

**Beherzt - leben – lieben – lernen
vom 9.11.2017**



Verbundenheit und Abgrenzung

(Aus der Symbiose in die Autonomie)

**Wie Selbstbestimmung
und Miteinander gelingt**

Verbunden und zugleich abgegrenzt zu sein in Beziehungen erscheint im ersten Moment als Paradoxon. Wenn wir jedoch genauer hinschauen, dann ist es die Grundvoraussetzung für das Gelingen jeglicher Art von Beziehung.

Im esoterischen Bereich wird die Allverbundenheit intensiv proklamiert: „Alles ist mit allem verbunden!“ heißt es dort.

Stehen diese beiden Aussagen im Widerspruch zueinander? Oder kann unser Verstand nur schwer erfassen, dass gesunde Abgrenzung erst Verbindung möglich macht?

Abgrenzung und Verbundenheit in der Natur

Schauen wir hierzu in die Natur, die Welt der Moleküle. H₂O ist uns hinlänglich bekannt als die chemische Formel für Wasser. Da sind zunächst eigenständige Wasserstoff- und Sauerstoffmoleküle. Verbinden sich zwei Wasserstoffmoleküle mit einem Sauerstoffmolekül, entsteht Wasser. Obwohl wir nur Wasser wahrnehmen, sind es doch eigenständige Moleküle, die eine Verbindung eingegangen sind. Wenn Wasser verdampft lösen sich die Moleküle voneinander und sind wieder einzeln und eigenständig, sie können sich also ihre Eigenständigkeit auch in der Verbindung bewahren.

Abgrenzung und Verbundensein als Mensch

Dieser bildliche Vergleich lässt sich gut auf den Menschen übertragen. Jeder Mensch ist für sich selbst ein vollständiges und eigenständiges Wesen. Wenn zwei Menschen zusammenkommen ergeben sie gemeinsam ein Paar. Beide bleiben jedoch eigenständige Wesen, denn nur Eigenständiges kann sich verbinden. Wenn Menschen sich verbinden, finden sich Paare, Familien, Sippen, Gemeinschaften, Gruppen, Teams, Organisationen, Gemeinden, Rassen oder Völker zusammen. All diese Beziehungsgemeinschaften können sich zusammenfügen und auch wieder auflösen.

Konflikte als Hinweis

In den auftauchenden Konflikten ist gut erkennbar wie weit die einzelnen Mitglieder mit sich selbst verbunden und zugleich nach außen hin abgegrenzt und eigenständig geblieben sind, und damit selbstbestimmt oder fremdbestimmt agieren. Sowohl innerhalb einer Gemeinschaft, wie auch nach deren Auflösung, sollten sich die einzelnen Personen als vollwertige, eigenständige und voneinander abgegrenzte Individuen wahrnehmen können. Jeder Einzelne empfindet die Trennung nach der Auflösung einer Gemeinschaft anders, je nach dem Grad seiner Selbstverbundenheit.

Angeborenes Recht und Fähigkeit zur Eigenständigkeit

Es ist sozusagen ein angeborenes Recht des Menschen eigenständig, vollwertig und abgegrenzt zu sein, mit gleichzeitiger Fähigkeit sich zu verbinden ohne dabei die Eigenständigkeit zu verlieren. Eigenständigkeit und Abgrenzung machen ein konstruktives Miteinander sogar erst möglich. Nur wer bei sich selbst ist und seine Grenze kennt, kann andere innerhalb ihrer Grenze als das wahrnehmen was sie wirklich sind. Respekt kann nur der geben, der beider Grenzen kennt. Wer nicht gut mit sich selbst verbunden ist erkennt im anderen oft mehr seine eigenen Defizite in Form von Projektionen, oder stellt seine eigene Wertigkeit zugunsten der Bedürfnisse anderer zurück, ohne es zu bemerken.

Im gesamten Körpersystem des Menschen und der Natur lässt sich die Gleichzeitigkeit von Verbundenheit und Abgrenzung wiederfinden.

Vergleich menschliches Zellsystem

Jede menschliche Zelle besitzt einen Zellkern, der von einem Raum und einer Zellwand umgeben ist. Eine Membran in der Zellwand sorgt dafür, sie von ihrer Umgebung abzugrenzen und sich mit ihr auszutauschen. Die

Zellmembran entscheidet was in die Zelle gelangen darf und was aus der Zelle abgegeben werden muss. Jede Zelle ist dabei eigenständig und vollwertig. Dennoch ergeben die Zellen gemeinsam einen Zellverband, der im größeren Zusammenhang einen Organismus bildet.

