

Leben – lieben - lernen

Newsletter Mai 2014

14. Mai 2014

Verwandlung disharmonischer Zustände 5. Teil

Der innere Saboteur

Vergessen und Erinnern

Vergeben und vorbei?

Das Leben

Das Leben ist uns Menschen zum Geschenk gegeben worden und zu unserer Freude.

„An jedem Morgen erhältst du das kostbare Geschenk, leben zu dürfen. Dieses Geschenk kannst du ignorieren oder es als ein Muss oder eine Strafe betrachten. Aber du bist nicht hierher strafversetzt, du kamst freiwillig hierher, du hast dich entschieden, auch wenn du es vergessen hast.“ (Robert Betz)

Disharmonische Zustände, die im Leben auftauchen, wollen aufmerksam machen, wollen in Bewegung bringen und Veränderungen anstoßen. Dafür sind sie da. Auch sie sind ein Geschenk des Lebens, das entdeckt und erfüllt werden will. Gerade wenn diese Zustände auftauchen, neigen wir dazu, das Leben als Strafe zu betrachten, weil wir die Sinnhaftigkeit dahinter noch nicht entdeckt haben. Gerade darum geht es jedoch in diesen Fällen, den Sinn zu ergründen, denn alles im Leben hat einen Sinn. Es gibt nichts Sinnloses.

Seelenwachstum

Die Seele, jener geistige und allwissende Wesenskern in uns, schickt eine Herausforderung in den Weg, um zu wachsen und zu reifen. Das Ziel der Seele ist

genau dieses Wachstum, das sie nur über die Inkarnation im materiellen Körper, im bejahenden Ausdruck von Gefühlen, erreichen kann.

In mir klingt es stimmig, dass wir gerade mit diesem Vorsatz, möglichst viel an Gefühlserfahrungen zu machen, inkarniert haben. Hierzu haben wir uns mit anderen Seelen verabredet, um auf Erden diese Erfahrungen auch wirklich machen zu können. Bsp.: Wer vergeben will, braucht Jemanden dem er vergeben kann. Wer Vergebung erfahren will, Jemanden der ihm vergibt.

Seelenplan für das Leben

Dann aber, kaum, dass wir im materiellen Körper angekommen sind, ist das große Vergessen eingetreten und wir orientieren uns mit den noch immer vorhandenen, unendlichen Wahrnehmungsfähigkeiten an unserem Umfeld, um von dort zu erfahren, wie das Leben funktioniert und wie wir mit Emotionen umgehen sollen. In diesem ersten Vergessen verlieren wir auch die Bewusstheit der eigenen Unsterblichkeit als geistiges Wesen, das sich den Körper als materielle Wohnstätte ausgesucht hat. Dieses Vergessen geht ganz einher mit dem Plan, den wir uns als Seele selbst gesteckt haben.

Uns wieder daran zu erinnern ist ebenfalls Bestandteil des Seelenplanes, den wir mit in dieses Leben gebracht haben. Schaffen wir dies, werden wir uns wieder unseres wahren Seins als unsterbliche Seele bewusst. In diesen Prozess treten mehr und mehr Menschen ein, er ist gesteuert vom Herzen, das den Kontakt zur Seele beibehalten hat.

Zweckgebundenes Vergessen

In meinen vorangegangenen Ausführungen habe ich dargelegt, wie wir als Kind unser Herz verschließen und es anderen Menschen Recht machen wollen. Damit haben wir den bewussten Kontakt zur eigenen Seele, zum eigenen Herzen, verloren.

In der Folge entsteht ein Vergessen, das zweckgebunden ist, nämlich schmerzliche Erfahrungen gerade nicht mehr zu fühlen, wie es die Seele eigentlich wollte. Dieses Vergessen kommt aus dem Verstand, der anstelle des Herzens, jetzt die Regie übernommen hat und der in erster Linie das Überleben und den überlebensnotwendigen Erhalt von Zuwendung sichern will.

Diese Sicherheit erscheint ihm nur unter Anpassung und eingeschränktem Ausdruck von Gefühlen erreichbar. So führt er uns im trennenden und urteilenden Denken, in ausgetrocknete Gefühlslandschaften. Gefährliche und unguete Gefühle werden von sog, guten Gefühlen getrennt. Die einen wollen wir nicht haben, während wir nach den anderen lechzen und danach suchen. So gehen wir mitunter einen einseitigen Lebensweg, in ständiger Vorsicht und begleitet von vielen Urteilen.

Heilsames Vergessen

Dann gibt es da noch ein anderes Vergessen, gegen das wir uns mitunter vehement wehren. Es ist geprägt von bewussten Erinnerungen an schmerzliche Erfahrungen, die mit Schuldzuweisung und großem Groll versehen, nur zu gerne aufrecht erhalten werden wollen. Vergessen scheint hier unmöglich. Anstelle des, von der Seele gewünschten, tiefen Gefühlserlebens, tritt hier als Vermeidungsstrategie, Schuldzuweisung, Anklage, Rache und Rechthabenwollen.

