



Raum für  
Selbstfindung  
Helmut Laber

Helmut Laber  
Coaching ▪ Therapie ▪ Seminare  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
Erwin-Bosch-Ring 54 ▪ 86381 Krumbach  
Tel.: 0 82 82 - 82 71 56  
helmut.laber@praxis-laber.de  
www.praxis-helmut-laber.de

## Beherzt leben – lieben – lernen Impuls vom 8.4.2023



## Auferstehung

Was lange genug  
bekämpft wird .....

Ich grüße Dich herzlich.

### „Was lange genug bekämpft wird ....."

So beginnt ein treffliches Zitat von Bert Hellinger.

Derzeit erleben wir im Außen an vielen Umständen, wogegen alles gekämpft wird.

Klimawandel – Inflation – Krankheiten – Viren - kriegerische Aggressoren - FakeNews  
– u.v.m.

Wenn Menschen Hilfe suchend zu mir in die Praxis kommen lautet der Wunsch auch sehr oft:

- Ich will gegen meine Umstände was unternehmen, die mir nicht gefallen
- Meine Sorge, meine Befindlichkeiten, meine Zwangsgedanken, meine Depressionen, ..... möglichst loswerden
- Ich kämpfe gegen meine Unsicherheit, meine Selbstzweifel, meine Ängste, Kontrollverluste, Wutanfälle, Ohnmacht, Panikattacken, Fluchtendenzen, Mangelzustände, Schuldgefühle, ..... versuche sie zu unterdrücken oder zu kontrollieren.

## Ich möchte dazu ein kleines Bild malen:

*„Stell dir vor, du möchtest um jeden Preis wo ankommen. Das, wo du ankommen willst, lehnt dich aber ab, stößt dich zurück, wehrt sich gegen dich.*

*Was machst du dann, wenn du aber unbedingt ankommen willst?*

*..... weil du unbedingt ankommen willst, wirst du deine Anstrengungen verstärken.“*

So verhält es sich mit den Umständen, gegen die wir ankämpfen, je mehr wir uns gegen sie wehren, umso stärker werden sie sich zeigen.

**Energie folgt der Aufmerksamkeit**, lautet ein universelles Gesetz!

Wohin wir uns wenden, das wird von uns genährt, erhält Energie von uns und somit beleben wir es. Was wir ablehnen, das nähren wir, obwohl sicher das Gegenteil bezweckt werden soll.

Doch zurück zum Bild:

*„Stell dir vor, du würdest mit beiden Händen dich gegen etwas wehren, es wegdrücken. Um es sich leichter vorstellen zu können, du würdest eine Person vor dir wegdrücken wollen, die aber ihre Anstrengungen verstärkt.*

*Wie frei wäre dein Blick für die Ereignisse rechts von dir, links von dir oder hinter dir? Wie frei wäre deine Aufmerksamkeit für die schönen und leichten Dinge in deinem Leben?“*

Bert Hellinger formulierte deshalb einst so trefflich:

**„Was lange genug bekämpft wird – darf zum Lohn dafür bleiben!“**

*„Was würde jedoch geschehen, wenn du einfach deine Arme aufmachen würdest und das, was du bisher bekämpfst, mit offenen Armen empfangen würdest?*

*Alle Anstrengung der Gegenwehr würde aufhören, du könntest erstmal loslassen und du könntest Kontakt aufnehmen und spüren, was das, was du bisher bekämpfst, dir eigentlich mitteilen will.“*

Meist ist das, was wir über das, wovor wir Angst haben denken, nicht das, worum es wirklich geht. Oft ist es gar das Tor zu etwas Neuem und Unbekanntem, nachdem unsere Seele sich sehnt.

Die Erfahrung zeigt:

**„Was wir annehmen, das können wir loslassen! Was wir bekämpfen bleibt!“**

Hierzu eine kleine Übung, die du jetzt für dich machen kannst, um eine vielleicht eine neue Erfahrung zu machen.

### **Übung:**

Was ist es, das du in dir bekämpfst, was du am liebsten loshaben wolltest?

