

Freie Psychotherapie

ISSN 2193-3499

€ 4,50

MITGLIEDERMAGAZIN DES VERBANDES FREIER PSYCHOTHERAPEUTEN, HEILPRAKTIKER FÜR PSYCHOTHERAPIE
UND PSYCHOLOGISCHER BERATER E. V.



VFP
FORUM
1
13

Helmut Maier

Der Zweck von Beziehungen

Ingeborg Weser

Beziehungstraining für Paare

Dr. Udo Boessmann

Nutzung von bewussten
und unbewussten Aufträgen
in der Psychotherapie



fotolia®/beernmedia

Der Zweck von Beziehungen

Die Heilung unserer Beziehungen macht uns wirklich frei, **Ich-Selbst** zu sein

„Der Sinn und Zweck einer Beziehung besteht nicht darin, dass ihr eine andere Person habt, die euch vervollständigt, sondern darin, dass ihr mit dieser anderen Person eure Vollständigkeit teilen könnt. Dies ist ein Paradoxon aller menschlichen Beziehungen: Um vollständig zu erfahren, wer-ih-er-seid, braucht ihr nicht unbedingt einen bestimmten anderen Menschen, und doch ... seid ihr ohne einen anderen nichts.“

Neale Donald Walsch

Glücklichsein, Selbst-Verwirklichung, Liebe und Licht, oder gar Erleuchtung stehen bei vielen hoch im Kurs. Hier findet die sehn-süchtige Suche des Individuums nach sich selbst – dem eigenen „Höheren“ oder „Göttlichen Selbst“ – ihren Ausdruck. Doch seltsamerweise wird dabei auch von spirituell ausgerichteten Menschen die Basis außer Acht gelassen, auf der die **Selbst**-Findung erst möglich ist: nämlich unsere vielfältigen Beziehungen – und besonders die familiären und partnerschaftlichen.

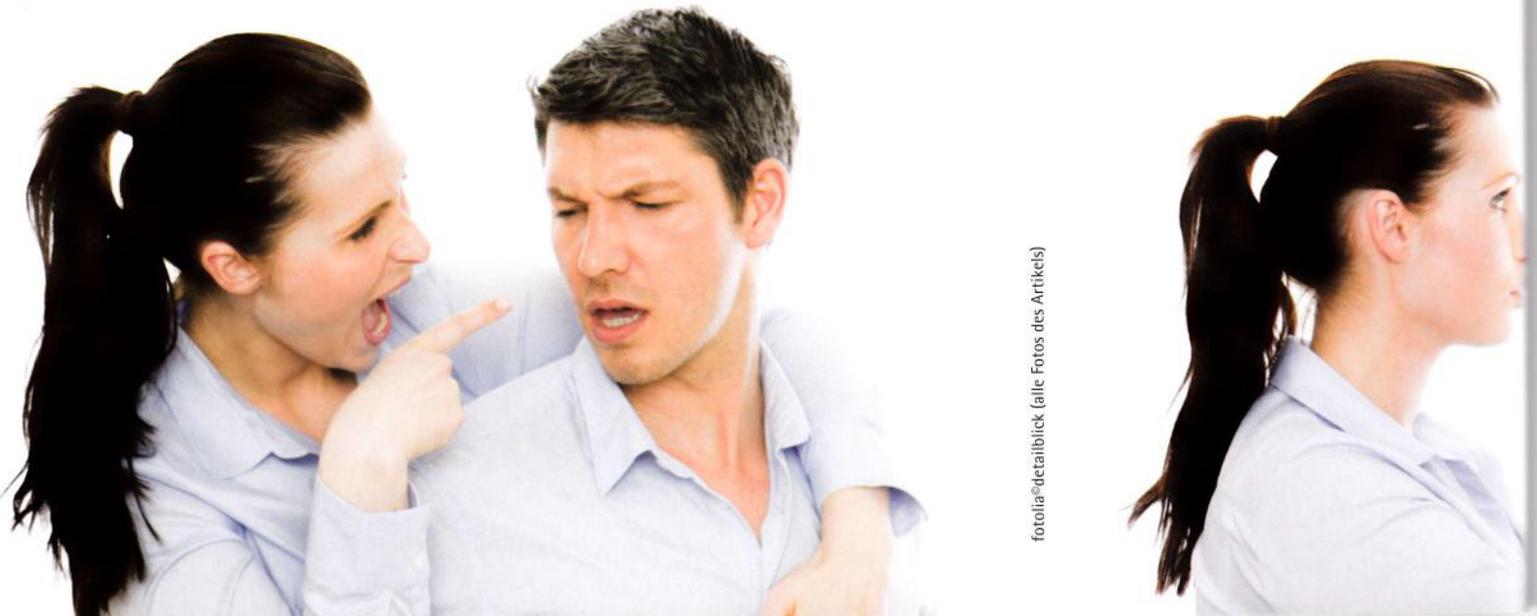
Sich unabhängig und frei davon zu wähnen, ist eine Illusion. Selbst wenn wir es geschafft haben, uns in eine Höhle im Himalaja zurückzuziehen, um dort „Erleuchtung zu erlangen“. Denn letztlich ist **alles** Beziehung, weil auf energetischer Ebene alles in Beziehung miteinander steht. Und dies gilt auch für menschliche Beziehungen und insbesondere Paar-Beziehungen. Sie sind die Grundlage, auf der wir uns entwickeln. Nur Beziehungen ermöglichen es schließlich, uns – im Spiegel des anderen – als **selbst**-bewusste Individuen erkennen und erfahren zu können. Dabei ist der Erfolg oder Misserfolg von Partnerschaften eng damit verbunden, inwieweit die Beziehungen der Partner zu ihren Eltern und Ahnen wirklich geheilt – also ausgesöhnt und in Frieden und Dankbarkeit überführt sind.

