

Werner Gehner

Die Entfaltung der Liebe

Wie Körper und Seele gesunden

Copyright 1999 Werner Gehner

Bezugsquelle:
Gesellschaft für bewusstes Leben e. V.
Am Obstmarkt 51 B, 55126 Mainz-Finthen
Telefon 06131 – 47 88 77, FAX 47 88 78

Für meine Eltern

Inhalt

Einleitung 7

Kapitel 1

Die medizinisch-psychosomatischen Hintergründe

1. Wenn die Seele leidet, wird der Körper krank 11
2. Die eigenen Grenzen 12

Kapitel 2

Therapeutische Ebenen

1. Gesund ist, wer im Fluss bleibt 13
2. Die emotional-mentale Ebene 14
Sonjas große Trauer
3. Folgen von unterdrückten Gefühlen 17

Kapitel 3

Auflösen von Programmen mit der Farb-Zell-Klärung

1. Neuere Forschungsergebnisse 19
2. Die Methode 20
Zwei Unfälle und ein glückliches Ende
3. Auf dem Weg in die Selbstverantwortung 23
4. Anerkennen – statt bewerten und verurteilen 25
5. Frieden statt Frust 25
6. Werde, der du bist ... in deiner Ent-wicklung 26
7. Alle Menschen sind Hilfen, auf dem eigenen Weg 27

Kapitel 4

Individuelle Grenzen erweitern

Die Ebene des Familien-Systems

1. Wissenschaft und Poesie 29
2. Das Familien-Stellen nach Bert Hellinger- eine wirksame und hilfreiche Erweiterung in der Therapie 30
Auch späte Tränen lösen
3. Stationen auf dem Weg zur Heilung 32
4. Die Praxis der Familien-Aufstellung 33
5. Verstrickungen in Partnerschaften 36
Die Begegnung der alltäglichen Art
6. Aussöhnung mit den Eltern ermöglicht 37
ein Leben in Frieden und Freiheit
7. Das Geschenk des Lebens 38

Kapitel 5

Die menschliche Ebene

1. Achtsamkeit mit der Sprache als verändernde Kraft 40
2. Bewertungen schränken ein und machen unfrei 41
Sonjas Weg ins Glück
3. Anerkennen, was ist 44
4. Aussöhnung mit der Kindheit 46
5. Selbstständigkeit und mitfühlendes Miteinander 47
6. Warum der Schäfer jedes Wetter liebt 49
7. Das Bewerten nicht bewerten ... 51
8. Das ur-menschliche Schlüssel-Programm und ein Weg ins Paradies ? 52

Kapitel 6

Die Entfaltung der Liebe

1. Das Wesen des heiteren und liebevollen inneren Kindes 54
2. Egoismus aus Hunger nach Liebe 56
3. Das Verliebtsein – Glück in der Fülle der Gefühle 57
4. Vom Verliebtsein zur Liebe 59
5. Eltern in der Liebes-Schule 60
6. Mit Kindern lernen 61
7. Der Weg ist das Ziel 62

Anhang

- Erfahrungen 64
Literatur 68

Einleitung

Möchten Sie mit sich selbst verheiratet sein ?

Wenn Sie diese Frage mit einem eindeutigen Ja beantworten können, sind Sie gewiss ein glücklicher Mensch, weil Sie mit sich im Einklang oder zumindest zufrieden sind.

Immer wieder erlebe ich, dass Menschen ganz spontan Nein sagen, weil sie ihre Schwächen kennen und vieles an sich ablehnen. Doch sie wünschen, dass PartnerInnen, Kollegen, Kolleginnen und andere Menschen sie so annehmen wie sie sind. Sie wissen zwar, was sie ändern möchten, kennen aber das Wie nicht.

Dieses Buch möchte Antworten und Anregungen geben. Denn das Leben kann viel leichter sein, als Sie vielleicht ahnen wenn Sie sich so annehmen und erleben können, wie Sie sind und beginnen, ihre eigene Lebenskraft zu entfalten.

Die große Sehnsucht nach Anerkennung und Liebe

Jede(r) sehnt sich danach, so geliebt zu werden, wie sie oder er ist. Einige Menschen kennen dies aus ihrer Kindheit. Viele erleben es im Verliebtsein – nur viel zu kurz ...

Die meisten haben gelernt, Erwartungen zu erfüllen und zu funktionieren. Auf der Suche nach Anerkennung und um den Schmerz der Ablehnung zu vermeiden, verraten sie ihre eigenen Wünsche und Ziele – ja, oft kennen sie diese

nicht einmal. Sie trauen sich nicht mehr, ihr eigenes Glück zu genießen – leben in gewohnten Programmen. So wird der Körper krank, die Seele leidet und ruft nach der notwendigen Änderung. Nur wie ?

Der Karneval der Seele

In der Maskerade des Karnevals trauen sich viele, ihre geheimen Wünsche zu zeigen und auszuleben. Die Masken des Alltags sind häufig zur zweiten Haut geworden. Hinter Lächeln und Freundlichkeit verbergen sich Angst, Trauer, Schmerzen, Zorn, Wut und Frust. Viele meinen, wenn sie ihre Schwächen und wahren Gefühle zeigen, angreifbar und verletzbar zu sein.

Dieser Karneval der Seele kostet viel Kraft und frustet. Auch deshalb werden viele krank und fühlen sich wie ausgebrannt. Die Masken binden Energie und blockieren die Lebensfreude. Viele möchten ihre Lebensenergie wieder in Fluss bringen ... wissen aber nicht wie.

Die eigene Lebensenergie sprudeln lassen

In jedem Menschen ruht – häufig im Verborgenen – eine große Liebeskraft. Die Kunst ist, sie von den verdeckenden Verhaltensmustern zu ent-wickeln, damit die ursprüngliche Freude und Energie wieder sprudeln können!

In dieser Schrift wird in leicht verständlicher Weise und mit anschaulichen Beispielen gezeigt: was Verhaltensmuster und Programme sind, was sie bewirken, wie sie den Körper

krank machen, wie sie entstehen und wie sie zu verwandeln sind.

Gesund ist, wer in Fluss bleibt

Mit den beschriebenen Methoden arbeite ich seit vielen Jahren in meiner Praxis. Ungelöste Konflikte, Schmerzen und Wunden aus der Kindheit, energetische und seelische Blockaden können so aufgelöst werden.

In diesem Buch wird auch die *Farb-Zell-Klärung* vorgestellt. Sie ist unter einer erfahrenen Anleitung leicht erlernbar. Für viele ist sie eine praktische Hilfe geworden, um gesund zu werden und wieder in Fluss zu kommen. Denn Körper und Seele werden von altem Ballast befreit.

Da das Lernen in einer kleinen Gruppe einfacher ist und mehr Spaß macht, entschließen sich viele, ein Seminar der Gesellschaft für bewusstes Leben zu besuchen: zur inneren Klärung und Entfaltung der Lebensfreude. Erfahrungen einiger TeilnehmerInnen sind im Anhang abgedruckt.

Diese Schrift ist für jedefrau und jedermann, Junge und Ältere. Ich bitte die LeserInnen um Verständnis dafür, dass ich nicht immer in der weiblichen und männlichen Form schreibe. So wird das Lesen flüssiger.

Ich habe beim Schreiben sehr viel Freude erlebt - die wünsche ich Ihnen beim Lesen!

Mainz, im Oktober 1999

Kapitel 1

Die medizinisch-psychosomatischen Hintergründe

Die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten der westlichen Medizin werden immer größer. Neben den Erfolgen werden aber auch die Grenzen einer überwiegend körperorientierten Therapie deutlich; insbesondere bei chronischen Erkrankungen, (Dauer-)Schmerzen, Krebs und den sogenannten psychosomatischen Krankheiten (psyche = Seele, soma = Körper).

Wie sich Gefühle und seelisches Erleben auf den Körper auswirken, weiß schon der Volksmund: „Es ist ihm auf den Magen geschlagen.“ – „Das ging mir aber arg an die Nieren.“ – „Da lief ihr die Galle über.“ – „Das hat er nicht ganz verdaut.“

Der heute im deutschsprachigen Raum bekannteste Autor der Psychosomatik ist der Arzt und Psychotherapeut *Rüdiger Dahlke*. In seinen Büchern beschreibt er die „Krankheiten als Sprache der Seele“, deren Bedeutung wir verstehen lernen können für unsere körperliche und seelische Gesundheit.

1. Wenn die Seele leidet, wird der Körper krank

So kann Heiserkeit darauf hindeuten – insbesondere wenn sie häufig wiederkommt -, dass Notwendiges nicht gesagt wurde „etwas im Halse stecken blieb“ die Stimme nicht genügend erhoben wurde, um die eigene Meinung zu sagen das innere Gebrüll der versteckten Aggressionen nicht herausgeschrien wurde ... Oder auch: leiser werden und das Schweigen lernen ...

Hartnäckige Symptome verschwinden häufig wie von selber, wenn solche Zusammenhänge erkannt und die entsprechenden Konsequenzen gezogen werden.

Doch genau hier liegt das eigentliche Problem: denn den Weg von der Erkenntnis zur Tat sehen viele als sehr schwer und manchmal sogar unüberbrückbar an. Sie wissen genau, was eigentlich zu tun wäre – kennen aber das Wie nicht. Scheinbar unüberwindbare Hindernisse tief im Inneren blockieren die notwendige Verhaltensänderung.

Das Gleiche gilt auch für seelisch-emotionale Probleme, die (noch) keine sicht- oder spürbaren körperlichen Symptome hervorgerufen haben. So kann sich jemand nicht willkommen und überflüssig vorkommen. In ihm ist ein subjektives Grundgefühl, er werde abgelehnt, auch wenn seine Umgebung dies ganz anders sieht und das auch zeigt. – Ein anderer fühlt sich minderwertig und voller Fehler. Er hat Angst, alles werde zuviel und er könne es nicht mehr schaffen. Diese Sichtweise ist so dominant, daß die eigenen Stärken kaum gesehen oder gar geschätzt werden und die Freude über gelungene Leistungen meist von Misstrauen getrübt wird.

2. Die eigenen Grenzen

Die Liste der Beispiele ließe sich fast endlos erweitern. Es lohnt sich, hier einmal kurz innezuhalten und für sich ganz persönlich herauszufinden:

- wo stoße ich an meine Grenzen?
- was nervt mich und andere an mir?
- mit welchen Verhaltensweisen behindere oder ruiniere ich gar meine Gesundheit, meine Beziehung, meinen Erfolg, mein Glück?

Woher kommen solche Verhaltensmuster? Sind sie ererbt, angeboren, anerzogen, angelernt oder einfach menschlich? Und vor allem: können Sie aufgelöst werden?

Aufgrund der Forschungen und Erfahrungen in der eigenen therapeutischen Arbeit zeigt sich mir heute ein Bild, in dem differenziert und individuell Antworten und Lösungsmöglichkeiten enthalten sind. Basis für diese Arbeit sind die wegweisenden Erkenntnisse und die Praxis der

- Tiefenpsychologie (*Freud, Jung, Adler*),
- Gestalt-Therapie (*Perls*)
- Hypno-Therapie (*Erickson*),
- Transpersonale Psychologie (*Emanuel*)
- Zellklärung (*Dorandt / Beyer*)
- Familien- und Systemaufstellung (*Hellinger*),
- westliche und chinesische Medizin und Philosophie,
- Zen-Buddhismus
- und der eigene Weg

Kapitel 2

Therapeutische Ebenen

1. Gesund ist, wer im Fluss bleibt

Nach der chinesischen Medizin ist der Mensch dann gesund, wenn die Lebenskraft *Chi* in ihm ungehindert fließen kann. In der Heilkunst werden die Blockaden aufgeführt und behoben, die den Fluss dieser Energie behindern. Dies geschieht z. B. durch Kräuter und Tinkturen, Manipulationen an der Wirbelsäule. Auf dieser *materiellen Ebene* wird direkt auf den sichtbaren Körper eingewirkt – wobei selbstverständlich jede Behandlung immer auch einen psychosomatischen Aspekt hat.

