

Beherzt Leben – Lieben – Lernen **Impulse vom 16.3.2019**



Lass einfach los!

Einfach gesagt

Wie Loslassen gelingen kann

Manches Mal schleppen wir im Leben Lasten mit uns herum, die uns zu schaffen machen. Doch vielfach kann man nicht greifen, nicht begreifen, worum es wirklich geht.

Nur an den Einschränkungen im Leben bemerkt man sie. Das können körperliche Einschränkungen sein, Einschränkungen im Entscheiden, wiederkehrende unangenehme Ereignisse, Konflikte im Gefühlsleben, in der Partnerschaft, Abhängigkeiten oder Unfreiheiten im Familienleben, Überforderungen, Süchte, materielle Mangelzustände, Belastungen und Stress im Beruf, Schwierigkeiten Gewohntes zu verändern oder vieles andere mehr.

Vielleicht kennst Du den gut gemeinten Rat, der dabei oftmals gegeben wird: „Lass einfach mal los!“ Vielleicht hast du dies sogar schon vielfach versucht, es aber nicht wirklich geschafft oder nicht verstanden was es überhaupt loszulassen gilt.

Was festgehalten wird

In meiner Begleitung von Klienten sind solche Wünsche allgegenwärtig, endlich von etwas befreit zu werden, oder zu verstehen was einen so belastet und einschränkt, damit es gelöst oder losgelassen werden kann.

Wir leben in einer polaren Welt in der es immer zwei entgegengesetzte Pole gibt. Der Gegenpol zum Loslassen ist Festhalten.

Um wirklich loslassen zu können, muss erst erkannt werden was hinter dem vordergründigen Anliegen noch festgehalten wird. Meist sind diese Hintergründe dem Tagesbewusstsein nicht zugänglich und auf vielfache Weise im Unterbewusstsein gespeichert, mitunter auch als gut maskierte, vermeintlich hilfreiche Gewohnheit verinnerlicht.

Ursprung des Festhaltens liegt in der Vergangenheit

Was im Hier und Heute sich belastend im Leben auswirkt, hat immer seinen Ursprung in einer vergangenen Situation, in der ein bestimmtes Verhalten hilfreich war, das immer noch weiterwirkt, jetzt aber auf hinderliche Weise. Das, der damaligen Situation entsprechend hilfreich gewesene und angebrachte Gedankengut, tragen wir auch später noch in uns. Weil jedoch die Situationen mitunter schon sehr lange zurückliegen, sind sie dem Tagesbewusstsein nicht mehr zugänglich, sondern im Unterbewusstsein abgelegt.

Lösung über Nachdenken ist wie Schattenboxen

Wer versucht diesen Ursprung mit Nachdenken zu erforschen, landet meist in gut geschützten und tief verinnerlichten Vermeidungsstrategien. Der Verstand alleine hilft hier nicht weiter, ist er doch dem alten Schutz- und Vermeidungsprogramm verpflichtet.

Über Nachdenken eine Lösung finden zu wollen, gleicht hier einem Boxer, der versucht eine Schattenfigur zu treffen, dabei aber immer ins Leere schlägt.

Bereits gefundene Erklärungen für einschränkende Verhaltensmuster, mit denen viele Klienten in meine Praxis kommen, erweisen sich oft als psychologisch zwar verständliche Erklärungs-Modelle, die aber keine lebensverändernde Wirkung entfalten. Manches Mal wird an diesen Erklärungen so sehr festgehalten, dass dabei nicht bemerkt wird, wie daraus eine Art Legitimation entsteht, die aktuell belastende Situation festzuhalten und zu nähren.

Loslassen durch Systemische Selbstfindungs-Aufstellung

In Systemischen Selbstfindungs-Aufstellungen kann ergründet werden, was hinter dem vordergründigen Anliegen noch festgehalten wird. Diese Ergründungsleistung vollbringen immer die Hilfesuchenden selbst, also keine

fremde Person als Stellvertreter bei einer Aufstellung in der Gruppe, oder der Therapeut in einer Einzelsitzung.

Diese Erforschungsleistung haben bisher alle Hilfesuchenden für sich selbst leisten können und zwar auf viel einfachere Weise als vielleicht anfangs befürchtet worden war. Sie kamen immer zum Ursprung, in alte, tief verinnerlichte Muster. Ich kenne bisher noch keine Ausnahme!

Wer weiß was er festhält, kann entscheiden loszulassen, oder kann entscheiden zu testen, was Festhalten oder Loslassen für Wirkungen entfalten.

Dabei gehe ich so vor, dass diese unterschiedlichen Entscheidungsmöglichkeiten räumlich dargestellt und erfahren werden können. Es braucht dafür keine längeren inneren Erforschungsübungen oder Meditationen.