Schon bevor wir hier auf unserem schönen blauen Planeten Erde durch die Geburt in Erscheinung treten, sind wir auf der Seelen-Ebene in Beziehung getreten: Ohne dass die Mama-Seele und die Papa-Seele gänzlich **ja** zu unserem Antrag auf Inkarnation gesagt hätten, wären wir nie in Mamas Bauch gelandet. Diese eigentlich logische Erkenntnis – im Leben hier bekomme ich auch meist

erst etwas von anderen, wenn ich darum gebeten habe! – anzunehmen, ist für viele eine große Herausforderung. Haben sie doch allzu viel Schreckliches, Erniedrigendes oder Zerstörerisches durch ihre Eltern oder Beziehungspartner erlebt.

Doch menschliche Beziehungen sind immer auch Seelen-Beziehungen, in denen wir vielfältige Funktionen füreinander haben können. Zur **sichtbaren äußeren Körper-Ebene** gehört komplementär unweigerlich die **unsichtbare innere Seelen-Ebene**. Jede Ablehnung der Eltern auf der äußeren Ebene endet deshalb in einer energetischen Verstrickung und negativen Bindung. Denn auf der inneren Ebene sind wir immer verbunden. Und das bleibt so, solange wir in unserem Körper leben und darüber hinaus.

Tragischer noch: Je größer die eigene Ablehnung des anderen, desto tiefer bleiben wir genau an die negativen Eigenschaften und Erfahrungen mit ihm innerlich gebunden, von denen wir uns durch die Ablehnung von ihm zu befreien suchten. Dies gilt natürlich nicht nur für Eltern, Familienangehörige und Beziehungspartner, sondern für alle Menschen, denen wir auf unserem Lebensweg begegnen und mit denen wir



fotolia®detailblick (alle Fotos des Artikels)

durch unsere Beziehungserfahrungen näher verbunden waren oder sind.

Beziehungen sind der große Rahmen, in dem unser Leben eingewoben ist und sich entfaltet. Doch was sind Beziehungen eigentlich? Fragen wir nach deren Sinn und Zweck, so enthüllen sich zwei Grundfunktionen: Sie sind zum einen Gelegenheiten, in der uns gemäßen Weise zu (re-)Jagieren und uns auszudrücken. Zum anderen dienen sie als Spiegel, der uns hilft, uns selbst in allen Facetten zu erkennen und anzunehmen. Indem wir **bewusst** in die Beziehungsspiegel schauen, können wir in den anderen und durch sie die **unbewussten** Anteile erkennen, die wir nicht sehen, für die wir erstmal blind sind.