Behält jede Zelle ihre ursprüngliche Eigenständigkeit, lässt herein was zu ihr gehört und gibt ab was für andere Zellen wichtig ist, funktioniert der gesamte Organismus. Lässt eine Zelle jedoch Fremdes in sich hinein, entartet die Zelle und kann ihre ursprüngliche und eigenständige Aufgabe nicht mehr erfüllen, sie wird von zellfremden Eindringlingen bestimmt. Die Zelle, der Zellverband und der gesamte Organismus funktionieren nicht mehr wie vorgesehen, das gesamte System ist gestört, wir nennen dies Krankheit.

Das Selbst und der eigene Raum

Die Vollständigkeit des Menschen in seiner einzigartigen Größe können wir als das „Selbst“ des Menschen sehen, wie den Zellkern einer Zelle. In diesem Selbst ist das gesamte Lebenspotenzial eines Menschen in seiner Vollkommenheit angelegt. Um dieses Selbst zu entfalten haben wir als Seele auf Erden inkarniert. Damit sich dieses Selbst entfalten kann, brauchen wir, wie die Körperzelle, einen Raum mit stabilen Grenzen. In diesem Raum kann sich das Selbst einnisten und innerhalb seiner Grenzen entfalten. Die Membrane dieser Raumgrenze lässt herein was das Selbst braucht zur Entfaltung und gibt ab was ausgesendet werden muss dafür. Wird das Raummanagement von einem eigenen, gut entwickelten und integrierten „Selbst“ gesteuert, gelingen selbstbestimmtes Leben und Zusammenleben.

Entwicklung des Selbst

Kleinkinder sind der Bestrebung, dieses Selbst zu entdecken und zu entfalten noch sehr nahe. Sie beginnen ihre Bedürfnisse gegen die Ansprüche anderer durchzusetzen wenn sie zum ersten Mal „Nein“ sagen. Eltern fühlen sich jedoch von diesem Nein des Kindes mitunter verunsichert, bedroht oder emotional überfordert, je nachdem wie sie ihre eigene Selbst-Bestimmung und Abgrenzung entwickelt haben. Für das Kind reicht schon die Aussage der Mutter, dass sie traurig wird wenn das Kind Nein sagt, um seine Abgrenzungsbestrebungen zu hemmen.

Durch das Delegieren der als Bedrohung empfundenen eigenen Gefühle, hier die Trauer der Mutter auf das Kind, werden dem Kind Schuldgefühle übertragen, die es dem Kind unmöglich machen sich weiter abzugrenzen. Das Selbst im Raum des Kindes macht sozusagen Platz für die Bedürfnisse und Erwartungen eines anderen. Damit reagiert im eigenen Raum des Kindes, der

ursprünglich für die Entfaltung des eigenen Selbst vorgesehen war, ein fremder Herrscher, eine fremde Energie.

Die Erfahrung und Erkundung des eigenen Selbst wird damit massiv beeinträchtigt, gestört und mitunter unmöglich, je nach Intensionen der Erziehenden die das Kind erlebt. Das kann von Liebesentzug und Ablehnung, über Drohung bis zu emotionaler und körperlicher Bestrafung gehen. Je älter das Kind wird, umso intensiver werden seine Abgrenzungsbestrebungen und mitunter auch die Abwehrstrategien überforderter und in ihrem eigenen Selbst nicht abgegrenzter und verletzter Innerer Kinder der Eltern oder Erziehungsverantwortlichen.

Folgen eines Abgrenzungsverbot

Werden die Abgrenzungsbestrebung für gesunde Selbstentwicklung von anderen behindert, stehen fortan die Interessen anderer der Entwicklung des eigenen Selbst im Wege. Je nach Häufigkeit und Grad der erfahrenen Intensionen, werden dabei die Grenzen des kindlichen Entfaltungsraumes brüchiger. Die Raummembrane wird unkontrolliert durchlässig und der ursprünglich eigene Raum steht wie ein Selbstbedienungsladen offen. Er wird dann fremdbesetzt und jeder der will kann sich darin bedienen und den Raum ausplündern.

Verlust der Heimat im eigenen Raum

Der ursprünglich eigene Raum wird von den Interessen und Energien anderer beherrscht. Das eigene Selbst verliert dabei seine Beheimatung im eigenen Raum, wird ausgelagert und geht auf Wanderschaft in die Räume anderer um dort deren Befindlichkeiten zu erkunden und darauf zu reagieren, oder sich dort zu nähren. Als Folge kann dann Eigenes und Fremdes nicht mehr klar unterschieden werden.