Auf einer nächsten Ebene wird z. B. mit der Atemtherapie oder der Akupunktur der *Energiekörper* angesprochen. Hier wird durch das bewusste Lenken des Atemflusses oder durch Stich und Druck (Akupressur) an bestimmten Punkten der Energie-Kanäle (Meridiane) die Energie wieder ins Fließen gebracht.

Diese Therapien bzw. deren Grundlagen sind teilweise über 5000 Jahre alt. Die Erfolge bei körperlichen und funktionalen Beschwerden sprechen für sich.

Die Therapiearten dieser ersten beiden Ebenen wirken einmal symptomatisch, um körperliche Beschwerden zu beheben. Und sie beeinflussen auch das subjektiv wahrgenommene Grundbefinden des Menschen, der sich ruhiger, gelassener, heiterer fühlt. Doch immer wieder ist zu sehen, dass nach anfänglichen Erfolgen die gleichen oder andere Störungen auftreten – wenn nämlich die Ursachen in einer anderen Ebene liegen.

2. Die emotional-mentale Ebene

Diese Gefühls- (emotional) und Verstandes- (mental) Ebene ist ein Aspekt dessen, was wir unter „Bewusstsein“ oder auch „Seele“ verstehen. In dieser Ebene finden wir hartnäckige Überzeugungen, die häufig ein Grundgefühl eines Menschen bestimmen:

„Ich bin ...“

- nicht liebenswert und liebesfähig
- ungewollt und überflüssig
- nicht ganz in Ordnung
- minderwertig
- voller Fehler
- zu dumm
- unwichtig
- hässlich
- schuld

Ebenso lebensbestimmend sind Sätze wie „Ich schaffe das nicht“, „Mein Trotz ist meine Kraft“, „Das werde ich nie vergessen“.

Es ist immer wieder erstaunlich, wie sich solche Glaubenssätze bis ins Alter halten. Die Not dieser Menschen sehend, sind Partner, Freunde und andere Helfer immer wieder bemüht, sie vom Gegenteil zu überzeugen: Sie reden gut zu, „bauen auf“ – häufig ohne Erfolg Grundüberzeugungen werden zu sich selbst bestätigenden Prophezeihungen – besonders, wenn sie nicht erkannt und anerkannt werden.

Überzeugungen werden nicht mit dem Verstand gelernt, sondern entstehen in emotional sehr offenen, empfindlichen oder gar gefährlichen Situationen. Diese sind sehr oft in der Kindheit und auch schon in der Zeit des Heranwachsens im Mutterleib, also pränatal.

Weil in dieser Zeit das Fühlen überwiegt, kann der kaum oder gar nicht ausgebildete reflektierende Verstand den Wahrheitsgehalt solcher Botschaften z. B. von den Eltern nicht überprüfen. Ja, oft werden sie nicht einmal ausgesprochen und wirken „nonverbal“. Deutlich wird dies in der Geschichte von „Sonja“ aus München (die Namen in den Geschichten wurden geändert).

Sonjas große Trauer

Wenige Wochen nach Sonjas Geburt stirbt ihre Mutter. Später beschuldigt die Großmutter das kleine Kind immer wieder: „Wegen dir mußte deine Mutter sterben!“ Sie schlägt das wehrlose Kind immer wieder, wenn es kleinere Aufgaben – häufig aus Angst – nicht richtig ausführt. In ihrem Zorn schreit sie: „Du blödes Aas, du bist zu nichts zu gebrauchen!“ Im Unterbewußtsein dieses Kindes bilden sich die Überzeugungen: „Ich bin schuld.“ – „Ich bin dumm.“ – „Ich bin minderwertig.“ Im Laufe der Zeit

Situationen gebundenen Sätze und werden zu allgemeinen Überzeugungen, die das Leben dieses Menschen über 40 Jahre bestimmen.

Sonja hat von den Eltern und auch von den Großeltern – als den wichtigsten Bezugspersonen in der Kindheit - nie erfahren, dass sie um ihrer selbst willen einfach als Mensch willkommen ist oder gar bedingungslos geliebt wird. Als Kompensation meint sie nun, sich besonders anstrengen und andere bedienen zu müssen, um überhaupt einigermaßen akzeptabel zu sein – krampfhaft und ängstlich bedacht, nur keine Fehler zu machen.

Die ständigen Ermahnungen und die züchtigende Strenge der Großmutter und auch des Vaters werden so verinnerlicht, dass sie auch später mit sich selber so unnachgiebig, streng und hart umgeht, weil sie es in der Kindheit nicht anders erfahren hat. Die typischen Sätze innerlich zu sich selbst gesprochen: „Stell dich doch nicht so an ... sei nicht so empfindlich ... hast es ja nicht anders verdient ...“

Ein Kind, das von den Eltern nicht in seiner Persönlichkeit und Einmaligkeit erkannt und darum geliebt wurde, wird nur sehr schwer sein Selbstbewußtsein und seinen Selbstwert finden. Als Erwachsener wird es ihm dann schwer fallen, Anerkennung oder gar eine liebevolle Zuneigung anzunehmen.

Sonjas Beispiel zeigt, wie in der Kindheit ein Verhalten oder Programm entsteht, das sich im Laufe des Lebens verselbständigt und kaum noch in Frage gestellt wird. Es bewirkt auch, dass Ähnliches mit anderen Personen erlebt wird. So kann der Ehemann die Rolle des Vaters und die

Aufgelöst wird ein solches Programm, wenn die ursprünglich auslösende(n) Situation(en) noch einmal bewusst gemacht werden. Die Erfahrung zeigt, dass ein intellektuelles Erinnern meist nicht ausreicht. Da die Glaubenssätze und Programme in einer emotional offenen oder bedrohlichen Situation geprägt wurden, darf diese noch einmal innerlich gesehen und erlebt werden.

3. Folgen von unterdrückten Gefühlen

Häufig kommt es erst in Krisensituationen zum bewussten Erleben der Gefühle, die damals nicht oder kaum ausgedrückt werden konnten und durften, weil die Starre, der Schock so groß waren. Vielleicht empfand es das Kind auch intuitiv als gefährlich, wenn es sich gewehrt hätte.

Emotionen, die in der ursprünglichen Situation nicht ausgelebt wurden, werden sozusagen im Unterbewußtsein „geparkt“. Die Folgen sind unterschiedlich:

- a) Jemand erlebt immer wieder ähnliche Konstellationen wie in seiner Kindheit – nur mit anderen Menschen. Und er verhält sich auch so wie damals: wehrlos, schüchtern, ängstlich, vermeidet Konflikte, passt sich an, wird „pflegeleicht“, bedient.
- b) Ein Mensch bleibt im offenen (meist aber unausgesprochenen) Hader mit den Eltern oder der ganzen Kindheit – er fühlt sich ständig zu kurz gekommen.

- c) Angestaute Trauer oder Wut brechen scheinbar grundlos oder wegen kleiner Anlässe immer wieder aus. Sie richten sich aber nicht an die Eltern, sondern gegen Partner, Kinder, Kollegen, fremde Personen oder gegen sich selbst.
- d) Jemand lebt in einer erfüllten Partnerschaft, ist erfolgreich im Beruf und ist glücklich. Aufkommende Gefühle von Wut oder Trauer werden gekonnt kontrolliert, um der Welt zu zeigen, es sei alles o. k. Da die Sprache der Seele mit ihren zunächst leisen Tönen z. B. von Unzufriedenheit oder Müdigkeit nicht verstanden wird, meldet sich der Körper mit mehr oder weniger starken Beschwerden.

Werden diese so behandelt, daß nur die Symptome verschwinden, folgt ein lautes Rufen mit einer ausgeprägten Krankheit. Der lauteste Schrei können dann chronische Schmerzen oder Krebs sein (wenn noch andere Ko-Faktoren dazu kommen wie erbliche Anlagen, Fehlernährung, Immunstörungen, Elektrosmog u.a.).

In Lebens- und Beziehungskrisen, in Übergängen zu neuen Lebensabschnitten und -aufgaben, in der „midlife-Krise“ oder auch im ganz normalen Stress des Alltags können die Kontroll- und Kompensationsmechanismen nicht mehr aufrechterhalten werden. Die alten nie richtig verheilten Wunden aus der Kindheit brechen wieder auf. In erwachsenen Menschen wird dann ihr „verletztes inneres Kind“ wach, und sie fühlen sich wie damals: einsam, ängstlich, hilflos, überflüssig – oder auch trotzig und abweisend.

Kapitel 3

Auflösen von Programmen mit der Farb-Zell-Klärung

*Du kannst nur wirklich vorwärts gehen,
wenn du noch einmal rückwärts schaust*

Die verdrängten und im Unterbewusstsein geparkten Emotionen werden auch das „verletzte innere Kind“ genannt. Geheilt werden seine Wunden, wenn jemand bereit ist, dieses anzuerkennen und anzunehmen und sich die Situationen aus der Kindheit noch einmal anzuschauen. Sie werden in einer solchen Rückschau häufig sehr präsent erlebt und gestaute Gefühle kommen wieder in Fluß.

1. Neuere Forschungsergebnisse

Mit verschiedenen Methoden ist es heute möglich darzustellen, wie sich seelische Vorgänge auf den sichtbaren Körper und seine Funktionen auswirken. So konnte die *Psycho-Immunologie* die biochemischen Veränderungen in den Zellen messen, die Freude und Trauer auslösen. Mit der *Kirlian-Fotografie* können die Veränderungen in der Feinenergetik vor und nach einer emotionalen Klärungsarbeit bildlich dargestellt werden.

Jeder kennt dieses seltsame Gefühl von Angst im Bauch, Trauer in den Augen und den Schmerz im Herzen. Seelisches Erleben beeinflusst also direkt und spürbar die Zellen des Körpers. Im Laufe der Zeit werden sie immer undurchlässiger für die fließende Energie. Ihre Lichtintensität nimmt ab, wie die Biophotonen-Forschung von *Fritz A. Popp* u.a. zeigt.

Um die gestaute Energie wieder in Fluss zu bringen, hat sich in meiner Praxis die *Farb-Zell-Klärung* sehr gut bewährt. In ihr werden die blockierten, „dunklen“, energiearmen Zellen in der Vorstellung mit Farben gefüllt und durchflutet.

2. Die Methode

Die Erfahrungen zeigen, dass die Zellen so etwas wie ein „emotional-visuelles Gedächtnis“ haben. Mit diesem kann sich jeder in einer Tiefen-Entspannung verbinden, indem er seine Aufmerksamkeit auf die Körperstelle lenkt, wo das Gefühl von Angst, Trauer, Einsamkeit oder körperliche Schmerzen am intensivsten wahrgenommen werden. Es wird ein inneres Bild von den Zellen sichtbar. Sie werden z. B. verhärtet, dunkel, verkrustet oder auch eingetrocknet, leer und durchsichtig wahrgenommen.

Dann entsteht eine Art Dialog. Es wird innerlich eine Antwort hörbar z. B. auf die Frage „Wie lange fühlt ihr Zellen euch schon so traurig?“ - Es erscheint ein Bild aus der Zeit, wo dieses Gefühl entstanden ist. Diese vergessene und ins Unterbewußtsein verdrängte Situation wird meist nicht nur gesehen, sondern noch einmal im Gefühl erlebt: Atmung und Puls sind sichtbar beschleunigt,

In diesem Zustand tiefer Entspannung ist der wertende und urteilende Verstand weitestgehend still. Der Mensch ist ganz offen in seinem Gefühl – erlebt wie in der Gegenwart die ursprüngliche Situation ... damals in der Kindheit ... als die seelischen Verletzungen und Wunden entstanden .. und vielleicht niemand etwas davon merkte ... weil das Kind keine Worte dafür hatte ...

Die Tränen sind häufig der Beginn einer Lösung von alten Blockaden und Verhärtungen. Die eigentliche Klärungsarbeit besteht darin, dass die Zellen in der Vorstellung mit einer intuitiv als heilsam empfundenen Farbe durchflutet werden. In dieser farbigen Schwingung lösen sich die lähmenden Gefühle auf. Die an sie in den Zellen gebundene nun verwandelte Energie wird wieder frei, sie wird erlebt als: Wärme, Licht, Leichtigkeit, Klarheit, Freude, Friede Geborgenheit oder auch Liebe.

