenüber zurücknehmen und uns vergeben dafür.

Bejahendes Fühlen

Mit dieser neuen Freiheit im Denken, erinnern wir uns wieder an den Wunsch unserer Seele, intensive Gefühlserfahrungen zu machen. Leben nehmen wir über Fühlen wahr. Bewerten wir unsere Gefühle nicht mehr, können alle Gefühle wieder auftauchen, die wir jemals verdrängt und abgespalten haben.

Alle Gefühle wieder zu fühlen, ist der Schlüssel zu Heilung auf allen Ebenen. Hierüber kommt Freude und Lust ins Leben. Dadurch werden wir wieder ganz, so wie wir als Seele den Weg der Inkarnationen angetreten sind.

Gesundes Denken

Gedanken gehen unseren Gefühlen, Worten und Handlungen voraus. Achten wir auf die Qualität unserer Gedanken, lernen wir bewusst mit einem wesentlichen Schöpfungsinstrument unserer Realitätsgestaltung umzugehen. Damit meine ich nicht das einseitige, ausschließlich positive Denken, sondern ein liebendes Wahrnehmen aller Gedanken, so wie sie kommen. Negieren und bekämpfen wir die sog. unguuten Gedanken, dann ermächtigen wir sie und sie werden uns

beherrschen oder im Außen als Spiegel begegnen. Nehmen wir sie aber bejahend wahr, bleiben sie in Bewegung, ändern sich und können weiterziehen.

So lernen wir, dass es nicht um gute und schlechte Gedanken geht, sondern um wahre und unwahre Gedanken. Unwahre Gedanken zeigen sich als Enge oder Druck im Körper, wahre Gedanken tun dem Körper wohl. Unwahre Gedanken brauchen wir nicht zu bekämpfen, es reicht, sie immer wieder zu erkennen, sie los zu lassen und sich für neue und wahre Gedanken zu entscheiden.

Feinstoffliche Körper einbeziehen

Alle unsere Gedanken und Gefühle sind geistiger Natur. Wir können sie weder festhalten noch einpacken. In unseren unsichtbaren feinstofflichen Körpern sind sie gespeichert und wollen in unserem materiellen Körper lebendig sein. Wird diese Verbindung durchlässig erhalten und nicht blockiert, bleibt alles in Bewegung und wir können das Leben in vollen Zügen und in Freiheit leben. Wir sind vor allem immer bei uns selbst mit der Wahrnehmung und bekämpfen nicht im Außen, in anderen Menschen, was sich in uns befindet. Werden wir innerhalb unserer feinstofflichen Körper durchlässig, dann haben die Herzensimpulse unserer Seele die Chance, wahr genommen zu werden und sich zu erfüllen. Dann werden Träume wahr und Wunder sichtbar.

Transformation erleben

Schauen wir an was in uns wirkt, kann alles Übernommene losgelassen werden und alles Abgespaltene oder Verhärtete über liebevolle Zuwendung erweichen und sich wandeln. Gerade die abgelehnten Aspekte unseres Seins wollen wieder zum Leben erwachen und unser Leben bereichern.

„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Weise, wie wir über sie denken.“

Transformationserfahrungen können wir durch bewusste Bereitschaft, unsere Lebensumstände als eigene Schöpfungen zu erkennen und zu würdigen, in Verbindung mit bejahendem Fühlen, erleben. Dies erleichtert das Leben, macht es einfacher und intensiver. Umwandlung erschafft inneren Frieden den wir in die Welt hinaustragen können, weil er in uns vorhanden ist.

Die geistige Welt steht uns mit unzähligen Helfern zur Seite, die uns im inneren Wandlungsprozess unterstützen. Jeder Mensch hat seine persönliche geistige Begleitung, seinen Schutzengel. Er verkümmert an unserer Seite oder blüht auf mit uns, wenn er bewusst ins Leben einbezogen wird. Ob wir daran glauben oder

nicht, spielt für ihn keine Rolle, er hilft immer, wenn wir ihn rufen. Da lohnt sich jeder Versuch.

Neue Entscheidung treffen

Über den Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen, auch den unbewussten, sind wir jeden Augenblick schöpferisch tätig. Das Universum wertet nicht, es schickt uns genau das, was wir an Energie aussenden.

Wer sich seiner bisher, unbewussten schöpferischen Aktivitäten, bewusst wird, kann jeden Augenblick neue und bewusste Entscheidungen für ein Leben in Frieden, Freude und Freiheit treffen.

All diese Werte und Grundprinzipien finden sich in meiner Art der Therapie und den Aufstellungen wieder. Wie der gesamte Prozess der Menschheitsentwicklung ständig im Wandel ist, so eröffnen sich auch in den Seelen ständig neue Horizonte.

Wer den Weg nach Innen geht um innere Friedensarbeit zu leisten, wird unendlich belohnt. Der wird mit der Liebe zu sich selbst belohnt, die er bisher von anderen erwartet und sich damit abhängig gemacht hat. Der wird mit Freude die Impulse seines Herzens erkennen und ein Leben auf der Basis seiner Herzensimpulse und Liebe leben, der wird aufhören damit, sich selbst immer wieder zu verraten. Diesem Menschen wird seine innere Fülle auch im Außen begegnen.

Ich ende mit einem schönen Zitat von Robert Betz:

*„Jeder Tag ist wie ein kleines Leben.
Je bewusster du ihn erlebst mit seinen vielen kleinen Augenblicken,
Begegnungen, Gedanken und Erfahrungen, desto länger erscheint er dir.
Auf diese Weise erschaffst du langes Leben!“*

Für weiterführende Begleitung begrüße ich Sie gerne in meinen Praxisräumen in Krumbach zur Einzelsitzung, oder auf einem meiner Vorträge, Workshops und Seminare in Krumbach, München oder Lüneburg.

Herzliche Grüße

Helmut Laber

Heilpraktiker für Psychotherapie
Praxis für Selbstfindung und innere Heilung
Erwin-Bosch-Ring 54, 86381 Krumbach/Schwaben
Tel. 08282-82 71 56, Mobil 0174-921 93 06
E-Mail: helmut.laber@gmx.de
www.praxis-laber.de