Früher Verlust, selbsterlebte oder miterlebte Gewalt und andere traumatische Erlebnissen führen nahezu immer dazu, die Verbindung zum eigenen Selbst zu verlieren und fremde Energien (Introjekte) in sich zu beheimaten.

Folgen für Erwachsene

Fatal daran ist, dass Erwachsene mit sich selbst so umgehen, wie sie es einst als Kind erlebt haben. Nicht mehr andere sabotieren oder beschweren dann jedoch die eigene Entfaltung und das eigene Verhalten, sondern unbewusst führt man selbst als verinnerlichtes Verhaltensmuster fort was einst erlebt wurde.

Man geht dann selbst mit sich sehr kritisch um, setzt hohe Anforderungen an sich, sieht sich nie gut genug, kümmert sich mehr um andere als um sich selbst (wie vielleicht einst traumatisierte Eltern), klagt sich oder andere an, reagiert emotional überzogen sich selbst oder anderen gegenüber, denkt sehr negativ über sich und äußeres, erlebt sich abgelehnt in seinen (mitunter ungefragten) Hilfsbestrebungen, klagt andere dafür für ihre Undankbarkeit still oder laut an, lässt schwer Hilfe von anderen zu, gönnt sich nichts, kann nicht zur Ruhe kommen, vernachlässigt seinen Körper u.v.m..

Vielleicht kennen sie jemanden, der immer besser weiß was für sie gut ist, oder sie sind selbst jemand der sich in den Angelegenheiten anderer Menschen besser auszukennen glaubt als in den eigenen. Oder sie kennen jemanden der ständig ihre Grenzen missachtet oder sie machen dies selbst bei anderen. Vielleicht kennen sie ja jemanden der hilflos erscheint und der sich von ihnen abhängig macht oder es geht ihnen umgekehrt selbst so und sie fühlen sich nicht in der Lage eigenständig und unabhängig sein zu können.

Gelungene Abgrenzung und Kindheit

Hatten wir als Kind das Glück auf Eltern zu treffen die unsere Abgrenzungsbestrebungen als förderlichen Selbst-Entwicklungsprozess unterstützen konnten, weil sie selbst innerhalb ihrer Grenzen Nein zu sagen gelernt haben, dann hatte das eigene Selbst gute Chancen sich zu entfalten. Spürbar ist dies daran, dass man mit großer Selbstverständlichkeit das Steuerrad des eigenen Lebens in Händen hält, ohne sich dabei anstrengen zu müssen. Beziehungskonflikte werden dann als Herausforderung gesehen und können, weil sie von ehrlichen und authentischen Verhaltensweisen begleitet sind, gut gemeistert werden.

Trauma und Abgrenzung

Leider ist bei Menschen, die aus traumatisierten Familien kommen, gelungene Abgrenzung kaum anzutreffen. Traumatisierte Kinder machen vorwiegend Bekanntschaft mit der (Ohn)Macht der Erwachsenen, die das Einhalten ihrer eigenen fremdbestimmten Regeln stressbehaftet einfordern und durchsetzen. In diesen Familien fehlt die Erfahrung von Schutz eigener Grenzen und die Fähigkeit sich gegen Bestrebungen anderer abzugrenzen. Die Beteiligten bemerken das selbst meist nicht, da sie nichts anderes kennen. Eine Trennung vom eigenen Selbst ist die Folge.

Erziehung und Abgrenzung

Wie herausfordernd es ganz allgemein für Eltern ist, mit den Abgrenzungsbestrebungen eigener Kinder umzugehen und das richtige Maß zu finden, wissen alle Menschen die eigene Kinder zu erziehen haben oder hatten. Auch Überfürsorge und hohe Erwartungen sind letztendlich Grenzüberschreitungen. Gelingen kann es nur denjenigen, die in ihrem eigenen Raum mit ihrem eigenen Selbst gut verbunden sind.

Auswirkungen

In allen Bereichen, in denen es um Beziehung zu anderen Menschen geht, wirkt sich die erlernte Art von Abgrenzung und Verbindung mit seinem eigenen Selbst aus.