Dies ist Ausdruck davon, dass der Mensch in dem Moment wieder bewusst mit seiner Mitte oder seinem „innersten Wesen“ verbunden ist. Manchmal wird dieses Gefühl auch als „Heil-sein“ beschrieben. Es wird nun in alle Zellen des Körpers geleitet, damit sie sich wieder an diese Schwingung erinnern.

Wie dies in der Praxis aussieht, zeigt die folgende Geschichte. In ihr wird deutlich, dass auch im Erwachsenenalter z. B. ein Schock oder dauernder Stress seelische Wunden auslösen, die Ursache für lang anhaltende Blockaden sind. Beates Geschichte macht weiter deutlich, dass eine wirkliche Auflösung manchmal erst dann möglich ist, wenn auch das Trauma aus der Kindheit gesehen und geheilt wird.

Zwei Unfälle und eine glückliches Ende

Beim Überholen auf der Autobahn hat Beate aus Köln einen schweren Unfall mit kurzzeitiger Bewusstlosigkeit und psychischem Schock. Anschließend traut sie sich lange nicht mehr, selber zu fahren. Noch nach 15 Jahren wagt sie sich nur in die nähere Umgebung und vermeidet es konsequent, auf der Autobahn zu überholen - nicht einmal langsam fahrende LKW. Schon bei der Vorstellung daran wird ihr immer noch übel, und sie spürt die Angst im Bauch.

In einer tiefen Entspannung läßt sich Beate auf die ihr wohlbekannte Angst beim Autofahren ein und spürt sie bald ganz deutlich unterhalb des Magens. Sie lenkt ihre ganze Aufmerksamkeit auf diesen gut zu lokalisierenden Bereich. Vor ihrem „inneren Auge“ erscheint ein Bild, in dem die Zellen hart und dunkel aussehen. Dann sieht sie noch einmal sehr deutlich jenen Autounfall. Die Bilder lösen starke Emotionen aus und sie erlebt noch einmal jene Angst von damals: Atmung und Puls werden deutlich schneller.

Die Farbdurchflutung bewirkt eine große Erleichterung und Entspannung. Doch sie spürt, dass noch nicht alles aufgelöst ist. Nachdem die obere Schicht geklärt ist, meldet sich eine ältere. In einem weiteren inneren Bild sehen die Zellen aus wie eine Austernschale, die etwas sehr Weiches umschließt.

Beate ist bereit, auch das dazugehörige Situationsbild anzuschauen und sieht noch einmal einen Unfall, den sie als 11-Jährige hatte: Sie fährt verbotenerweise mit einem alten Fahrrad ohne funktionierende Bremsen einen Berg hinunter und gegen einen Baum. Die Fahrradstange verursacht eine blutende, schmerzhaft Wunde in der Schamgegend. Beate sieht und erlebt noch einmal, wie

und die Mutter sich nur lustig über sie macht anstatt liebevoll zu trösten. Das Mädchen wird nicht in seiner kindlichen Not gesehen und geht traurig und allein in sein Zimmer.

Nun wird auch diese alte im Bewußtsein längst vergessene seelische Wunde mit einer wohltuenden Farbe – in diesem Fall Lila – geheilt. Im inneren Bild ist anschließend die harte Austernschale um die Zellen ganz aufgelöst. Ein Gefühl von Leichtigkeit, Heilsein und Beschwingtheit breitet sich in der Magengegend aus und wird dann bewußt im ganzen Körper wahrgenommen; d. h. alle Zellen werden nun lange mit diesem neuen klaren Gefühl genährt.

Bleibt noch zu erwähnen, dass Beate bereits wenige Tage später eine große Strecke allein im Auto fuhr und angstfrei auf der Autobahn überholte – froh darüber, ein neues Stück Freiheit zurück gewonnen zu haben ...

3. Auf dem Weg in die Selbst-Verantwortung

Es ist unbedingt ratsam, sich bei der Farb-Zell-Klärung zu Anfang von einer Person anleiten zu lassen, die mit dieser Methode genügend Erfahrung hat. Nach einer Übungsphase ist es später möglich und empfehlenswert, die eigenen Programme in *Selbstverantwortung* zu klären. Denn jeder Mensch trägt seine *Antwort* in sich *selbst* und darf mündig werden, diese auch selber zu hören. Falls sich jemand dazu nicht in Lage fühlt und meint, von jemandem abhängig zu sein, sollte er schauen, woher diese Überzeugung kommt, wie er dieses Programm

gelernt hat – und es dann klären wie oben beschrieben.

In der Farb-Zell-Klärung kommt wieder ins Wach-Bewußtsein , was lange aus dem Unbewußten das Fühlen, Denken und Handeln beeinflusste. Der Ursprung bestimmter Verhaltensweisen wird sichtbar – meist liegt er in der Kindheit.

Damals hat dieses Verhalten einen Sinn gehabt: Wenn z. B. ein wehrloser Junge trotzig zu seinem immer wieder strafenden Vater sagt: „Schlag mich doch tot, ich fühle keine Schmerzen!“ Das Kind lernt, im Trotz seine Gefühle zu verbergen oder gar nicht mehr zu fühlen, weil es sonst so weh tut. Später verselbständigt sich dieses bewährte Verhalten und wird zu einem aus dem Unbewußten wirkenden *Programm*: Was einst Selbstschutz war, wird nun zur Behinderung: Dem erwachsenen Mann fällt es dann schwer, seine Gefühle zu empfinden und zu zeigen.

Ein großer Teil der Energie eines Menschen geht in gelernte Programme, die wie Masken an ihm kleben. Ja, er erkennt sie nicht einmal als solche, sondern identifiziert sich mit ihnen - und wird darin von anderen noch bestätigt. Er meint, sie seien der Ausdruck seines *Wesens*. Dann heißt es: „Ich *bin* gefühlsarm.“ „Ich *bin* dumm.“ „Ich *bin* nicht liebenswert und nicht liebesfähig.“

Es gibt keinen Menschen, der hartherzig, gefühlsarm oder trotzig *ist*. Nur solche, die in einer Not gelernt und dann trotzig „beschlossen“ haben, nicht mehr zu fühlen oder keine Gefühle mehr zu zeigen. Aus dem einmal Gelernten ist das *Programm* „gefühlsarm“ entstanden (manchmal so fest gemauert wie eine „trotzende Trutzburg“).

4. Anerkennen - statt bewerten und verurteilen

Viele sind in der Bewertung und Verurteilung ihrer Programme – die sie als ihre „Eigenschaften“ ansehen – viel strenger mit sich selber, als es Vater und Mutter je waren ... ! Deshalb ist der erste und vielleicht wichtigste Schritt zu ihrer Auflösung: das Programm als solches zu erkennen und es auch *anerkennen*. Es hatte einen Sinn – den hat es jetzt nicht mehr – deshalb kläre ich es – ohne zu werten – und lerne dabei, ganz freundlich mit mir selber zu sein

Erst wenn das Programm aufgelöst ist, werden *Aspekte* dessen sicht- und fühlbar, was ein Mensch in seinem *Wesen* wirklich *ist*. Beate fühlte es am Ende der Farb-Zell-Klärung als: Leichtigkeit, Beschwingtheit, Heil-sein.

5. Frieden statt Frust

Viele meinen, sie müssten sich zu etwas hin entwickeln, was sie noch nicht sind. Sie haben ein Idealbild vor ihrem inneren Auge, das sie von sich selbst gemalt haben - so möchten sie werden: Selbstbewußt, stark, verständnisvoll, reddegewandt, humorvoll, liebenswert und liebesfähig, mit sich im Einklang, beschwingt, leicht, freundlich, fröhlich. Sie arbeiten hart daran, manchmal sogar verbissen und unzufrieden mit sich selbst - ganz auf das Ziel ausgerichtet, das es zu erreichen gilt.

Die Freude über die „Etappen-Siege“ währt oft nicht

noch die sogenannten „Rückfälle“ ... Manchmal ertappen sie sich beim Neid (welch „schlechte Eigenschaft“ !) auf jene, die kaum „an sich arbeiten“ und anscheinend mit sich zufrieden sind. Statt des ersehnten inneren Friedens wächst der Frust.

In der Farb-Zell-Klärung geht es nicht darum, Eigenschaften als schlecht oder negativ zu bewerten, sondern sie anzuerkennen als gelernte Programme, die es aufzulösen gilt. Einfach, weil sie die eigene Handlungsfreiheit einschränken. Sie verbrauchen viel Energie und verhindern, dass der Mensch aus seiner ursprünglichen kraftvollen Mitte das Leben genießen kann.

6. Werde, der du bist ...in deiner Ent-wicklung

So erscheint die „Entwicklung“ in einem neuen Licht: Ich ent-wickle mein Wesen von dem, was noch darum gelagert ist und den klaren Blick verdeckt: die Programme. Dann werde ich, der oder die ich immer schon war und bin ... Klaus Hoffmann singt darüber in seinem Lied „Um zu werden, was du bist ...“.

Es ist schön zu sehen und zu erleben, wie am Ende der Farb-Zell-Klärung immer wieder neue Aspekte des Wesens in allen Zellen erfühlt und erlebt werden: Stärke, Weite, Frieden, Leichtigkeit, Freude, Glück, Liebe Diese Gefühle werden weder erzeugt noch aufgebaut oder gar suggeriert – sie entstehen auch nicht. *Sie sind immer da!* und dann bewußt wahrzunehmen, wenn jemand mit seiner Wesensmitte verbunden ist: In tiefer Liebe vereint mit einer Partnerin oder einem Partner ebenso wie beim Hören einer wunderschönen Musik. in einer heilenden

energetischen Massage, beim Anblick eines Naturschauspiels oder in einer tiefen Meditation.

Es sind jene Momente, in denen kein Mangel, sondern ein Gefühl von innerem Frieden, Glück und Fülle empfunden wird. Jeder hat sie schon erlebt und so einen Geschmack von seinem Wesen bekommen ... nicht in einer fernen Zukunft am Ende des Weges sondern in der Gegenwart! Vielleicht nicht immer aber immer öfter (mit der Farb-Zell-Klärung).

7. Alle Menschen sind Hilfen auf dem eigenen Weg

Jeder weiß aber auch, dass diese „glücklichen Bewusstseins-zustände“ in der Regel nicht lange anhalten. Denn die Gewohnheit der anderen alten Programme ist meist stärker. Als erstes meldet sich oft der (irgendwann gelernte) Zweifel, der im Kopf zu flüstern beginnt: „So einfach kann das bestimmt nicht sein... Wer weiß, wie lange das anhält... Ist vielleicht alles nur Einbildung...“ Oder liebe Mitmenschen aktivieren Zweifel: „Meinst du wirklich, das funktioniert.... ? Du weißt doch,"

Es ist viel leichter, die Programme der anderen zu erkennen als die eigenen. Auch mit wohlgemeinten „Ratschlägen“ sind manche sehr großzügig - besonders in Partnerschaften. Die Probleme der anderen zu lösen ist eben einfacher – aber es lenkt nur ab von der eigenen Klärung.

Ein großer Vorteil der Farb-Zell-Klärung ist, dass die eigenen Programme erkannt, anerkannt und oft in kurzer Zeit

geklärt werden können. Die Erfahrung zeigt, dass am Anfang ein intensives Üben dieser relativ einfachen Methode über eine Woche in einer Gruppe sehr hilfreich ist. In dieser Zeit können alte gewohnte Programme gut geklärt werden. Manchmal bringt auch schon ein Wochenende den notwendigen „Kick“.

Eine Gruppe ist ein guter Übungsort. In diesem geschützten Raum fällt es leicht, sich zu zeigen und im Spiegel der anderen das eigene Verhalten deutlicher und schneller wahrzunehmen. Hier kann jeder erfahren und lernen, dass die Mitmenschen nicht Gegner sondern Hilfen auf dem eigenen Weg sind. Diese Erfahrung wirkt sich besonders wohltuend in Partnerschaften aus.