Verstand vs. Gefühl

Wenn es um Entscheidungen während einer Aufstellung geht, kann der Verstand, im Gegensatz zum Nachdenken über Ursachen, wiederum sehr hilfreich sein, denn unser Gehirn ist sehr lernfähig und kann feststellen was uns gut tut und was nicht.

Gefühle hingegen, können in dieser Phase oft hinderlich sein, da sich ein Festhalten gewohnt und mitunter sogar gut anfühlt, aber die Entwicklung des eigenen Potenzials blockiert.

Einem tief verinnerlichten Abgrenzungsverbot zu folgen, bringt bspw. ein gutes Gewissen und gute Gefühle mit sich, selbst wenn es der eigenen Entwicklung schadet. Es ist eine Art Systemzwang der hier gute Gefühle vorgaukelt, in Wirklichkeit aber nur alte Muster aufrecht erhält.

Der Körper weist den Weg

Der Körper mit seinen Befindlichkeiten, die sich einstellen, ist hier die entscheidende Instanz. Am Körper ist augenblicklich jede Entlastung spürbar, auch wenn eine Entscheidung dem klaren Verstand folgt und gegen gewohnte und mitunter gute Gefühle sich richtet. Was den Körper wohlfühlen lässt, zeigt den Weg auf.

Dies konnten bisher alle Hilfesuchenden, die in einer Aufstellung vor einer Entscheidungsfrage standen, ohne Ausnahme an sich feststellen. Verschiedene Plätze in der Aufstellung, fühlen sich am Körper unterschiedlich an, und wo der Körper sich entlastet fühlt, fühlen wir uns wohl.

Wahre Identität oder falsche Identifikation

Hier nur ein kleiner Auszug verschiedener Ereignisse, die zu intensiven Ersatz-Identifikationen geführt haben, die hintergründig festgehalten wurden als seien sie Teil der eigenen Identität. In Wirklichkeit waren es nur Scheinidentitäten, die sich zwar gewohnt anfühlten, aber nicht dem wahren Ausdruck des eigenen Selbst folgten.

Ersatz-Identifikationen

Identifikation mit dem Gedankengut der Mütter oder Großmütter

Anliegen: Klientinnen ziehen immer wieder Partner an, die keine Bindung eingehen wollen.

Mehrfach finden Klientinnen hinter dieser Dynamik Traumata ihrer Mütter oder Großmütter wieder, die bspw. keine Mädchen wollten um ihnen das Leid zu ersparen, das bisher Frauen aus dem Familiensystem erlebt hatten. Diese erste, mitunter schon vorgeburtliche Ablehnung, wiederholen diese Frauen unbewusst in der Ablehnung ihrer Weiblichkeit auf unterschiedlichste, teils sehr verdeckte Weise, und unbewusst auch in ihren Beziehungen zu Männern, entsprechend dem Gedankengut der Mütter. Oftmals reichen solche Dynamiken viele Generationen weit zurück.

Werden hier die Identitätsräume geklärt, entsteht eine neue Beziehung zur eigenen Weiblichkeit und damit auch zu Männern. Das eigene und wahre Wesen im eigenen Identitätsraum strahlt etwas anderes aus, als eine unbewusste Identifikation mit fremden Energien im Raum der Mutter oder der Ahninnen.

Identifikation mit Vaters oder Großvaters Kriegstrauma

Anliegen: Klienten leiden unter Depressionen, unter Schwindelattacken, unter scheinbar unbeherrschbaren Aggressionen oder Drogen-, bzw. Alkoholabhängigkeit. Dies betrifft Frauen ebenso wie Männer.

Es kommt relativ häufig vor, wenn Väter noch aktiv am Krieg teilnahmen, oder ihn als Kind erlebt haben, dass deren Kinder, die, durch das Kriegstrauma abgespaltene Gefühlsseite ihrer Väter oder Großväter, in sich abbilden.

Auf unbewusste Weise wird so das übernommene Kriegstrauma, als Kampf in den eigenen Söhnen oder Enkelkindern weitergeführt. Diese erleben dann, dass sie das Gefühl haben sich alles erkämpfen zu müssen. Andere erleben in der Ohnmacht, im Kontrollverlust, die bspw. der

Schwindel mit sich bringt, oder in einer gefühlsmäßigen Lähmung, dieses übernommene Kriegstrauma. Wieder andere kommen mit ihren auftauchenden aggressiven Emotionen nicht zurecht. Manche betäuben diesen unbekanntem Schatten mit Drogen oder Alkohol.

Dynamik und Konflikte können ganz unterschiedlich sein, je nach Facette, die Nachfolgende aus dem Trauma ihrer Väter oder Großväter unbewusst aufgenommen haben und in sich zu verarbeiten versuchen.

Wird dies erkannt und das Trauma aus dem eigenen Identitätsraum entfernt, tritt Erleichterung ein. Werden dazu noch die Identitätsräume zu Vater oder Großvater geklärt, entsteht eine mitunter erstmals erlebte Verbindung zum eigenen und wahren Wesen.

