



Praxis für Selbstfindung und innere Heilung

Helmut Laber
Heilpraktiker für Psychotherapie

Krumbach, den 29.03.2012

Newsletters April 2012

Selbstliebe als Weg zum Frieden

Die Zeit sie eilt dahin. So nehmen wir es immer deutlicher wahr. Jedoch ist es nicht die Zeit an sich, die sich beschleunigt, sondern unser Bewusstsein. In immer kürzeren Abständen gewinnen neue Ereignisse und Umstände unseres Lebens an Bedeutung. Auch unser Körper möchte mit all seinen Reaktionen auf sich aufmerksam machen. Doch vorwiegend stehen wir noch im Kampf mit Umständen unseres Lebens die wir anders oder weg haben wollen, anstatt sie zu verstehen und die innewohnenden Geschenke zu erkennen.

Einst ging es um Überleben

Wenn wir Frieden erleben und Frieden in die Welt bringen wollen, dann gilt es erst den inneren Kampf in uns Menschen zu erkennen und zu wandeln. Im Verlauf des Lebens und der Evolution haben wir Menschen vielfältigste Erfahrungen gemacht. Doch die Verarbeitungsmechanismen waren ausgelegt auf verdrängen und abspalten. Negative Gedanken durften nicht gedacht werden, negative Gefühle nicht gefühlt werden und schwierige Empfindungen wurden betäubt. Es sollte immer weiter gehen, die Hauptsache war es, zu überleben. Im Glauben daran, es wäre alles gelöst, wenn es nur gut weitergeht, haben wir uns Mechanismen geschaffen die diesem einzigen Ziel - zu überleben - dienen. Doch heute greifen diese alten Strukturen nicht mehr. In dieser jetzigen Zeit wollen sie auf weitere Sinnhaftigkeit überprüft und gewandelt werden. Körperliche Symptome, psychische Probleme und Konflikte in den Beziehungen, weisen uns heute darauf hin, den Umgang mit uns selbst grundlegend zu verändern.

Heilen oder Erwartungen erfüllen

Alles, was in dieser schnelllebigen Zeit in unser Leben tritt, will angeschaut, verstanden und geliebt werden. **Die Liebe zu allen Dingen die in unser Leben treten ist das Heilmittel dieser Zeit.** Alle alten Strukturen wollen gesehen und transformiert werden. Was wir in unserer Kindheit nicht gelernt haben, nämlich sich geliebt zu fühlen weil wir sind, ohne zuvor Erwartungen dafür erfüllen zu müssen, hat dazu geführt, dass wir mit uns selbst genauso umgehen. Wir selbst stellen heute hohe Anforderungen an uns, oder erlauben anderen sie an uns zu stellen, damit wir mit uns zufrieden sein können. So glauben wir zumindest, denn meist stellt sich, selbst nach Erfüllung der hohen eigenen

Erwartungen, keine dauerhafte Zufriedenheit ein. Das Rad dreht sich weiter mit neuen Anforderungen, neuen Zielen und neuen Erwartungen. Was will uns diese Entwicklung zeigen?

Der Körper als Gradmesser

Wir Menschen sind nicht unser Körper, über den wir uns wahrnehmen – wir leben in diesem Körper. Wir sind also ein Wesen, das den Körper dazu braucht um auf Mutter Erde zu leben und seine Lebensaufgaben zu erfüllen. Von Natur aus sind wir ein geistiges Wesen, das zahlreiche Erfahrungen gemacht hat und den Umgang mit diesen Erfahrungen heute an seinem Körper erleben darf. Wir wollen wieder in Ordnung bringen in uns, was in früheren Zeiten dem Anpassen und Überleben geopfert wurde. Unser Körper dient uns dabei zu erkennen, wie weit die Ordnung bereits wieder hergestellt ist. Auf Verdrängen, Betäuben oder Wegmachen, reagiert der Körper nur noch äußerst kurzfristig mit Entlastung, schnell kehren die Umstände in anderer Form wieder zurück. Alles was der Körper und unsere Lebensumstände uns bringen, will angeschaut, gesehen und gefühlt werden. Der Grad der Liebe zu uns selbst zeigt sich in der Bereitschaft wahrzunehmen und zu fühlen, was das Leben in uns auslöst.