Dieser blinde Fleck steht für alles an negativ Erfahrenem, das wir irgendwann abgespalten und aus unserem Bewusstsein verdrängt haben. Umso mehr wirkt es indirekt aus dem Verborgenen weiter. Doch im unbewussten Bereich schlummert auch unser Lebensplan und noch viel unentfaltetes Potenzial – innere Qualitäten und Fähigkeiten, die zur Entdeckung und Verwirklichung anstehen und auf ihr Coming-out warten.

Angesichts der fundamentalen Bedeutung unseres Partners für unsere **Selbst**-Verwirklichung ist es eine seltsame Beobachtung zu sehen, dass es kaum Paare gibt, in denen die Partner wirklich miteinander „glücklich und zufrieden“ sind und bewusst an- und miteinander wachsen. Noch seltsamer mutet an, dass die meisten Beziehungen über die Jahre und Jahrzehnte immer schlechter zu werden scheinen – statt liebevoller, achtungsvoller und erfüllender, was man eigentlich erwarten könnte. Dazu passt

die zunehmende Zahl derer, die keinen Partner mehr haben wollen bzw. keinen adäquaten Partner (mehr) für sich finden.

Dafür ließen sich viele soziale, kulturelle oder geschlechtsspezifische Gründe anführen. Doch wenn wir nach den tieferen Ursachen fragen, ist den allermeisten Menschen überhaupt nicht bewusst, wozu eine Beziehung eigentlich dient und auf was sie sich als Paar bzw. Familie eingelassen haben. Betrachten wir das Ganze aus einer spirituellen Perspektive, besteht der Zweck von Beziehungen darin, „ein Feld der Zusammenhänge zu etablieren, durch das du wählen und verkünden, ausdrücken und erfüllen, erfahren und werden kannst, wer du wirklich bist.“ *Neale Donald Walsch*

Aus dieser Sicht dienen unsere Beziehungen letztlich unserer **Selbst**-Verwirklichung, indem sie den Rahmen für die Möglichkeit einer sich alltäglich vertiefenden Selbsterkenntnis durch den anderen bieten. Dazu gehört die Bereitschaft anzuerkennen, dass der andere unser perfekter äußerer Spiegel ist für unsere eigenen unbewussten, inneren Anteile. Ihn haben wir energetisch zu uns gezogen und uns zu ihm ziehen lassen, um in ihm und durch ihn die Gelegenheiten zu erhalten, alle unsere Seiten – eben die verschiedensten Persönlichkeitsanteile zu offenbaren. Deswegen sind wir „in einer Beziehung“.

Durch ihre alltägliche Beziehung gestatten sich die Partner in einem unaufhörlichen gemeinsamen Prozess, die guten, oft verschütteten inneren Anlagen und Fähigkeiten zu entdecken und zu Qualitäten zu entwickeln; und ebenso die schädigenden Prägungen, Traumata und Verletzungen ins

Bewusstsein zu bringen, zu erlösen und loszulassen. Ohne den anderen würde kaum etwas davon berührt. Und ohne die vielen Gelegenheiten, bei denen wir uns im Alltag aneinander reiben, würde auch kaum etwas von den Potenzialen entfaltet oder von den schädlichen Verhaltensweisen transformiert.

Noch gravierender als die mangelnde Auseinandersetzung über die gemeinsamen Beziehungsziele wirkt sich das weitverbreitete mangelnde Bewusstsein darüber aus, mit wem wir es in Gestalt unseres Partners wirklich zu tun haben. Es mag in manchen Fällen wie ein Schock wirken, sich klar zu machen, dass unser Partner nur die sichtbare „Spitze des Eisbergs“ darstellt. Denn mit ihm haben wir zugleich sein ganzes Familiensystem „geheiratet“ – mit all dessen ungelösten Problemen!