Wer gelernt hat, die eigenen Masken zu klären, kann auch hinter die des Partners schauen ... um ihn in seinem wahren Wesen zu erkennen. Wenn geklärt wird und immer mehr Aspekte beider Wesen aufleuchten, kann sich die Liebe leichter entfalten.

Zusammenfassend einige Merkmale der Farb-Zell-Klärung:

- *Sie ist leicht erlernbar*
- *bedarf keiner Hilfsmittel*
- *ist überall und jederzeit einsetzbar*
- *fördert das emotionale Erleben der innerer Bilder*
- *ist eine wertvolle Hilfe auf dem Wege zur inneren Klärung, Selbstannahme und Selbstliebe*
- *erleichtert das Miteinander*
- *ist nicht erschöpfend zu beschreiben, sondern nur zu erleben ...*

Kapitel 4

Individuelle Grenzen erweitern: Die Ebene des Familien-Systems

1. Wissenschaft und Poesie

Was vor 100 Jahren revolutionär war, gilt heute als selbstverständlich: die Erlebnisse in der Kindheit wirken sich so lange auf das Leben des Erwachsenen aus, bis er seine Programme geklärt und aufgelöst hat. Aber schon die Begründer der Tiefenpsychologie, erweiterten diese individuelle Sicht. *Sigmund Freud* sprach von psychischen Prozessen, die sich von einer Generation auf die nächste fortsetzen. *C. G. Jung* prägte den Begriff „kollektives Unbewußtes“, das nicht vom einzelnen Individuum erworben wurde - und sprach von „virtuellen Bildern“, die einem Menschen eingeboren und in gewissem Sinne die Niederschläge der Erfahrungen seiner Ahnen sind.

Die Programme eines Menschen sind also nicht nur mit seiner rein individuellen Lebensgeschichte erklärbar. Das Erleben der anderen Familienmitglieder und Ahnen hat einen größeren Einfluss, als wir bisher ahnten. Dieser kann auch dann wirken, wenn es nie einen persönlichen Kontakt gab oder jemand überhaupt nichts von der

Der Biologe *Rupert Sheldrake* erklärt dies mit dem Phänomen der *morpho-genetischen oder morphischen Felder*. Sie sind unabhängig von Raum und Zeit und haben große Auswirkungen auf Mensch und Natur - auch wenn sie immateriell und unsichtbar sind (so wie das Gravitationsfeld um die Erde, in dem der Mond seine Bahn zieht).

In seinem „*Lied an den Mond*“ singt Mathias Claudius:

Siehst du den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen
Und ist doch rund und schön.
So sind gar manche Sachen,
die wir getrost belachen,
weil unsre Augen sie nicht sehn ...

2. Das Familien-Stellen nach Bert Hellinger - Eine wirksame und hilfreiche Erweiterung in der Therapie

In meiner familien-therapeutischen Arbeit sehe ich immer wieder, dass es nicht nur individuelle ungelöste Konflikte gibt, sondern auch solche, die ein Mensch aus seiner Familie übernommen hat. Da hat jemand sehr viel und intensiv auf der emotional-mentalenen Ebene geklärt – und dennoch hat er das Gefühl, es fehle etwas. Als ob Kräfte wirken, die außerhalb seiner individuellen Lebensgeschichte liegen.

Der Psychotherapeut *Bert Hellinger* spricht vom „Familien-Gedächtnis“, das über mehrere Generationen wirken kann. In der *Systemischen Familien-Therapie* gilt es herauszufinden, ob jemand mit Schicksalen früherer Familienmitglieder verstrickt ist; d.h. er oder sie fühlt sich unbewusst mit jemandem verbunden, übernimmt und lebt noch einmal dessen Schicksal. Er glaubt, mit eigenem Unglück oder Krankheit etwas ausgleichen zu können.

Kommt es nicht zum Ausgleich, wird dies häufig auch von jemandem in der folgenden Generation übernommen. Dann sagt z. B. ein Kind innerlich zu seinem Vater: „Bevor du deinem toten Bruder folgst, gehe ich lieber und werde sehr krank.“

Im Inneren wirkt die – vielleicht einigen seltsam anmutende – Vorstellung, durch eigenes Leid oder Krankheit, das Schicksal von anderen Familienmitgliedern oder Ahnen erleichtern oder abnehmen zu können. Aufgelöst wird eine solche Verstrickung, wenn sie bewusst gemacht und das Schwere mit Achtung bei den Personen gelassen wird, die es direkt angeht.

So erleben wir nicht selten, dass jemand meint, kein Recht auf eigenes Glück oder gar sein Leben zu haben, weil ein Geschwisterkind früh gestorben ist. Oder die Verbundenheit und Liebe zu ihm ist so groß, dass er häufig eine unerklärliche Trauer erlebt, die sogar in eine uneingestandene oder offene Todessehnsucht münden kann. Aus der Tiefe der Seele wirkt der Satz: „Ich möchte dir nachfolgen – sogar in den Tod. So groß ist meine Liebe zu dir!“ Dazu eine Geschichte:

Auch späte Tränen lösen

Maria aus Frankfurt leidet seit 15 Jahren an Bulimie. Immer wieder überkommt sie der Drang, das Essen wieder herauszubrechen, weil sie nicht zunehmen möchte (so ihre Erklärung). Sie tut es heimlich, weil sie sich dafür schämt. Außer ihrem Mann weiß niemand davon. Im Gespräch ergibt sich, dass alles anfing, als sie 15 war. Damals starb ganz plötzlich ihr Vater, und kurz darauf verunglückte ihr Bruder tödlich. Ihren großen Schmerz hat sie damals in der Familie nicht zeigen dürfen - aus Liebe zur Mutter, für die sie Trost und Hilfe sein wollte. „Meine Mutter hätte die Trauer der Kinder nicht auch noch ertragen“, meint Maria.

Dieser Zusammenhang wird ihr erst jetzt – 15 Jahre später – bewußt. Sie erlebt und fühlt noch einmal ihre große Trauer und auch den geheimen Wunsch, Vater und Bruder in den Tod zu folgen, in dem sie ihrem Körper immer wieder die Nahrung verweigert. Nachdem sie ihre Tränen noch einmal offen fließen läßt, kann sie nun von beiden (in einem kleinen Ritual) Abschied nehmen – in der Gewißheit, dass sie ihnen in Liebe verbunden bleibt, wenn sie ihr Leben als gesunde Frau genießt. – Nach kurzer Zeit hörte die Bulimie auf. Der tiefere seelische Grund dafür wurde erkannt und aufgelöst.

3. Stationen auf dem Weg zur Heilung

Diese Geschichte zeigt wesentliche Stationen auf dem Weg zur Heilung:

1. Die Klientin empfindet zunehmend ihre Not und sucht

2. Sie sieht Zusammenhänge und den seelischen Ursprung ihres Leidens.
3. Sie ist bereit, noch einmal zurückzuschauen und die damals blockierten Gefühle fließen zu lassen, die sie aus Rücksicht und Liebe zur Mutter verdrängte. Sie beginnt zu sehen, dass sie sich ihr Recht, die eigenen Gefühle zu leben, nehmen darf.
4. Eine unterschwellige oder kontrollierte Trauer lähmt und macht krank. Das Einlassen auf die schmerzvolle Trauer wird als eine seelische Befreiung erlebt. Diese Zeit des bewußten Trauerns hat ein Ende.
5. Es breitet sich ein Gefühl der Erleichterung aus. In ihm fällt es leichter, den oft schmerzvollen Wegen des Lebens oder des Schicksals zuzustimmen.
6. Die Klientin fühlt, dass sie auch in einem gesunden und glücklichen Leben den Verstorbenen in Liebe verbunden sein kann.

4. Die Praxis der Familien-Aufstellung

Die Familien-Aufstellung in einer Gruppe erleichtert es, bisher nicht gesehene Verstrickungen zu erkennen und aufzulösen. Dazu wählt der Klient aus dem Kreis Personen und bittet sie, stellvertretend für die einzelnen Familienmitglieder zu stehen: Vater, Mutter, Geschwister, Großeltern und jemanden für sich selbst. Diese stellt er im Raum so zueinander, wie es im Moment seinem Gefühl

entspricht. So können sich z. B. Vater und Mutter gegenüberstehen, die Großmutter ganz nah hinter ihrer Tochter, während die Geschwister ganz abseits stehen und die Eltern kaum wahrnehmen.

Aufgrund dieses Bildes sehen erfahrene TherapeutInnen, in welcher Beziehung die einzelnen Personen zueinander stehen und die verschiedenen Dynamiken, die in diesem System wirken. Dann werden die StellvertreterInnen gefragt, wie sie sich körperlich und emotional fühlen. Ihre Aussagen sind meist sehr verblüffend. Denn ohne die Person zu kennen, für die sie stehen, können sie deren Gefühle sehr gut empfinden, häufig sogar deren körperliche Beschwerden wie Magendruck oder Kopfschmerzen.

Oft fühlen sich StellvertreterInnen an ihrem Platz sehr unwohl, weil sie intuitiv spüren, dass dies nicht der richtige für sie in der Familie ist. Einige Beispiele dazu, was in der Familien-Aufstellung an Licht kommen kann:

Der Vater steht der Tochter näher als seiner Frau. - Die Mutter fühlt sich der eigenen (als Kind verstorbenen) Schwester mehr verbunden als ihrem Ehemann und kann das Glück neben ihm nicht ertragen. - Der Sohn fühlt sich verantwortlich für die Mutter und meint, ihr den Vater ersetzen zu müssen, den sie nie gekannt hat. - Ein Kind fühlt sich ganz außerhalb der Familie, weil es nach sieben Geschwistern nicht mehr gewollt war. - Jemand trauert dem Land nach, aus dem die Eltern vertrieben wurden, die aber ihre eigene Trauer nicht ausdrücken konnten. - Eine Frau kann nicht zu ihrem geliebten Ehemann finden, weil die emotionale Bindung an die „erste große Liebe“ noch zu groß ist.

Nachdem alle StellvertreterInnen gesagt haben, wie sie sich an ihrem Platz fühlen, verändert der Therapeut ihre Position so, bis eine Lösung gefunden ist, in der sich jeder wohl fühlt. Häufig ist dies an der entspannten Körperhaltung oder an einem gewissen Leuchten in den Gesichtern zu sehen.

Durch die Praxis des Familienstellens werden die Hintergründe für bisher nicht erklärbare Gefühle der Angst, Schuld, Scham, Wut und Trauer deutlich. Automatisch ablaufende Programme werden vor diesem Hintergrund verständlich, Schuldzuweisungen und Verurteilungen lösen sich auf.

Die Teilnahme an einer solchen Gruppe ist einmal heilsam für die Erhellung, Klärung und Auflösung der Programme, die durch die Ursprungs- und Gegenwarts-Familie entstanden sind. Zum andern ist es auch wertvoll und klärend, einfach immer wieder als StellvertreterIn zu stehen und sich einzufühlen - oder auch nur Aufstellungen mitzuerleben. Viele kommen so mit ihren eigenen Gefühlen in Kontakt, die sie gar nicht kannten oder die sie lange kontrolliert hatten. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie (nicht nur) Männer lernen, sich zu öffnen und ihre Gefühle zu zeigen.

Die Familien-Aufstellung führe ich auch in der Einzelberatung durch, wie das Beispiel von Maria zeigt. Es werden einfach kleine Figuren gestellt. Aus dem Bild wird deutlich, wer welchen Platz hat und wie eine Lösung möglich wird.