Diesem Erinnern fehlt die wahre Erinnerung an den Lebensauftrag der Seele, also die Kraft des Herzens. Diese Kraft kann über Vergebung aktiviert werden und jenem Erinnern kann ein Vergessen folgen. Dann ist Vergessen die Folge der Vergebung. Vergeben kann ich hier als erstes mir selbst und zwar mein Verweigern, meinem Lebens- und Seelenplan zu folgen.

Der innere Saboteur

Hier tritt der innere Saboteur nur zu gerne auf den Plan. Er hat einst den Auftrag erhalten, das Überleben zu sichern, weil wir einst der Überzeugung waren, wahrhaftiger Gefühlsausdruck sei gefährlich und müsse verhindert werden. So erinnert er sich gerne an Situationen, in denen er seinen erhaltenen Auftrag erfüllen kann und das Überleben mit seiner speziellen Angriffstaktik verteidigen kann. Diese kann darin liegen, anderen die ungeliebten eigenen Gefühle zuzuschieben, sie ihnen zu unterstellen und/oder sie dort zu bekämpfen.

Sie kann auch darin bestehen, ständig zu erinnern und ja nicht zu vergessen, was je an vermeintlichem Unrecht geschehen ist. Diese Form der Erinnerung gleicht einem Gefängnis, das wir selbst hartnäckig verteidigen, ständig renovieren und erneuern. In gewisser Weise verleiht dieser „Erinnerungszwang“ sogar Macht, Macht über andere, um die Gefühle der eigenen Ohnmacht nicht spüren zu müssen. „Angriff ist die beste Verteidigung“ scheint hier die Devise zu sein.

Dieser innere Saboteur will alles, nur nicht die eigenen, wahren Gefühle zulassen und zeigen. Er hat diesen Auftrag einst in Notzeiten von uns selbst erhalten und führt ihn getreu und penibel aus, solange wir dies wollen. Werden wir uns dieses Musters bewusst, haben wir die Wahl, aus der Identifizierung mit den Überzeugungen des Saboteurs auszusteigen und ihn aus seiner Rolle zu entlassen.

Verantwortung übernehmen

Als kurze Rückschau: Nimm wahr was vor sich geht in dir und deinem Leben, und nimm es an. Übernimm die Verantwortung dafür und vergebe. Dein innerer Saboteur wird es dir danken. Oder kannst du dir vorstellen, dass es angenehm ist, ständig nach

Verteidigungs- und Angriffsstrategien suchen zu müssen? Genau diesen Auftrag führt der innere Saboteur aus. Spür mal wie anstrengend das sein muss.

Je nachdem wie viele lange Jahre wir diesen inneren Saboteur genährt und gefüttert haben, ist er auf unseren festen Entschluss angewiesen. Konsequentermaßen braucht er uns in der Entscheidung und dem Entschluss, uns jetzt wieder dem wahrhaftigen Ausdruck der Gefühle zuwenden zu wollen. Dabei geht es v.a. um jene Gefühle, die wir ihm, den inneren Saboteur, angewiesen haben, sie in uns abzulehnen. Aufmerksam werden wir auf diese Gefühle, indem wir sie bisher in anderen Menschen abgelehnt oder bekämpft haben, oder sie ihnen unterstellt haben, wie bspw. Gefühle von Schuld und Scham.

Heilsames Erinnern

Erkennen wir aber im Erinnern des Herzens, dass wir einst gerade jene Gefühlserfahrungen als Seele machen wollten, können wir in den Auslösesituationen uns selbst, unserer Reaktion und den beteiligten Menschen vergeben. Sie haben schließlich dazu beigetragen, dass wir als Seele jene Gefühlserfahrungen machen konnten, wie wir es uns vorgenommen haben.

Dieses Erinnern für Vergebung, führt zum Vergessen, weil wir den beteiligten Menschen dankbar sein können, dass sie sich als Partner unserer Seele an ihre Abmachung gehalten haben. Im Danken für die getreue Erfüllung ihres Auftrages, und dem Danken für den eigenen Mut, diese Erfahrungen gemacht zu haben, kann ein Vergessen aus dem Herzen geschehen und Frieden ist die Folge. Ein Frieden, der im Inneren des Herzens seinen Ausgangspunkt hat, und im Leben und im Umfeld seine Auswirkung zeigt.

Leben im Hier und Jetzt

Dieser Frieden der aus dem Vergessen kommt, führt in den einzigen Augenblick, in dem das Leben stattfindet, dem JETZT. Nur JETZT findet das Leben, und damit meine ich, um mit der Sicht der Seele zu sprechen, im FÜHLEN, das Leben statt. Nur im Hier und im Jetzt sind wir bei uns, sind im Fühlen und Wahrnehmen, mit unserem Herzen verbunden und im eigenen Körper anwesend.

Das Hier und Jetzt ist der einzige Augenblick, in dem Leben stattfinden kann und stattfindet. Oder hast du jemals erlebt, dass in dem Augenblick wo du über Vergangenes oder Zukünftiges nachgedacht hast, etwas Sinnvolles geschehen ist?