Aus diesem Familiensystem ist er hervorgegangen wie wir aus unserem eigenen, ihm gehören wir zeitlebens und darüber hinaus an. Und es gibt niemanden – wir haben jedenfalls noch keinen entsprechenden Menschen entdecken können – der nicht in der einen oder anderen Weise mit Menschen und Ahnen aus der eigenen Herkunftsfamilie verstrickt ist! Diese meist so unsichtbaren wie unbewussten Verstrickungen liefern mit die Hauptgründe für die Probleme, in denen wir uns beziehungs-mäßig in Partnerschaften verheddern. Was wir oft unserem Partner als „Fehlverhalten“ anlasten, folgt in Wahrheit tief versteckten inneren Dynamiken, die niemand zu sehen vermag, der nichts davon weiß.

Nach drei Jahrzehnten familien-systemischer Arbeit – vor allem durch Familien-Aufstellungen nach Bert Hellinger sichtbar gemacht –



wissen wir heute: Ungelöste Beziehungsprobleme, Streitigkeiten, Zerwürfnisse, Ausschlüsse einzelner aus der Familie, falsches Rollenverhalten, negative Glaubenssätze, schädigende Handlungen und vor allem die Ablehnung der Verantwortung für eigene Taten und Verhaltensweisen „rutschen“ automatisch in die nachfolgende Generation. Und „erwarten“ dort eine Lösung, die nur durch die Betroffenen – uns „erwachsene Kinder“ – erfolgen kann.

Kinder „erben“ tendenziell jedes psychische Problem, das ihre Eltern ignorieren. Bei genauerer Betrachtung kann diese völlig unbewusste Übernahme bestimmter ungelöster Problematiken und Emotionen schon seit einigen Generationen bestehen. Im Extremfall wiederholen wir unbewusst exakt das Leben eines Ausgeschlossenen, obwohl in uns eigentlich eine ganz andere Sehnsucht brennt und etwas anderes vorgesehen ist.

Bei aller Tragik, die übernommene Familienschicksale beinhalten können, sollten wir nicht der Versuchung erliegen, uns als deren Opfer zu sehen und zu fühlen. Denn letztlich ist es als Seele unsere eigene Wahl gewesen, genau in **diese** Familie zu inkarnieren und all das damit Verbundene auf uns zu nehmen. Genauer betrachtet spiegeln auch die familiären Verstrickungen unsere ureigenen Themen, die zu lösen sind, damit unser innerer Regenbogen erstrahlen kann.

Die Konfrontation mit unserem Schicksal und die Auseinandersetzung mit den Beziehungen, in die wir hineingestellt sind, stellen die Gelegenheiten dar, all das aufzulösen und aus unserem Sein zu entlassen, was wir nicht sind bzw. nicht mehr sein wollen. Vor allem aber dienen sie dazu, unsere inneren

Perlen und Diamanten freizulegen, die uns erlauben, für die anderen und die Welt ein Geschenk zu sein – so wie wir wirklich sind und sein wollen. Je besser wir in der Lage sind, dem anderen Liebe, Wertschätzung und Dankbarkeit zu schenken, desto mehr werden wir selbst diese Qualitäten erfahren. Erst die Heilung unserer Beziehungen macht uns wirklich frei, **Ich-Selbst** zu sein.

Keine Erleuchtung ohne Mama und Papa – beziehungsmäßige Verstrickungen sind jederzeit lösbar

Erst die Heilung unserer Beziehungen macht uns ganz frei, in einem positiven Sinne **Ich-Selbst** zu sein. Doch dazu brauchen wir den anderen, wie wir gesehen haben. Denn ohne den anderen können wir nicht wirklich entdecken und erfahren, wer wir **wirklich** – in all unseren Facetten – sind. Und ohne unsere Beziehungspartner hätten wir nicht die Gelegenheiten, all das an Qualitäten – Liebe, Freude, Dankbarkeit und was auch immer – zu entwickeln und auszudrücken, die wir **wirklich** sein wollen. Doch dem steht oft eine mächtige Prägung der Vergangenheit entgegen, denn Partner sind nie nur mit sich allein.