5. Verstrickungen in Partnerschaften

Solche Verstrickungen mit dem Familiensystem können auch in Partnerschaften hineinwirken, die trotz aller Liebe nicht glücklich sind. Ein Beispiel beschreibt *Norbert Mayer* :

Die Begegnung der alltäglichen Art

(Meist trifft eine vaterabhängige Tochter auf einen mütterabhängigen Sohn. Und dann geht das so:)

*Zwei Nichtschwimmer begegnen sich auf hoher See.
Der eine schreit: Du mußt mich retten!
Die andere schreit: Du mußt mich retten!
Ich habe dich zuerst gesehen.
Doch du siehst meiner Mutter ja so ähnlich.
Und du doch meinem Vater. Hilf!
Dann klammern sie sich aneinander
Und gehen beide gurgelnd unter.
Noch unter Wasser Vorwürfe austauschend
Und übliches Gezänk. –*

*Der Therapeut als Bademeister
Sieht dem Spektakel, das er schon so oft geschaut,
beiläufig zu.
Und wenn die gute Sonne scheint
und er bei rechter Laune ist,
dann schickt er ihnen manchmal
eine gute Flasche Sauerstoff
vom allerbesten Jahrgang.
Zeigt ihnen dann den sicheren Weg
Aufs feste Land.*

*Wenn sie es überstanden haben,
vom Strudel bis zum Grunde angezogen,
schon aufgegeben, dennoch überlebt,
gut durchgespült und aufgeweicht,
sind sie vielleicht bereit,
sich anzuschauen,
sich gegenseitig zu erkennen
und sich einander hinzugeben*

Die Sonne der Liebe kann in einer Partnerschaft nicht frei scheinen und nähren, wenn die Wolken der Familien-Verstrickung noch nicht aufgelöst sind. Auflösung bedeutet: Alle wichtigen Personen haben einen guten Platz im inneren Bild bekommen und werden geachtet, was immer sie auch getan haben.

6. Aussöhnung mit den Eltern ermöglicht ein Leben in Frieden und Freiheit

Dies betrifft natürlich in besonderer Weise die leiblichen Eltern, auch wenn einer oder beide unbekannt oder früh gestorben sind, wenn Schlimmes geschehen ist wie Gewalt oder Missbrauch. In solchen Fällen ist die Familien-Aufstellung häufig der Beginn eines Aussöhnungs-Prozesses, in dem das Geschehene in einem anderen Licht gesehen und die inneren Wunden geheilt werden können.

Nachtragen schwächt

Aber nicht nur bei solchen herausragenden Ereignissen gilt

den kleinen oder großen Hader mit ihnen, der nicht selten ein Leben lang nachgetragen wird: Die wenige Zeit und Vernachlässigung in der Kindheit, die offene Ablehnung, die Bevormundung, das Vereinnahmen und, und, und. Wer sich immer wieder mit den Fehlern der Eltern beschäftigt, läuft Gefahr, die gleichen zu machen. Nachtragen schwächt.

In die eigene Kraft kommt, wer den Mut hat, noch einmal zurückzuschauen. Schmerz, Wut und Trauer noch einmal zu fühlen und es hinter sich zu lassen. Erst dann können er und sie erwachsen werden und beginnen, für das eigene Leben ganz die Verantwortung zu übernehmen.

7. Das Geschenk des Lebens

In den Frieden mit sich kommt, wer in Frieden mit den Eltern ist. Bei allen Unzulänglichkeiten und Fehlern haben sie das größte Geschenk gemacht, das einem Menschen gegeben werden kann: das Leben! Wer dies dankbar annehmen kann, verbindet sich über die Eltern und deren Vorfahren mit dem großen Strom des Lebens und der Liebe. Was in anderen Kulturen von je her selbstverständlich ist, beginnen wir wieder neu zu entdecken: die Kraft, die im Einklang und Frieden mit den Ahnen entsteht!

Was bei der Familien-Aufstellung geschieht, ist letztlich nicht mit Worten zu beschreiben. Die Dynamik und Energie sind nur live erlebbar. Denn es geht nicht (nur) um Einsichten und Verstehen. Vielmehr entsteht ein Energiefeld, das eine emotionale Öffnung ermöglicht. So wird die

seelische Schicht angesprochen, in der sich das unbewusst ablaufende Programm auflösen kann. Verstand und Gefühl wirken miteinander und können das anerkennen und achten, was geschehen ist. Um endlich frei zu werden für die Zukunft und das eigene Leben.

Kapitel 5

Die menschliche Ebene

Aus der menschlichen Ebene wirken Einflüsse und Überzeugungen, die nicht aus individuellem Erleben und Verstrickungen im Familien-System entstanden sind, sondern die viele Menschen gemeinsam haben, z. B. die eines Staates, einer Kultur oder Religion. Sie werden häufig nicht mehr hinterfragt und kritiklos übernommen, weil es sich bewährt hat, weil es die Gewohnheit ist oder einfach weil viele es machen – und die meisten zur großen Gemeinschaft dazugehören möchten.

1. Achtsamkeit mit der Sprache als verändernde Kraft

Ein Aspekt der menschlichen Ebene ist die suggestive Kraft der Sprache. Die Wortwahl hat einen großen Einfluß auf unser seelisches Erleben und unsere Handlungen. Die freundliche Aufforderung „Bring mir doch bitte das Buch mit aus der Stadt“ wirkt anders als das gereizte „Vergiß nur nicht, mir das Buch mitzubringen!“ Jeder kennt die Widerstände, die das „Du musst...!“ auslöst. Doch genauso wirkt auch das „Ich muss...“ Denn eigentlich will

ich es vielleicht gar nicht oder nicht jetzt - zumindest entscheide ich mich nicht ganz dafür. Wenn ein Teil meiner Kraft in den Widerstand fließt, wird die Tätigkeit schwerer. Da die Arbeit eh getan wird, ist es viel klüger zu schauen, woher der Widerstand kommt, ihn dann aufzulösen und ein klares, entschiedenes „Ich will ...“ zu sagen.

Auch in diesem Text sind einige Anregungen, wie die Sprache verändert werden kann. An einigen Stellen mag es (noch) etwas ungewohnt klingen.

Wer sich angewöhnt, achtsam mit der Sprache umzugehen – und sei es nur für eine Woche - , ändert seine Sichtweise und sein Bewußtsein, kann den Alltag leichter erleben. Er lernt, mit sich freundlicher umzugehen, weil er mit sich selbst nicht mehr in der gewohnten strengen Redeweise seiner Eltern oder anderer Erzieher spricht. Die in diesem Text an einigen Stellen etwas ungewohnte Sprache kann eine Anregung sein.

2. Bewertungen schränken ein und machen unfrei

Dies gilt auch für eine anderes allgemein menschliches Programm: das Bewerten. Es führt in der Regel dazu, das sogenannte „Schlechte“ abzulehnen und das „Gute“ haben und festhalten zu wollen. „Verweile doch oh Augenblick, du bist so schön!“

Das führt früher oder später zu Ent-Täuschungen, weil es mit dem Leben nicht vereinbar ist. In der Natur ist alles in

er ins Stocken, kann früher oder später Krankheit entstehen. Hört er ganz auf, bedeutet dies Stillstand oder auch Tod.

Auf die Frage „Wie fühlst du dich?“ antworten die meisten Menschen zunächst mit „gut“ oder „schlecht“. Ihnen ist gar nicht bewusst, dass sie ihr eigentliches Gefühl gar nicht mitgeteilt, sondern es sofort bewertet haben.

Mit dieser Einteilung in „gut“ und „schlecht“ wird häufig Notwendiges, d. h. das die Not Wendende verhindert. Wenn z. B. jemand Wut und Trauer für „schlecht“ hält, wird er sie möglichst vermeiden oder so kontrollieren, dass sie nicht herauskommt. Alles Verdrängen verhindert aber auch die befreiende Lösung. Dazu die Fortsetzung von Sonjas Geschichte:

Sonjas Weg ins Glück

Sonja kommt nach dem Tod ihrer Mutter ins Kinderheim. Sie ist erst einen Monat alt. Nach drei Jahren holt sie ihre Stiefmutter nach Hause, wo sie widerwillig von Großmutter und Vater aufgenommen wird. Sie erfährt fast nur Ablehnung und bekommt viel Schläge, die sie immer härter und trotziger werden lassen: „Du kannst mich totschiagen – jetzt wein ich erst recht nicht“ . Anerkennung oder gar wohlwollende Liebe lernt sie nicht kennen. Später wird sie „dürres Gerippe“ genannt, und sie reden ihr ein: „Dich will sowieso niemand!“

Um so erstaunter und auch glücklicher ist sie, dass der gut aussehende Herbert sie zur Frau wählt. Ihm ordnet sie sich ganz unter, wagt kaum ihre Wünsche zu äußern oder gar zu streiten und Wut zu zeigen. Über 20 Jahre lebt sie in

Geborgenheit der Familie. Dann lernt Herbert eine jüngere Frau kennen – und Sonja verliert innerhalb kürzester Zeit wieder ihr zu Hause.

In der Seminar-Runde zeigt sie zunächst ihre „guten“ Seiten der Stärke, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft. Hinter dieser Maske sind aber auch Starre, Härte und Trotz spürbar. Nach kurzer Zeit kann sie diese und auch andere für sie „schlechten“ Seiten nicht mehr zurückhalten. Sie zeigt offen ihre Wut darüber, was ihr Mann ihr angetan hat. Dann weint sie bittere Tränen. Stärker als alle Bewertungen des Verstandes sind ihre Gefühle. Sie lässt sich ganz ein ... und fühlt sich nach einiger Zeit wie von einer großen zurückgehaltenen Last befreit.

In der Farb-Zell-Klärung spürt sie später, dass die Wut in ihrem Bauch und der große Schmerz in ihrem Herzen viel älter sind. In der Krise der Trennung verliert sie jede Kontrolle. Ihre Seele und ihre Zellen sind bereit, sich zu öffnen. Sonja sieht nun jene Bilder aus der Kindheit, die sie längst vergessen hatte .

Die Gruppe ist sehr erstaunt, wie die zunächst schüchtern und ängstlich wirkende Frau ihre Wut gegen den Vater offen zeigt und sich auf ihren Schmerz über die lieblose Kindheit ganz einlassen kann. Die lange aufgestaute Trauer beginnt sich mit diesen Tränen zu lösen. Die Wunden des verletzten „inneren Kindes“ heilt sie, indem sie ihre Zellen lange und sehr liebevoll mit Rot durchflutet. Anschließend fühlt sie sich von einer großen alten Last befreit. Leichtigkeit, Freude und Glück erfüllen ihren ganzen Körper.

Bewertungen führen dazu, unangenehme Gefühle unter

eine freundliche Maske zu zeigen, die oft kaum erkannt wird. Wer den Mut aufbringt, den „Karneval der Seele“ zu beenden und sein gefühlovolltes Gesicht zu zeigen, beginnt Wahrhaftigkeit zu leben. Er wird (wieder) echt und authentisch. Da seine Energie nicht mehr in die Kontrolle und den Widerstand fließt, findet er in seine ursprüngliche Kraft.

Leichtigkeit und Freude (auch wenn sie aufgesetzt sind) werden gerne gezeigt, weil sie einfach „in“ sind und anziehend wirken. Wer sich dem allgemeinen Bewertungsdruck entzieht und seine Schwächen zeigt, fürchtet abgelehnt und ausgenutzt zu werden. Doch wenn jemand die Gefühle lebt, die er und andere als „schlecht“ bezeichnen und dazu steht – beweist er in Wirklichkeit seinen Mut und innere Stärke!

3. Anerkennen, was ist

*Die beste Methode etwas beizubehalten ist:
Es nicht haben zu wollen.*

Wirklich klären und auflösen kann ich nur das, was ich zuvor anerkannt und zu dem ich gesagt habe: „Ja, dieses Gefühl, dieses Verhalten kenne ich an mir“. Aber ich bewerte es nicht. Statt dessen frage ich, wie und wann es entstanden ist und kläre es in Selbstverantwortung – weil die Antwort in mir selbst ist!