Auslöser im Außen als Hinweis für innere Erlösung

Alles was an Gedanken, Gefühlen und Empfindungen in uns ausgelöst wird, will erlöst werden in uns. Dafür bedarf es der Bewusstheit, dass wir nicht nur unseren physischen Körper haben, sondern auch weitere feinstoffliche Körper. In diesen feinstofflichen Körpern sind all unsere Herzenswünsche, die uns einst unerreichbar erschienen, unsere verurteilten Gedanken, die wir nicht denken durften, unsere abgelehnten Gefühle, die wir nicht fühlen durften und dürfen, nach wie vor vorhanden. Wir tragen sie mit uns herum und senden sie hinaus in die Welt, in der sie uns dann begegnen. Meist lehnen wir sie dort, in den anderen Menschen oder den Umständen, wieder ab, wie wir es eben gewohnt sind. Doch alles was uns im Außen begegnet, will uns auf unsere Vergangenheit aufmerksam machen, die jetzt in uns erlöst werden will. Solange dies nicht erfolgt, gibt es Menschen und Ereignisse in unserem Leben, die in uns mehr oder weniger heftige Reaktionen auslösen. Es kann nur ausgelöst werden, was bereits zuvor in uns vorhanden war, in unseren feinstofflichen Körpern vorhanden ist. Nehmen wir sie auf bejahende und liebende Weise an, geschieht Erlösung aus inneren Kriegszuständen in denen wir uns selbst bekämpfen. Frieden entsteht in uns. Erreichen wir einen Zustand des Friedens in uns, bedarf es keiner Auslöser im Außen mehr. So entsteht auch in der Welt, die wir wahrnehmen, mehr und mehr Frieden. Selbstliebe wird damit zum Friedensstifter.

Segen der Ahnen

In dieser Zeit tauchen vermehrt die Gefühle und Empfindungen unserer Ahnen in uns auf, den Männern und Frauen, den Vätern und Müttern, den Söhnen und Töchtern, den Kriegern und Hausfrauen, den Weisen und Heilerinnen, den Priestern und Nonnen, und vieler anderer. Für alle war es schwer in den vergangenen Epochen, ihre Herzenswünsche zu leben, ihre Gedanken frei und liebend zu denken, ihre Gefühle zu fühlen um damit im Einklang zu sein. Zu schmerzlich waren die Erfahrungen die sie gemacht haben und nur im Abspalten konnten sie oft weiterleben oder verließen in diesen Zuständen ihren physischen Körper. Wer von seinen eigenen Gefühlen abgeschnitten ist neigt zu traumatisierenden Verhaltensweisen, ohne es selbst zu bemerken. Wenn wir begreifen, dass ein Abspalten bewussten Erlebens bedeutet, diese Dinge in die feinstofflichen Körper auszulagern,

dann verstehen wir mehr und mehr, weshalb die Welt um uns herum so ist wie sie ist. Alle Informationen der feinstofflichen Körper sind vorhanden in uns, darin beinhaltet sind auch die Erfahrungen all unserer Ahnen. Sie schauen mit viel Hoffnung auf uns, wie wir mit uns selbst umgehen und die großen Chancen des Bewusstseinswandels der jetzigen Zeit annehmen. Sie sind uns sehr dankbar, wenn wir das schaffen in unserem Leben, was ihnen nicht möglich war. Dadurch erhalten wir ihre Dankbarkeit, den Segen und die Kraft für unsere Unternehmungen.