Hinterfrage ganz ehrlich: „Wie viele Minuten am Tag sind wir denn mit der Wahrnehmung ganz bei uns selbst? Wie viele Zeiten verharren wir mit den Sorgen, den Urteilen und Gedanken, bei anderen Menschen? Wie viel Zeit verwenden wir für Situationen, die uns gar nicht persönlich betreffen? (Bsp. Anregung durch Medien)

Wie viel der Zeit verweilen wir in längst vergangenen Situationen des Lebens, den Gefängnissen der Erinnerung, oder in Gedanken an eine Zukunft, die aus alten oder diffusen Ängsten aus der Vergangenheit geschürt werden?“

Anwesenheit

Während wir dies tun, sind wir meist unbemerkt nicht zuhause in unserem eigenen Körper, nicht anwesend um die Geschenke des Lebens wahrnehmen und annehmen zu können. In diesem Modus summieren wir zwar das Alter, das wir hinter uns haben und werden dabei alt, vergessen dabei aber die Lebenszeit, die Zeit in der wir wirklich gelebt haben. Als diese Zeit sehe ich die Summe der Augenblicke, die wir bewusst im Hier und im Jetzt uns befinden.

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern dem Tag mehr Leben!“ (Cicely Saunders)

Aufmerksamkeit und bejahendes Fühlen

Es lohnt sich, JETZT zu beginnen, aufmerksam zu werden, wie viele Zeit des Lebens, du im JETZT bei dir selbst bist, das was du tust, JETZT mit ganzem Herzen tust. Es lohnt sich zu erkennen, wann und wo du nicht im Herzen sondern im Kopf verhaftet, bei anderen, in der Vergangenheit oder der Zukunft dich aufhältst, und nicht bei dir selbst bist.

Du kannst jeden Augenblick dich neu entscheiden, dich zu erinnern an das, was du wirklich wolltest, nämlich Gefühlserfahrungen zu machen, die Gefühle wahrzunehmen und sie auch bejahend zu fühlen. Du kannst dich jeden Augenblick neu entscheiden, Freude am Leben zu haben.

Und wenn dies nicht oder nur selten gelingt?

Dann vergibst du dir, was du nicht, oder noch nicht geschafft hast. Du hast es immer so gut gemacht wie du es konntest und du machst es immer so gut wie du kannst. Hier wird Vergebung zu einem spielerischen Element, das mehr und mehr dir Freude machen kann. Du wolltest ja intensiv fühlen. Und über Vergebung gibt es viele, viele Möglichkeiten, neue Gefühle zu erleben.

Hat nicht Jesus einst gesagt: „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, könnt ihr das Himmelreich nicht erlangen!“ Kinder haben noch die Fähigkeit, Gefühle zu fühlen, sie zu zeigen und sie wieder zu vergessen und daraufhin wieder etwas völlig anderes zu erleben. Sie können noch ihre Gefühlszustände wechseln ohne sich dabei was zu denken. Solange sie das dürfen, erleben sie den Himmel auf Erden. Zumindest

solange, bis wir Erwachsenen beginnen, sie mit unseren eigenen Ängsten, Urteilen und Vorbehalten darin zu behindern.

Erwecke das Kind in dir

Es ist ein Segen für jeden Menschen, dieses heile innere Kind in sich wieder zu erwecken und das verletzte innere Kind in seinen vielen Ausprägungen zu heilen. Diesen Segen zu erleben, sehnt sich die Seele des Menschen.

Ich freue mich, dich auf dem Weg zu diesem inneren Wesen, begleiten zu dürfen, es immer mehr in dir und damit auch in mir, erwecken und heilen zu dürfen.

Wer live erleben will, wie heilsam Vergebung wirkt, ist gerne zu meinen Seminaren und Workshops eingeladen.

**Aufstellungen für Selbstfindung, Familien-, Trauma- und Ahnenaufstellungen,
Frieden mit der Mutter der Kindheit – Tür zu persönlicher Freiheit
Frieden mit dem Vater der Kindheit – Schlüssel für Erfolg und Fülle
Erwecke das Kind in dir – Tür zur Lebensfreude
Die Macht der Vergebung – mit Leichtigkeit zur Vergebung**

Hier noch einmal zusammengefasst, die bisherigen Schritte zur Verwandlung disharmonischer Zustände.

- **Nimm wahr, was in und um dich herum vorgeht**
- **Nimm an, was in und um dich herum vorgeht - sage JA dazu**
- **Übernimm die Verantwortung was immer es ist**
- **Vergebe – dir selbst, deinem Denken, deinen erzeugten Gefühlen und Urteilen – und anderen Menschen**
- **Erinnere dich – vergebe und vergesse – komm zu dir zurück und FÜHLE wieder**

Über die Unterschiede im Fühlen, die Wirkung von Glaubenssätzen und den wesentlichen und abschließenden Schritt zur Verwandlung disharmonischer Zustände, schreibe ich beim nächsten Mal.

Bis dahin wünsche ich dir eine bewusste Zeit mit vielen Erfahrungen, am besten, vielen neuen Erfahrungen.

Mit Grüßen von Herz zu Herz

Helmut Richard Laber