Bewerten führt in Verhärten - Auflösen macht elastisch und gelassen

An Sonjas Beispiel wird deutlich, welche Kräfte wieder fließen können, wenn wir anstatt zu bewerten, anerkennen was ist. Die Schritte und Ebenen der Verwandlung können wir so beschreiben:

1. Am Anfang steht eine akute Not: Die Trennung. Nach dem ersten Schock folgt die Phase, es nicht-wahrhaben zu wollen -weder die Tatsache noch den tiefen Schmerz. Beides scheint unerträglich. Wenn die Gefühle nicht gelebt werden, reagiert häufig der Körper: hier mit Asthma und Herzanfällen.
2. Die Wende setzt ein, als Sonja ihre wertende Kontrolle aufgibt. Sie verurteilt ihre Wut und Trauer nicht mehr, sondern läßt sich auf diese Gefühle einfach ein. Verdrängte und gestaute Energie kommt wieder in Fluss und die (stellvertretenden) Reaktionen des Körpers hören auf.
3. Ausgelöst durch die akute gegenwärtige Situation, kommt sie in der Farb-Zell-Klärung durch die Bilder der Kindheit an die Wurzeln ihrer unterdrückten Gefühle. In ihrer Wut ist sie noch ganz auf den Vater gerichtet. Dann mündet die verurteilende Anklage in ein Klagen. Sie öffnet sich für den eigenen Schmerz von damals ... und kann sich nun (nach so langer Zeit ...) den Wunden ihres inneren Kindes hinwenden, die sie selber heilen kann mit Farbe
4. Am Ende dieses Heilungsprozesses fühlt sich Sonja leicht und freudig. In diesem Gefühl des Friedens hört jedes

Bewerten und Verurteilen auf. Jetzt fällt es leicht, Vergangenes ruhen zu lassen und anzuerkennen.

5. Die Heilung von Schmerz und Trauer ermöglichen die Aussöhnung mit der Kindheit und mit den Eltern. So kann Sonja ein immer stärker werdendes Gefühl der Zuneigung, ja sogar der Liebe für ihren Vater empfinden.

4. Aussöhnung mit der Kindheit

Statt an der verurteilenden Anklage gegen die Eltern und andere festzuhalten ist es sinnvoller, diese Energie für die eigene Heilung einzusetzen. Dies baut alte Fronten ab, ermöglicht Aussöhnung und läßt den Strom der Liebe wieder fließen.

Durch diese Art der Aussöhnung mit der Kindheit und den Eltern hört jede Schuldzuweisung auf. Ein Mensch wird fähig, anzuerkennen, dass die Eltern das gegeben haben, was und wieviel sie geben konnten - ohne zu bewerten. Er sieht ein, dass auch sie in Programmen lebten, die ihnen nicht bewusst waren oder aus denen sie keinen Ausweg sahen. Häufig wird erst jetzt der Blick darauf frei, was und wieviel sie gegeben haben.

Wer sich im Klagen der eigenen Trauer hingewandt und sie in seinen Zellen geheilt hat, braucht keine Anklage und kein wertendes Urteil mehr. Wo es keine Schuld gibt, braucht es auch keinen, der sich über die Eltern erhebt – weder im Richten noch im Verzeihen.

5. Selbstständigkeit und mitfühlendes Miteinander

Wer den Mut und die Kraft hat, sich mit der eigenen Kindheit und den Eltern auszusöhnen, ist auch bereit, dies mit sich selber immer wieder zu üben. Dies ist der Anfang vom Ende des Kampfes gegen sich selbst. Die häufigen bewertenden Selbstvorwürfe, die innere Härte und Strenge werden immer bewusster und dürfen aufgelöst werden ... in Freundlichkeit. Dann können die innerliche Elastizität und Gelassenheit wieder spürbar und im Laufe der Zeit zu einem Grundgefühl des Lebens werden, das in Selbstannahme, Liebe und Frieden mit sich selbst mündet.

So kann ein Mensch wieder seinen eigenen Wert sehen und sich selbst achten. Er sucht in seinem Umfeld nicht mehr ständig nach dem, was er meint in seiner Kindheit nicht genügend bekommen zu haben. Er wird unabhängig von den Meinungen anderer und vor allem von der Suche (oder gar Sucht) nach Anerkennung, Hinwendung und Liebe, die er sich nun immer öfter selbst schenken kann. Er beginnt seine Selbstständigkeit zu leben und erwachsen zu werden ... im Sinne *Erich Kästners*:

*„Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt,
ist ein Mensch.“*

Dieser Klärungsweg führt nicht ins Alleinsein, sondern in das respektvolle Miteinander. Wer bereit ist, sich einmal der eigenen inneren Not zu öffnen, kann die Tränen der Trauer mit Farbe in die der Freude verwandeln. Er hat sein schwächendes (Selbst-) Mitleid anerkannt und geklärt und

andere entwickeln. Er fühlt mit und begleitet liebevoll – aber meint nicht mehr, anderen ein Problem oder eine Last abnehmen zu müssen. Aufgrund seiner eigenen Erfahrung kann er anderen trauen, dass auch sie ihren Klärungsweg in die Selbstständigkeit und Liebe finden und gehen.

Auch dies sind Früchte der Lebenshaltung: „Anerkennen, was ist“. Wer die Kraft hat, den anderen auch in seiner Art sein lassen zu können, klärt seine eigenen (manchmal zwanghaften) Programme: andere bewerten, verändern, erziehen, oder gar therapieren wollen. Sie verbergen oft unter dem so freundlichen und wohlmeinenden Mäntelchen „Helfen“. Wie häufig sind sie der Grund für energieraubende Auseinandersetzungen und auch (vielleicht vermeidbaren) Trennungen.

Anders ist es, wenn jemand ausdrücklich bereit und offen ist für eine klärende, wertfreie Meinung oder andere darum bittet: Partner, Freunde oder Personen, die einen Beruf gewählt haben, in dem sie Menschen auf ihrem Weg begleiten.

So wird ein Therapeut offen und anerkennend die Programme ansprechen, die jemanden hindern, in seiner Kraft und Mitte zu leben. Ein Lehrer wird möglichst objektiv beurteilen, wie jemand eine gestellte Aufgabe ausgeführt hat. Ein Chef schreibt ein Zeugnis, in dem er Arbeit und Verhalten eines Menschen beschreibt. Hier sollte nicht der Mensch in seinem Wert und seinen Möglichkeiten bewertet werden, sondern seine Leistungen. Dies kann als Anregung gesehen werden, die eigenen Fähigkeiten voll auszuschöpfen.

Nicht zu bewerten heißt nicht: beschönigen! Und

auch eine kreative emotionale Entladung von Wut und Trauer notwendig. Anerkennen, was ist heißt vielmehr, die Dinge in Gelassenheit anzusehen, wie sie sich nun einmal zeigen und dann zu schauen: Was kann und möchte *ich* daran ändern? Damit wird häufig vergeudete Energie dorthin umgelenkt, wo sie sinnvoll wirken kann: In die eigene Klärung. Ein chinesischer Spruch lautet:

*„Jeder kehre vor seiner eigenen Tür –
und die ganze Straße wird sauber.“*

Dies wird sich in Freundschaften, Partnerschaften und auch für die allgemeine Lebenseinstellung sehr befreiend auswirken, weil es wieder den Respekt untereinander fördert. Wenn jemand beginnt, den „inneren Kritiker“ einmal ruhen zu lassen und hinter die Fassaden und Masken zu schauen, wird er „blaue Wunder“ erleben wie es Klaus Hoffmann im „Wunderbaren Morgen“ singt.

Anerkennen, was ist heißt aber auch, bei aller Einsicht und einem starken Klärungswillen die eigenen Grenzen zu achten und anzuerkennen. Es bedeutet, sich nicht zu überfordern. Veränderung braucht Zeit.

6. Warum der Schäfer jedes Wetter liebt

„Wir sind so gerne in der freien Natur, weil diese keine Meinung über uns hat.“ (Friedrich Nietzsche)

Wer sich nur einen Tag darin beobachtet, wie oft und was er alles bewertet, wird sehr erstaunt sein: das Wetter, die

Nachbarn, die Kinder, den Partner. Besonders die Negativ-Bewertung schafft Distanz und Ablehnung. Vor allem aber verhindert sie, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Dazu ist die Bewegung und das Sehenlernen in der freien Natur eine gute Übung. Ein Baum im Wald ist weder gut noch schlecht – er ist einfach. Das Wetter ist weder gut noch schlecht – es ist einfach. Dazu eine Geschichte von *Anthony de Mello*:

Warum der Schäfer jedes Wetter liebt

Fragt ein Wanderer: „Wie wird das Wetter heute?“ Der Schäfer: „So, wie ich es gerne habe.“ „Woher wisst ihr, dass das Wetter so sein wird, wie Ihr es liebt?“

„Ich habe die Erfahrung gemacht, mein Freund, dass ich nicht immer das bekommen kann, was ich gerne möchte. Also habe ich gelernt, immer das zu mögen, was ich bekomme. Deshalb bin ich ganz sicher: das Wetter wird heute so sein, wie ich es mag.“

Was immer geschieht, an uns liegt es, Glück oder Unglück darin zu sehen.

Manche mögen den Weg bis zu dieser Gelassenheit als lang und schwer ansehen und sich schon durch diese verdeckte Wertung entmutigen lassen, den Weg der Veränderung zu gehen. Auch diese Überzeugung wurde einmal gelernt und kann geklärt werden. Und ebenso das Programm Vergleichen mit jemandem, die oder der scheinbar schon ganz „weit“ ist und etliche Programme geklärt hat.

Einige können es kaum ertragen, wenn andere an ihrer Klärung arbeiten. Sie suchen und finden vor allem die noch nicht geklärten Programme. Wenn jemand klarer wird in sich, fühlen sich andere an ihre „Unvollkommenheiten“ erinnert. Statt es als Anregung für die eigene Klärung zu nehmen und weil Leiden leichter ist als Lösen, halten sie es lieber mit *Friedrich Schiller*:

*„Es liebt die Welt das Strahlende zu schwärzen
und das Erhabene in den Schmutz zu ziehen.“*

Die meisten führt der Vergleich mit anderen in den Frust – nicht in die Anerkennung und den Frieden mit sich. Mehr Spaß macht der Weg der Freude: an den Menschen, die schon klarer, lichter und leichter leben. Sie erinnern daran, welche Potentiale in jedem sind – bei vielen ruhen sie noch !

7. Das Bewerten nicht bewerten ...

Wir haben unterschiedliche Aspekte und Folgen des Bewertens angeschaut – und gesehen, wie es die Leichtigkeit des Lebens behindert. Auch hier gilt wieder: Worte können nicht erschöpfend beschreiben, sie sind eine Einladung: nur einen Tag erleben, wie die Stunden mit weniger oder gar ohne Bewertungen genossen werden können!

Und dann noch etwas Wesentliches: wer mit dem Bewerten aufhören möchte sollte vor allem das Bewerten nicht bewerten sondern freundlich lächeln. wenn er

sich schon wieder beim Bewerten „ertappt“ hat. Wenn viele das tun, wird das Lächeln in der Welt enorm zunehmen

8. Das ur-menschliche Schlüssel-Programm und ein Weg ins Paradies ?

Mit der Farb-Zell-Klärung, mit der Familien-Aufstellung u.a. klären wir teilweise unbewusst ablaufende Programme, die uns hindern, frei kraftvoll aus unserer Wesensmitte zu leben. Das Bewerten ist so etwas wie ein ur-menschliches Schlüssel-Programm. Wenn es konsequent mit Freundlichkeit und Geduld aufgelöst wird, mag ein Bewusstseinsstand eröffnet werden, den wir nur erahnen können.

Im biblischen Schöpfungsmythos wird der Beginn der Aufteilung in „gut“ und „schlecht“ sogar als Grund dafür angegeben, warum die ersten Menschen das Paradies verlassen haben: Adam und Eva aßen einen Apfel vom Baum der Erkenntnis von „gut“ und „böse“. Könnte es sein, dass wir wieder jederzeit einen Geschmack von einem ursprünglichen „paradiesischen Bewusstseinsstand“ bekommen können, wenn wir das Bewerten aufgeben... ?

Kapitel 6

Die Entfaltung der Liebe

Dieses kleine Buch ist eine Einladung zur Entfaltung der Liebe, die in jedem Menschen ist – auch wenn sie nicht immer sichtbar und fühlbar ist, weil der Wesenskern von gelernten, nicht bewussten Programmen umhüllt ist. Wie dieser zu entwickeln ist, wurde in unterschiedlichen Aspekten beleuchtet.