Anzeichen fehlender Abgrenzung und fehlender Integration des Selbst

Auf fehlende Abgrenzung und unzureichende Verbundenheit mit sich selbst weisen folgende, nur auszugsweise aufgeführte Anzeichen hin:

Auf Körperebene:

Erschöpfungszustände, Burnout und Depressionen, Überforderung, Ängste, unkontrollierte Emotionsausbrüche, verwirrte Gefühlszustände, Migräne, Verspannungen, Schmerzen, Krankheiten, insbesondere schwere Krankheiten, Atemnot, Unfallhäufung, Enge, Minderwertigkeitsgefühle, Geistige Abwesenheit, Konzentrationsmängel.

In der Partnerschaft:

Verschmelzungsbestrebungen, Verlustängste, Abhängigkeiten, sich im anderen verlieren, es dem anderen recht machen, oft besser vom anderen wissen was ihm fehlt und was er braucht, dafür eigene Bedürfnisse zurückstellen, Kontrollzwänge, Unterwürfigkeit, Dominanzthemen, Nähe- und Distanzkonflikte, Trennungsschmerz, Ablehnung, mangelnder Selbstwert, Alleinbleiben trotz Partnerwunsch.

Im Familienleben:

Sich für andere verausgaben, sich für alles verantwortlich fühlen, sich Sorgen um andere machen, unter Dominanz leiden oder andere dominieren, Streit, Gewalt, Übergriffe, Überforderung, Überfürsorge, Schuldgefühle, Angstszenarien oder Schlimmes erwarten, Aggressionshemmung, Neid, Konfliktscheue, alles unter den Tisch kehren.

In Schule, Beruf und Freizeit:

Mobbing, Ausgrenzung, Unsicherheit, Überarbeitung, Unbeherrschtheit, Überheblichkeit, sich in die Angelegenheiten anderer einmischen, Scheitern, für andere mitarbeiten, sich alles aufladen lassen, Unverzichtbar sein, nicht Nein sagen können, Workoholic, Autoritätskonflikte, Konkurrenzdenken, mangelndes Selbstvertrauen, Blockaden, Stress, Lernschwierigkeiten, ADS/ADHS.

Natürlich gibt es noch eine Vielzahl von weiteren Beziehungs- und Körpersymptomen, die auf fehlende Abgrenzung und damit einhergehender, mangelnder Verbindung mit sich selbst zurückzuführen sind.

Lösungen für Selbstfindung und Integration des eigenen Selbst

Nichts was wir verinnerlicht haben muss auf Dauer so bleiben. Menschen haben in dieser Zeit, mehr denn je die Chance, verinnerlichte Muster zu erkennen und zu verändern.

Folgende 10 Schritte führen zu Selbstermächtigung und damit zu Selbstliebe, über die Beziehungen erst gelingen, weil gesunde Abgrenzung und Verbundensein Hand in Hand gehen.

10 Schritte zum bewussten Selbst-Sein

1. Wahrnehmen.

Nimm wahr wenn dich etwas im Leben blockiert, beeinträchtigt oder krank macht – es ist eine Aufforderung des Lebens *dich wahrzunehmen*.

2. Annehmen

Nimm an, wenn dich im Leben etwas blockiert oder beeinträchtigt – es ist eine Aufforderung des Lebens *dich ernst zu nehmen*.

3. Hinschauen

Schau hin und nutze die Hilfen die dir gegeben sind um zu erkennen worum es geht – es ist eine Aufforderung des Lebens *hinzuschauen*.
(Noch nicht es zu bearbeiten oder zu fühlen – nur hinzuschauen)

4. **Anerkennen**
Erkenne an was du siehst und erkennst, sag Ja, denn es wirkt in deinem Leben bereits - es ist eine Aufforderung des Lebens *zu erkennen*.
5. **Grenze setzen**
Setze eine Grenze zwischen dir und dem was sich gezeigt hat - es ist eine Aufforderung des Lebens dir *einen eigenen Raum zu schaffen*.
6. **Ausräumen**
Räume den Raum deines eigenen Selbst von den Energien anderer in Achtung und Würde aber mit Bestimmtheit - es ist eine Aufforderung des Lebens dich und *dein Selbst zu achten*.
7. **Rückzug**
Nimm dich selbst aus den Räumen und Angelegenheiten anderer heraus - es ist eine Aufforderung des Lebens die *Grenzen anderer zu respektieren*.
8. **Heimkehr**
Kehre in deinen eigenen Raum zurück und lerne dein eigenes Selbst kennen, heiße es willkommen in deinem eigenen Raum und integriere es in deinem Leben. Es ist eine Aufforderung des Lebens *heimzukommen*.
9. **Abgrenzung üben**
 - Lerne dich von fremden Ansprüchen, die ungefragt in deinen Lebensraum kommen wollen abzugrenzen.
 - Lerne den Verlockungen zu widerstehen dich ungefragt in die Angelegenheit anderer einzumischen und ihre Räume zu betreten.
 - Lerne deine Grenzen kennen und bewahren.
 - Lerne mit der Vergangenheit abzuschließen.
 - Lerne im Jetzt zu sein oder immer wieder ins Jetzt zu kommen.Es ist eine Aufforderung des Lebens *dich selbst zu würdigen und wertzuschätzen*.
10. **Lebe und liebe selbstbestimmt**
Erfahre das Leben als Spiegel deiner eigenen Selbstverbundenheit in allen deinen Beziehungen. Verbundensein mit sich selbst ist Voraussetzung mit anderen frei und in Liebe verbunden zu sein.
Es ist eine Aufforderung des Lebens *deine eigene Größe zu erfahren und anzunehmen*.