Ist es deine Wut, deine Trauer, deine Angst, dein Sich-Sorgen, dein Ärger, deine Unruhe, dein ....?

Wähle dein Thema, dein Gefühl, aber nimm bitte keines, das existenziell ist. Falls Du Gedanken haben solltest, die dich gegen dich selbst aggressiv sein lassen wollen, dann arbeite hieran bitte mit einem Therapeuten und setze hier dies nicht in die Tat um!

### **Dagegen kämpfen**

Hast du dein Thema, dann spüre in dich hinein, wie dein Körper sich fühlt, wenn du dagegen ankämpfst, nimm es wahr und gehe hierzu mit der Aufmerksamkeit in deinen Körper. Wie fühlt er sich an? Ist er entspannt und ruhig? Oder eher angespannt und unruhig? Wie fühlt er sich an?

Wo in deinem Körper spürst du die Befindlichkeiten? Nimm es einfach wahr, so als kurze Diagnose.

### **Annehmen**

Was geschieht in deinem Körper, wenn du zu deinem Ausgangsthema einfach sagst:

*„Du bist meine ....(Angst, Wut, Trauer, Wut, ....) ich nehme dich jetzt wahr und ich höre auf gegen dich zu kämpfen. Ich kämpfe schon so lange gegen dich und jetzt höre ich auf damit. Du mein Körper musst jetzt dieses Gefühl nicht mehr festhalten. Jetzt will ich hören, was es mir mitteilen will. Du, meine (.....) darfst jetzt da sein!“*

*(Nütze dies als Übung, um auszuprobieren, was dabei geschieht in dir, in deinem Körper. Du kannst jederzeit wieder in den Kampf gehen, wenn du es willst! Aber jetzt kannst du womöglich eine neue Sichtweise bekommen.)*

Dann spüre wieder in deinen Körper hinein und nimm wahr, wie er reagiert. Wie fühlt er sich jetzt an? Atme dabei und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Körper und seinen Befindlichkeiten. Wiederhole evtl. deinen Satz der Annahme.

### **Neue Erfahrungen**

Die Erfahrungen zeigen, dass der Körper sich entspannt, dass es leichter wird, wo es bisher so angespannt war.

Die inneren Gefühle, gegen die wir kämpfen, sind wie kleine Kinder, die angenommen werden wollen. Hast du sie gespürt, dann kannst du sie an die Hand nehmen und dich mit ihnen all den Dingen zuwenden, die dir im Bekämpfen nicht möglich waren zu sehen.

Wie im Eingangsbild dargestellt, kann beispielsweise aus der bekämpften Wut der Mut zu neuem Handeln werden.

### **Auferstehung**

Diese Annahme kann dir ein Gefühl von Auferstehung vermitteln, wie es an Ostern geschenkt wird. In dir kann das auferstehen, was bisher durch Bekämpfen und Ablehnen wie tot war, am Leben gehindert wurde.

Alles Leben ist auf Wachstum und Ausdehnung angelegt, nur was wir unterdrücken, kann sich nicht mehr ausdehnen, kann nicht leben.

Das schöne ist: „Wir selbst haben es in der Hand!“

So wünsche ich Dir neue Auferstehungserfahrungen, die dich mit deiner Lebendigkeit, dem wahren Leben in dir verbinden.

Zur Erinnerung:

***„Was lange genug bekämpft wird – darf zum Lohn dafür bleiben!  
Was angenommen wird, lässt frei!“***

Mit herzlichen Grüßen  
und den besten Osterwünschen aus Krumbach



Helmut Laber

---

## **Helmut Laber - Raum für Selbstfindung und Coaching**

[Selbstfindungs-Aufstellungen](#)

[Selbst-Integration](#)

[Blockade-Aufstellungen](#)

[Familien-Aufstellungen](#)

[Rückführungstherapie](#)

[Transformations-Therapie](#)

[Kabbala-Lebens-Analyse](#)

Bildnachweis: Aus der Wut zum Mut in die Kraft ©Ute Spingler, entstanden auf einem meiner Seminare in Luhmühlen bei Lüneburg.