Viele scheuen, sich auf die eigenen Gefühle einzulassen, in die „Tiefen ihrer Seele“ zu blicken oder gar von anderen schauen zu lassen. Sie fürchten, dass etwas ans Licht kommt, was sie nicht kennen oder nicht wahrhaben wollen und mit dem sie eventuell nicht umgehen können. Es ist die Furcht vor dem Unbekannten oder auch davor, mit einer emotionalen Öffnung alte Ängste, Schmerzen, Trauer oder auch Wut und Zorn (aus den Tagen der Kindheit) wieder zu fühlen. Viele befürchten, dann verletzbar und ausgenutzt zu werden.

Stattdessen werden im „Karneval der Seele“ schöne Masken gezeigt und Gefühle so gut es geht kontrolliert. Bis sie dann in einer unbeherrschten Stunde oder in einer Krise nicht mehr zurückgehalten werden können.

1. Das Wesen des heiteren und liebevollen inneren Kindes

In der Angst vor dem eigenen Unbewussten wird aber auch die Klärung und damit das Erleben der eigenen leichten, freudigen und liebenden Mitte verhindert. Dazu ein Brief, den Marion aus Berlin nach einer „Klärungs-Reise“ in ihre Kindheit schrieb:

„Es war einmal eine altgediente Ehefrau und Mutter, die fühlte sich ungeliebt, unverstanden, dumm und unattraktiv. Denn in den 40 Jahren ihres Lebens war ihr dies zunächst von ihren Eltern und später von ihrem Ehemann suggeriert worden. Deshalb konnte sie sich auch nicht selbst lieben und akzeptieren und vor allem hatte sie Schwierigkeiten mit ihrem „inneren Kind“.

Diese „kleine Marion“ verkörperte für sie all die Eigenschaften, die sie doch so gerne ablegen wollte: die Hässlichkeit, die Minderwertigkeit, die Unbeholfenheit, das Mittelmäßige und Unintelligente.

Deshalb hatte sie sie ganz hinten in einer dunklen Ecke abgestellt und versuchte, das traurige dort vor sich hin hungernde Wesen zu vergessen. Dies gelang ihr allerdings nicht immer. Und immer wenn die kleine Marion mal wieder ihre Wünsche, Sehnsüchte und Traurigkeiten anmeldete, wurden diese als Selbstmitleid verdrängt. Denn Selbstmitleid – so hatte die „große Marion“ es gelernt – gehörte sich nicht. Vor allem dann nicht, wenn es einem so gut ging wie ihr!

So hatte sie gelernt zu verdrängen, wusste nicht mehr, wie man weint und hatte ganz nebenbei auch ihre Wünsche und Ziele vergessen. Schwachte im luftleeren Raum und

wusste doch, dass ihr irgend etwas fehlte.“ (Dann schreibt Marion in der Ich-Form weiter:)

„Das, was mir fehlte war die Liebe, das hatte ich mittlerweile festgestellt. Die Liebe anderer Menschen zu mir und – was eigentlich noch viel wichtiger ist und was mir immer noch sehr schwer fällt zu begreifen – die Liebe zu mir selbst. Sie ist – wie ich nun beginne zu verstehen – nicht mit Egoismus gleichzusetzen.

Wie ich versuchte und es heute noch tue, mir die Liebe anderer Menschen zu verschaffen, wissen Sie mittlerweile: ich „verkaufe“ mich, bediene, Sorge mich um alle anderen, versuche deren Wünsche zu erfüllen und verleugne mich dabei selbst. Ein bisschen Glück für mich selbst erhasche ich durch meine Liebesaffären, die aber – wie ich heute erkennen konnte – nicht unbedingt der Kern der Sache sind.

Den heutigen Tag möchte ich als Wendepunkt bezeichnen: eine Tür hat sich geöffnet, der Schleier vor meinen Augen gelüftet. Glück ist also nur möglich, wenn man klärt, mit sich „ins Reine“ kommt, mit sich eins ist, sich akzeptieren und lieben kann, so wie man ist – in seinen Licht- und „Schattenseiten“!

Ganz wichtig ist dabei ein Aspekt bei der „kleinen Marion“, den es mir heute gelang zu entdecken und zu sehen: nämlich den fröhlichen, lebenslustigen Aspekt des Kindes, das singen, springen, tanzen und lachen kann, spielen und fröhlich sein und es ohne Schuldgefühle genießen kann, zärtlich berührt zu werden. Ich dachte immer, dass sei meine Maske. Dies würde ich nur vorspielen und mein eigentliches Wesen sei das eines unbeweglichen starren Frauenkloßes. Es ist genau

Das habe ich heute gesehen und deshalb gelingt es mir, die „kleine Marion“ aus ihrer dunklen Ecke zu befreien. Sie hat so schöne Wesenszüge, wie ich sie oben beschrieben und die ich mir bisher gar nicht eingestanden habe.

Im übrigen arbeite ich daran, meine wahren Wünsche zu erspüren, meinen freien Willen zu leben und das zu tun, was ich für richtig halte. Steht mir doch zu, oder?

Eine schwierige, hartnäckige, sture Nuss, die sich nun geöffnet hat.

Marion

2. Egoismus aus Hunger nach Liebe

In ihrer „märchenhaft“ erzählten Geschichte beschreibt Marion, wie sie sich ihrem „inneren verletzten Kind“ hinwendet, es nicht mehr in der Ecke stehen lässt, sondern es annehmen und lieben lernt. In diesem Klärungsprozess der Aussöhnung mit der eigenen Kindheit und mit den Eltern entdeckt sie die heiteren, lichten Aspekte ihres Wesens, die immer da waren und sind. Sie wagte nur nicht, aus der Fülle zu leben und sich zu lieben, weil sie glaubte, dies sei „egoistisch“ und sie müsse Rücksicht nehmen.

Das ist eine Verdrehung. Denn Menschen, die sich in einem *Mangel* fühlen, wünschen meist, dass andere ihn ausgleichen. Dies wird als große Erfüllung und häufig als „Liebesbeweis“ gesehen. Bleiben diese (nach einiger Zeit) aus, folgt die Enttäuschung und das heftige Verlangen

nach mehr. Wird das Defizit größer, wächst auch der „Liebeshunger“, der für die Seele das ist, was für den Körper der Salzhunger oder ein Vitaminmangel ist. Hungrige Menschen können dann – je nach Temperament - alte Programme aktivieren: Sie erscheinen fordernd, unnachgiebig, ungeduldig, hart – oder sie ziehen sich innerlich zurück, verleugnen ihre innersten Wünsche zugunsten der der anderen, bedienen, opfern sich auf, werden ängstlich, ertragen sogar Demütigung, Unterdrückung und Gewalt – in der Hoffnung auf Anerkennung und Liebe.

Ein Mangel an Liebe kann jemanden neidisch und egoistisch erscheinen lassen – manchmal sehr versteckt. Diese „bedürftige Liebe“ hat meist ihre Wurzeln in jungen Jahren, als die Erwartungen des Kindes nicht erfüllt wurden. Häufig werden sie mit ins Erwachsenenleben genommen und auf Partner und andere übertragen, die sie nach einiger Zeit nicht mehr erfüllen können oder wollen, weil sie sich überfordert fühlen.

3. Das Verliebtsein – Glück in der Fülle der Gefühle

In diesem Dilemma des Mangels erkennen oder meinen viele, sie hätten den falschen Partner verlieben sich in einen anderen und erleben ihre Fülle der Gefühle endlich wieder - oder ganz neu. Innerhalb weniger Stunden und Tage sieht die Welt anders aus: heiter im Regen, warm in der Kälte, hell in der Dunkelheit, Frühling im Winter, große Nähe über Entfernungen. Das Grau des Alltags wird bunt,

die Arbeit wieder leicht. Es ist, als ginge die Sonne auf, und die Morgenröte eines neuen Lebens wird sichtbar.

Das ganze Leben ist plötzlich leicht, beschwingt, heiter, erfrischend. Der Mensch erlebt sich ganz neu: lebendig, humorvoll, fröhlich, zärtlich, lustvoll, liebevoll, reich, großzügig – denn wer sich reich fühlt, gönnt dies auch den anderen. Die Augen strahlen, das Herz lacht, das Gesicht ist schöner, jünger freundlich glücklich und erfreut all die, die offen dafür sind:

Verliebte zu sehen bedeutet Glück

All dies geschieht einfach unerwartet ohne Anstrengung ohne innere Arbeit, ohne Klärung. Für viele die schönsten Tage, Wochen, Monate. Sie spüren sich wieder in ihrem Reichtum, in ihrer Kraft, in ihrem Wert, in ihrer Liebesfähigkeit und Leichtigkeit. Sie erleben die strahlenden Seiten ihres Wesen – und die des Partners, der sich in diesem tranceähnlichen Bewußtseinsstand an sein eigenes Wesen erinnern kann und ebenso glücklich ist. Beider Energien scheinen sich miteinander zu potenzieren bis

.... bis irgendwann durch die Löcher der sprichwörtlichen „rosaroten Brille“ jene Programme sichtbar werden, die vorher ausgeblendet wurden. Sie waren nie weg, nur konnten oder sollten sie nicht wahrgenommen werden, um das ersehnte Glück nicht zu trüben.

*„Die Liebe ist wie ein Vogel,
der nur in der Freiheit singen kann.“*

Viele meinen, die Liebe eines bestimmten Menschen *mache* sie glücklich, *gebe* ihnen Kraft - deshalb wollen sie ihn an sich binden oder gar besitzen. Doch da die Liebe „ein Kind der Freiheit“ ist, kann sie weder verlangt noch eingefordert werden. Wie unsicher es ist, sich auf die Liebe eines anderen zu verlassen, wird in dieser Zeit der vielen auch unerwarteten Trennungen nur zu deutlich.

Niemand kann einen anderen glücklich machen. Aber das Phänomen des Verliebtseins zeigt, dass es in einer liebevollen Atmosphäre oft in einer kurzen Zeit möglich ist, sich an die Aspekte des eigenen Wesens zu erinnern und zu erleben. Sie müssen weder „erarbeitet“ noch aufgebaut werden. Sie sind immer da: Zartheit und Leichtigkeit ebenso wie Lust und Stärke. Dies Erleben der eigenen Fülle mit einem lieben Menschen ist das Glück!

4. Vom Verliebtsein zur Liebe

Das Verliebtsein ist wichtig und flüchtig. Wichtig und wertvoll, weil es einem Menschen den Reichtum seines Wesens bewusst macht. Flüchtig, weil die alten Programme nicht geklärt wurden. Sie werden wieder sichtbar und beginnen beide Partner mit der Zeit zu nerven, wenn sie nicht die Kraft der Liebe entwickeln, in der der Mensch in seiner *Ganzheit* wahrgenommen und anerkannt werden kann. *Theodor W. Adorno* sagt es so:

„Geliebt wirst du einzig, wo schwach du dich zeigen darfst, ohne Stärke zu provozieren.“

5. Eltern in der Liebes-Schule

Diese Art der Liebe ist dort zu erleben, wo Eltern ihr Kind so annehmen und anerkennen können, wie es ist. Sie lieben es mit seinen Stärken und Schwächen, in seinem Lachen und Weinen, in seiner Angst und Freude, in Gesundheit und Krankheit, in Höhen und Tiefen, in den Tagen des Mangels und denen der Fülle. Welche Herausforderung dies bedeutet, weiß jede Mutter und jeder Vater. Und sie kennen die Tage der Überforderung und überreizten Nerven, wo „Kragen platzen“ und nicht gerade liebevolle Worte herausgeschrien werden.

Die Liebe zu den Kindern kann zwar von den Wolken des Zornes und der Entmutigung verdeckt sein. Doch sie lösen sich wieder auf, weil das Band der Liebe nicht reißt. Manchmal hängt es durch, dann wieder wird es zu fest. Elternschaft ist also in gewissem Sinne eine „Liebes-Schule“, in der alle Lehrer und Schüler zugleich sind und die „Kunst des Liebens“ lernen.