Identifikation mit Traumata des Partners oder der Partnerin

Anliegen: Es geht nicht ohne den anderen in der Partnerschaft, aber auch nicht wirklich miteinander, ständige Missverständnisse und Querelen.

Was Menschen in sich tragen strahlt aus und zieht gleiches an.

Hinter Partnerschaftskonflikten zeigt sich immer wieder, dass beide mit sich selbst nicht wirklich im Einklang sind und sich im Identitätsraum des anderen oft wohler fühlen als in ihrem eigenen. Dass dabei gegenseitig die emotionalen und mentalen Selbstanteile des jeweils anderen besetzt, und sogar deren Verletzungen gespürt werden, läuft ganz verdeckt und versteckt.

So kann keiner von beiden sein ursprünglich Eigenes entfalten, wird es doch unbemerkt vom anderen blockiert, obwohl keiner von beiden dies wirklich will. Es dem anderen Recht machen, Mitleid haben oder an den anderen Ansprüche stellen, sind hier nur drei von vielen Fallen, die dazu führen, den Kontakt zu sich selbst zu verlieren.

Erkannt werden kann auch dies, indem gegenseitig die Identitätsräume geklärt werden. Dies führt zu großen Aha-Effekten und entspannt die Beziehung im täglichen Leben deutlich, Missverständnisse werden weniger und können je nach Entwicklung auch ausbleiben.

So schrieb bspw. eine Klientin 3 Monate nach einer Klärung der Identitätsräume ihrer Partnerschaft:

„Generell kann ich sagen, dass es mir deutlich besser geht. Ich habe mehr Bewusstsein, was meine Ressourcen angeht, spüre meine Grenzen und kann darauf reagieren. Auch die fremden Grenzen anderer sind mir deutlich bewusster geworden. Die Beziehung zu meinem Mann hat sich wieder entspannt. Es findet wieder mehr Kommunikation statt mit weniger

Missverständnissen. Außerdem habe ich wieder Ziele: ‚Meine eigenen Ziele!‘ Ich bin Dir so dankbar für Deine Unterstützung, für Dein sanftes Hinführen zum Thema selbst.“

Identifikation mit den Herausforderungen des Kindes

Anliegen: Konzentrationsmängel der Kinder, Lernschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten, Scheitern in der schulischen oder beruflichen Entwicklung, misslingende Partnerschaften.

Wenn Eltern für die Anliegen ihrer Kinder in die Praxis kommen ist das ein großes Geschenk an ihre Kinder! *(Leider schicken viele Eltern lieber die Kinder zum Psychologen oder lassen sie medikamentös therapieren.)*

Kinder haben ganz feine Antennen und spüren jegliche Not ihrer Eltern, auch, oder gerade dann, wenn diese ihre Kinder davor verschonen wollen.

Werden diese Themen in einer Sitzung mit offenen Herzen von den Eltern angeschaut, zeigt sich in der Klärungsarbeit oft eine unbewusste Besetzung der Selbstanteile von den Kindern durch die Eltern. Was im Grunde gut gemeint ist, bewirkt dabei oft genau das Gegenteil.

Wird das Selbst des Kindes von Eltern besetzt, kann das Kind keinen freien Kontakt zu den eigenen Anlagen und Talenten finden. Dann erfüllen Kinder mehr die gutgemeinten Wünsche und Vorstellungen der Eltern und gehen doch an ihrem wahren Potenzial vorbei. Die Eltern schauen dann zwar voller Stolz auf die Leistungen ihrer Kinder, die äußerlich erfolgreich werden, aber innerlich verkümmern oder mitunter schon sehr früh im Burnout landen. Oder die Kinder bilden in sich die innere Unordnung der Eltern ab und werden damit von den Eltern abgelehnt.

Eine Klärung der Identitätsräume führt hier zu Entspannung für Eltern und für Kinder, die dann oft lockerer und freier ihr Leben und ihre Herausforderungen angehen können.

Mit Loslassen von wieder bewusst gewordenem Vergangenen und dem Loslassen der daran beteiligten Menschen, können innere Blockierungen sich lösen, sodass die ursprünglichen eigenen vitalen Kräfte wieder nutzbar werden. Das kann in Sitzungen oder Seminaren mit viel Leichtigkeit erkannt und mit Freude geübt werden.

Wenn dich diese Inspirationen ansprechen, würde ich mich freuen, dich begleiten zu dürfen. Es macht auch mir große Freude, zu sehen wie Menschen in und nach den Sitzungen und Selbstfindungs-Aufstellungen aufblühen.

Aufzublühen und dein wahres Wesen zu leben, das wünsche ich dir.

Im nächsten Impuls gibt's weitere Anregungen zum Thema Festhalten.

Herzliche Grüße



Helmut Laber

*„Sein eigenes Leben zu leben,
ist das einzige,
was man wirklich kann!“
(Bruno Württenberger)*