Verarbeitung der Vergangenheit

Erst nach diesen 10 Schritten ist es möglich seine Vergangenheit, seine Kindheit, sein verletztes Kind und seine Traumata, sowie andere blockierende Ereignisse auf heilsame Weise anzugehen und zu heilen.

Wer dies ohne Verbindung mit seinem Selbst angeht, ohne seinen eigenen Raum eingenommen zu haben, ohne zuvor die fremden Energien ausgeräumt

zu haben und fremde Räume verlassen zu haben, agiert und fühlt womöglich in verwirrten Gefühlen anderer, fühlt sich zuständig wo er gar nichts zu suchen hat und verstrickt sich immer mehr, reaktiviert alte Verletzungen aufs neue anstatt sie zu heilen und loslassen zu können, retraumatisiert sich selbst womöglich und wird mehr und mehr zu seinem verletzten Inneren Kind anstatt zum Erwachsenen, der weiß wie er sein verletztes Kind heilen kann. (s. Newsletter vom 26.9.2017 – Verschiedene Herkunft von Gefühlen)

Mein Angebot

Lösungen für gesunde Abgrenzung und neue Verbundenheit mit sich und seinem eigenen Selbst können über Selbstfindungs-Aufstellungen in Seminaren und Einzelarbeit erkundet, erfahren und gefestigt werden.

Die Bausteine die mir in den letzten Jahren hierfür zugefallen sind als Geschenk des Lebens ergänzen einander. Sie beinhalten:

Selbstfindungs-Aufstellungen

- Zum Verstehen, Erkennen und der Klärung innerer Vorgänge
- Zur Integration und Entfaltung des eigenen Selbst
- Zur Befreiung und Integration des unversehrten Kind-Selbst
- Als körperlich erfahrbares Abgrenzungstraining für die Schaffung und Wahrung eines eigenen inneren Raumes, aus dem heraus selbstbestimmtes Leben und Lieben sich entfalten kann.
- Zur Klärung und Heilung familiärer und partnerschaftlicher Themen
- Zur Klärung und Unterstützung für Gesundung körperlicher und psychischer Symptome
- Zum Lösen unbewusster Verstrickungen in das Familien- und Ahnensystem
- Zum Loslassen und zur Verabschiedung Verstorbener
- Zur Heilung des verletzten Inneren Kindes
- Zur Verarbeitung erlebter Traumata
- Zum Lösen verinnerlichter Blockaden
- Zur Entmachtung verinnerlichter Glaubenssätze
- Zur Klärung beruflicher und geschäftlicher Themen

Befreiung, Aussöhnung und Heilung des Inneren Kindes

- Befreiung des Inneren Kind-Selbst über Aufstellung
- Aussöhnung, Heilung und Umgang mit dem verletzten Inneren Kind im Alltag

Bewusstseinsschule für Wandlung

- Selbstwahrnehmung zur Entwicklung eines gesunden Körperbewusstseins
- Selbstwahrnehmung und Bewusstheit - Auswirkung und Steuerung der eigenen Gedankenkräfte
- Raum schaffen für einen freien Fluss der Gefühle

Wenn auch Sie Ihr eigenes Selbst besser integrieren und sich aus Verstrickungen in fremden Räumen zurücknehmen wollen für ein selbstbestimmtes Leben und Lieben, begleite ich Sie gerne.

Ich freue mich darauf, Sie in meiner Praxis oder auf meinen Seminaren zu begrüßen.

„Wohin Du auch gehst, geh mit Deinem ganzen Herzen!“ (Konfuzius)

Herzliche Grüße



Helmut Laber