Kinder testen die Eltern, die zeigen ihnen die Grenzen auf, geraten wiederum an ihre eigenen und bekommen ihre Programme von den Kindern gespiegelt: Ungeduld, Trotz, Überheblichkeit, Kritisieren, Mißmut, Angst und vieles mehr. Häufig werden sie nur dort deutlich erlebt und zu ändern versucht, anstatt sie als Eigenes anzuerkennen und zu klären.

An der Eltern-Liebe wird deutlich, dass sie im Unterschied zum Verliebtsein nicht ein Überschwang der Gefühle und „Schweben auf der Wolke Sieben“ ist. Sie lebt in der Anerkennung und Annahme eines Menschen, so wie er ist – in seiner Ganzheit. Deshalb macht sie nicht blind, sie macht vielmehr sehend: so wie Mütter an ihren Kindern

*„Es ist ganz einfach:
Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“
(Antoine de Saint-Exupéry)*

6. Mit Kindern lernen

In ihrem Buch *„Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen“* schreiben *Jirina Prekop* und *Christel Schweizer*:

„Erziehung heißt investieren, ohne an das Ziel und den Ertrag zu denken. Sie ist Liebe ohne Absicht. Sie bedeutet, sich selbst voll und ganz zur Verfügung zu stellen, ohne sich aufzugeben. Erziehung bedeutet Respekt vor dem andersartigen Weg des Kindes, aber sie beinhaltet, dass man den Start durch das eigene Vorbild sichert.“

Viele lernen bedingungslose Liebe über ihre Kinder. Sie entwickeln Kräfte und Fähigkeiten, die sie vorher gar nicht an sich kannten: Fürsorge, Zartheit, Verständnis, Geduld, Freude am Spielen u. a. Deshalb fällt es Eltern auch häufig leichter, ihr verletztes *inneres* Kind zu sehen, seine Not und seinen Mangel zu spüren, mit ihm zu sprechen und es zu umarmen.

Wer sich dem inneren Kind noch einmal hinwendet und die damals entstandenen Programme auflöst, wird seine eigene Liebeskraft auch für sich selbst immer mehr entfalten. Dies ist der Weg in die Selbstständigkeit und der Beginn einer manchmal aufregenden Entdeckungsreise:

Wesenskern, der in jedem Menschen ruht und auf seine Entwicklung von den Programmen wartet.

Der so verstandene Begriff der Entwicklung kann den Gedanken nahelegen, es gehe um ein Ziel, das in ferner Zukunft zu erreichen sei: den „reinen“ oder „lichten“ Wesenskern ganz von den negativen Eigenschaften oder „dunklen Schattenseiten“ zu befreien. Wahre Erfüllung ist dann erst am Ende des Weges möglich. Bis dorthin gilt es, die Mühe und Arbeit zu ertragen. Dies ist ein Missverständnis.

7. Der Weg ist das Ziel

Das Bild einer aufblühenden Rose zeigt es: sie erfreut nicht erst, wenn sie in voller Blüte steht, sondern die langsame Öffnung der Knospe und die Entfaltung der einzelnen Blätter faszinieren. Jeder Tag, jede Stunde ihres Erblühens empfinden wir als schön.

Wer dieses Bild mit in sein Leben nimmt, macht es sich leichter. Er wartet nicht mehr auf das Erreichen der Vollkommenheit oder gar der Erleuchtung. Er weiß, dass es nichts zu erreichen gibt, weil er erfahren und erlebt hat: Aspekte meines Wesens sind in der Gegenwart spürbar. Er freut sich an der Entfaltung seiner Liebe.

Wer die Kraft hat, seine Programme wertfrei anzuerkennen und sie zu klären, wird nach einiger Zeit erfahren, dass das Leben leichter wird. Denn er entwickelt sein Wesen mehr und mehr von störenden Gewohnheiten, in die ein Teil der Energie gelenkt wurde und die die Freiheit einschränkten.

„Wenn jemand sucht, dann geschieht es leicht, dass sein Auge nur noch das Ding sieht, das er sucht, dass er nichts zu finden, nichts in sich einzulassen vermag, weil er immer nur an das Gesuchte denkt, weil er ein Ziel hat, weil er vom Ziel besessen ist.

Suchen heißt: ein Ziel haben. Finden aber heißt: frei sein, offen stehen, kein Ziel haben.

Du, Ehrwürdiger, bist vielleicht in der Tat ein Sucher, denn, deinem Ziel nachstrebend, siehst du manches nicht, was nah vor deinen Augen steht.“

Hermann Hesse, Siddhartha

Anhang

Erfahrungen

Welche Veränderungen mit den beschriebenen Methoden möglich sind, zeigen die Erfahrungen von TeilnehmerInnen einige Monate nach einer individuellen Begleitung in der Praxis oder der Woche in Bad Liebenzell. In dieser Woche wird in einer kleinen Gruppe die Farbzellklärung zur Auflösung seelischer Konflikte und Programme geübt, Familienaufstellungen nach Hellinger gemacht u.a. damit die eigene ursprüngliche Lebensfreude und Energie wieder fließen und sich frei entfalten können.

„Ich kam aus den Tiefen der Angst, des Nicht-wert-seins und gequält von dem Gedanken, irgendwo etwas falsch gemacht zu haben. In der Woche bin ich in eine Welt eingetaucht, von der ich vorher gar nicht wusste, dass es sie gibt.

Eine Gruppe von Menschen hat mich so aufgenommen, wie ich bin. Die Aussöhnung mit meinem Vater erfüllt mich noch heute mit Glück und Zufriedenheit.

Endlich kann ich wieder auf eigenen Füßen stehen und mich spüren. Ich fange – das erste Mal - in meinem Leben an, mich selbst zu entdecken. Es ist erstaunlich und stimmt doch: es ist wie Verliebtsein, ein herrlich kribbelndes Gefühl. Das dönn ich mir einfach mal!“

Sonja

„Für mich war es wichtig, das Seminar in einer Atmosphäre der emotionalen Sicherheit und des Schutzes meiner Gefühle zu erleben. Dadurch konnte ich Vertrauen und Offenheit besonders zu mir selbst, aber auch gegenüber den anderen TeilnehmerInnen entwickeln.

Ich habe die Arbeit als sehr intensiv, spannend und reich (an Gefühlen, Erfahrungen, Überraschungen ...) erlebt. Es ist mir gelungen, mein Lebensgefühl der Erstarrung und Verkrampfung in ein Gefühl der Leichtigkeit und Fröhlichkeit zu verwandeln.

Das Erstaunliche bei der Farbzellklärung war: es ging wie von selbst, es entwickelte sich einfach und ich konnte mich darauf einlassen. So habe ich tief in mir versteckte Gefühle und Wünsche in mir entdeckt und gelernt, diese als Teil von mir zu würdigen.

Ich habe jetzt oft das Gefühl der Vorfreude und das Bedürfnis zu singen. Ich erlebe mich größer (körperlich) und mutiger als früher und weiß, so wie ich bin, bin ich genau richtig und ganz wichtig. Und ich habe nicht mehr wie früher das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Im Alltag bin ich gelassener und sicherer geworden. Das merkt auch meine Umgebung (Zitat: „Du wirkst so fröhlich, gelassen, ausgeglichen, souverän, gelöst ...“

Natürlich schwebe ich nicht ständig auf Wolke 7. Es gibt nach wie vor „Hochs“ und Tiefs“, wobei die Hochs überwiegen. Aber ich habe jetzt die Gewissheit: die Wolken verziehen sich wieder, lösen sich auf und es wird klar, die Sicht wird frei und weit!“

Ich bin sehr dankbar für diese Erfahrungen und die Entdeckung meines „Ur-Selbst-Vertrauens“ und ich bin gespannt, welche Potentiale ich auf dem Weg zu mir noch entdecke. Ich freue mich auf die Reise!“

„

„Trotz vieler Reisen bis in die Südsee erfüllten sich meine Sehnsüchte nicht. Immer und immer wieder startete ich neue Versuche, um mehr Freude im Leben zu haben. Durch den Tipp eines Freundes wagte ich die Reise ins Innere. Zunächst erlebte ich tiefe Trauer über mein inneres Kind, das um Anerkennung rang. Mit viel Lachen, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft konnte ich diesen Mangel und die Angst vor der Trauer verbergen.

In Bad Liebenzell lernte ich, sie zu sehen, ja zu akzeptieren und zu klären. Es war eine Befreiung, denn eine zarte Heiterkeit breitete sich immer mehr in meinem Inneren aus. Ich spüre , dass noch nicht alle Tränen geweint sind. Aber ich kann sie jetzt annehmen und verwandeln.“

T.R.

„Ich kam aus einer tiefen Traurigkeit, einem Ohnmachtsgefühl dem Leben gegenüber ... nach Bad Liebenzell – nicht zu vergessen das Chaos in meinem Kopf. Die Woche war für mich wie eine Loslösung von allen Problemen und die Farbzellklärung mit all meinen aufgeworfenen Gefühlen der Wut, der Angst etc. extrem befreiend. Besonders wichtig war für mich die Klärung meiner Partnerschaftsprobleme. ...

Ich erlebte eine Befreiung aus diesem gedanklichen Chaos, das Gefühl wieder eins mit mir zu sein, sprich meine Mitte gefunden zu haben.“

A.N.

„Ich war immer der Überzeugung, dass sich alle Probleme mit der richtigen Einstellung ohne fremde Hilfe lösen

habe ich aufkommende Emotionen selten zugelassen und auch in einer extremen privaten Belastungssituation meine Gefühle solange verdrängt, bis sich bei mir mehrere organische Krankheitssymptome einstellten.

In der Therapie habe ich durch Ihre sensible Begleitung .. ein völlig verändertes Lebensgefühl bekommen. ich habe heute das Gefühl, zentnerschweren Ballast abgeworfen zu haben ... und ich bin meinen starken allergischen Schnupfen losgeworden.

Ich selbst bin immer noch die Frau geblieben, die beruflich sehr engagiert arbeitet.... aber jetzt erlebe ich wesentlich mehr Lebensfreude, weil ich sensibler mit mir und anderen umgehe.“

N.U.

Literaturauswahl

Dahlke, Rüdiger

Krankheit als Sprache der Seele.

Be-Deutung und Chance der Krankheitsbilder

Goldmann Verlag, München 1997

Emanuel / Christiane Zimmer

Mein Friede er geht an deiner Seite

2. Auflage, Ch. Falk-verlag, Seon 1995

Hellinger, Bert und Gabriele ten Hövel

Gespräche über Verstrickung und Lösung

2. Auflage, Kösel Verlag, München 1996

Hoffmann, Klaus

Ich will Gesang, will Spiel und Tanz

Rütten und Loening, Berlin 1996

Maslow, Abraham A.

Psychologie des Seins. Ein Entwurf

Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1997

Mayer, Norbert José

Beziehungsgestaltung. Voraussetzungen – Bedingungen

Verlag Der Berserker, München 1994

Mayer, Norbert José

Lebenswege. System-Gedichte

3. Auflage, Verlag Der Berserker, München 1996

Mello, Anthony de

Warum der Schäfer jedes Wetter liebt

Weisheitsgeschichten,

4. Auflage Herder Verlag Freiburg 1999

Prekop, Jirina und Christel Schweizer

Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen.

Ein Elternbuch

12. Auflage, Kösel-Verlag, München 1998

Sheldrake, Rupert

Das Gedächtnis der Natur. Das Geheimnis der Entstehung
der Formen in der Natur.

6. Auflage Piper Verlag München 1999

Der Autor

Werner Gehner, Jahrgang 1949. Studium der Theologie, Philosophie und Psychologie, Staatsexamen in Heidelberg. Seit über 20 Jahren Heilpraktiker in Mainz: Homöopathie, Ernährungstherapie, energetische Medizin, Psychosomatik, Psychotherapie, Supervision. Leiter von Seminaren in Selbsterfahrung, Farbzellklärung, Familienaufstellungen nach Hellinger, Atmen, Entspannung und Meditation.