Selbstliebe ist Fließen-lassen mit Liebe

Wenn wir bereit sind, all das, was uns im Leben begegnet, bejahend anzunehmen, zu schauen was es denkt in uns, und diese Gedanken liebend anzunehmen, dann bleiben sie im Fluss, d.h. sie kommen und können weiterziehen, sie bleiben in Bewegung. Halten wir sie aber fest indem wir sie beurteilen und bekämpfen, dann geben wir ihnen Macht und sie beherrschen uns. Genauso ergeht es uns mit den Gefühlen, die diese Gedanken auslösen. Jeder Gedanke löst Gefühle in uns aus, werden sie gefühlt, vergehen sie, werden sie abgelehnt, verfestigen sie sich in uns und lassen uns nicht in Ruhe, bis wir Frieden im bejahenden Fühlen mit ihnen geschlossen haben. Unser physischer Körper ist jene Instanz, die uns die Wirkung aus der Abfolge von Gedanken und Gefühlen als Empfindungen aufzeigt. Verstehen wir, dass hinter allen Empfindungen, die sich in körperlichen Symptomen, psychischen Themen und Beziehungskonflikten zeigen, die Bestrebung unseres Geistes, unserer Seele steht, Frieden zu schaffen in uns selbst, dann nehmen wir mit Dankbarkeit die Herausforderungen des Lebens auf liebende und bejahende Weise an. Was verfestigt war in uns – wird weich und das Leben fließt auf leichte Weise.

Selbstfindungs-Aufstellungen

In meiner täglichen Arbeit mit Menschen wird das segensreiche Zusammenwirken mit den feinstofflichen Instanzen unseres Wesens immer deutlicher. In Aufstellungen können sich die bisher unsichtbaren Kräfte zeigen.

Die Sichtweisen von Bert Hellinger und **Familienaufstellungen** weisen dabei auf die Wechselwirkungen und Verstrickungen mit den Ahnen hin. Sie weisen einen Weg, wie wir uns daraus lösen können.

Die Erkenntnisse von Franz Ruppert und seinen daraus entwickelten **Traumaaufstellungen**, ergänzen diese Sicht und zeigen die vielfältigen inneren Spaltungsmechanismen auf. Durch sie entstehen verschiedene innere Anteile, die uns dann auf sehr bestimmende Weise, je nach Situation im Griff haben. Diese Anteile wirken nicht zusammen, sondern jeder Anteil macht sein Ding auf seine Weise, wenn er aktiviert wird.

Rückführungen zeigen uns auf, in welchen Kindheitssituationen wir stecken geblieben sind und welche alten, mitgebrachten Erfahrungen uns noch leiten und in den Frieden finden wollen. Letztendlich ist es die Liebe des Herzens die uns heilt. Die Liebe zu uns selbst und zu unserem gesamten Wesen mit allen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen, wie sie Robert Betz über seine **Transformationstherapie** uns lehrt. Sie verbindet uns wieder mit unserem Ursprung als ein fühlendes Wesen der Liebe. Sie lässt uns Verantwortung übernehmen und aus Opferrollen in Frieden stiftender Weise aussteigen.

In meinen **Selbstfindungs-Aufstellungen** verbinde ich die jeweiligen Schätze dieser Methoden. Sie ergänzen sich auf wunderbare Weise und ebnen den Weg für inneren Frieden und ein Leben in voller Präsenz und Fülle hier auf Erden.

Gerne begleite ich Sie ein Stück Ihres Weges in ein glückliches und erfülltes Leben. Alles im Leben hat seinen Sinn. Wenn Sie den Sinn Ihrer persönlichen Situation ergründen wollen, begrüße ich Sie gerne persönlich in meiner Praxis zu Einzelsitzungen, auf meinen Workshops oder Seminaren in Krumbach, München oder Lüneburg.

Ihr Begleiter mit Herz und Liebe

Helmut Laber

Praxis für Selbstfindung und innere Heilung

Heilpraktiker für Psychotherapie

Babenhauser Str. 6, 86381 Krumbach/Schwaben

Tel. 08282-827156

E-Mail: helmut.laber@gmx.de

www.praxis-laber.de