Das Hauptproblem, an dem viele Partnerschaften schließlich scheitern, wenn sie nichts für seine Lösung tun, sind die ungelösten Elternbeziehungen der jeweiligen Partner. Dies haben wir immer wieder in Gruppen- wie im Einzel-Setting erfahren. Eines der häufigsten Phänomene ist die unbewusste Übertragung des eigenen negativen, inneren Eltern-Bildes auf den Partner, das wir unerkannt vom gegengeschlechtlichen Elternteil in uns tragen: Der Mann sieht (und wünscht sich oder verab-

scheut vielleicht) in seiner Frau die Mama. Die Frau sieht (wünscht sich oder verab-scheut vielleicht) in ihrem Mann den Papa.

Hat die Beziehung der Eltern – über viele Jahre hinweg unser lebendiges Vorbild – nicht gut funktioniert, ist unser erster Impuls, es „ganz anders“ und „besser“ machen zu wollen. Das führt jedoch in den meisten Fällen dazu, dass wir genau das wiederholen werden, was wir so schlecht ausgehalten haben. Sind wir auch als Erwachsene innerlich oder äußerlich mit Vater, Mutter oder beiden noch im Clinch, werden wir sehr ähnliche Menschen in unserem Leben anziehen. Die Wahrscheinlichkeit ist dabei sehr hoch, dass unser selbstgewählter Partner sich letztlich als lebendiger Spiegel unseres negativen inneren Vater- oder Mutterbildes entpuppt.

Die einzige Lösung besteht für **jeden** Beziehungspartner darin, mit seinen Eltern und seiner Herkunftsfamilie ganz in Frieden zu kommen und sie und das mit ihnen Erlebte voll und ganz zu „nehmen“. Für viele würde das erstmal bedeuten: viel ab- bzw. zurückzugeben von all dem, was wir als „magisch denkende“ Kinder unbewusst versuchten, den Eltern abzunehmen und für sie zu lösen. Was uns letztlich vollkommen überforderte und nicht funktionieren konnte. Denn es ist nicht die Rolle und Funktion des Kindes, einem Erwachsenen seine Verantwortung abzunehmen und für ihn seine Probleme zu lösen.

Viele Partner, selbst wenn sie schon Jahre oder Jahrzehnte verheiratet sein mögen, sind nicht wirklich **frei füreinander**. Als Frau habe ich keine Chance bei meinem Mann, wenn auf meinem Platz an seiner



Seite innerlich seine Mutter steht. Ebenso wenig habe ich als Mann eine Chance bei meiner Frau, wenn mein Platz an ihrer Seite energetisch von ihrem Vater okkupiert ist. Dabei ist es zweitrangig, ob wir selbst innerlich an Mama oder Papa festhalten oder ob Vater oder Mutter uns „nicht loslassen wollen“. Auch die Ablehnung von ihnen ist ein Festhalten und Sich-selbst-unfreimachen, was uns in den energetisch wirksamen Verstrickungen gebunden und gefangen hält.

Die schlechte Nachricht dabei ist: Negative Bindungen und familiäre Verstrickungen haben kein automatisches Auslaufdatum. Ob ich heirate, in ein anderes Land ziehe, jeglichen Kontakt abbreche oder die Eltern sterben, ändert nichts an ihrer inneren Wirksamkeit. Sie bleiben auch über den physischen Tod der Beteiligten hinaus bestehen und finden erst eine Auflösung, wenn ein Beteiligter oder Betroffener sich ihnen stellt, sie aufdeckt und auf adäquate Weise (therapeutisch) löst.

Die gute Nachricht ist: Auch wenn die Beteiligten schon „tot“ sind und viele Gelegenheiten im Leben versäumt wurden, ist eine Lösung des Ungelösten jederzeit möglich! Der Tod existiert nur in der Einbildung des menschlichen Verstandes, der nicht in der Lage ist, die unsichtbaren Ebenen der Existenz zu sehen oder zu verstehen. Bevor wir auf die Bildfläche des sichtbaren Menschen getreten sind, haben wir auf der Seelen-Ebene immer schon existiert. Und so sind auch alle, die „von uns gegangen“ sind, als Seele weiterhin existent und jederzeit auf einer inneren Seelen-Ebene erreichbar und ansprechbar.

Wir können jederzeit mit jedem einen bewussten inneren Dialog führen, der uns ermöglicht, die Beziehungsverhältnisse in Ordnung bringen, seinen richtigen Platz im Familiengefüge zu finden und mit allen in Frieden zu kommen. Doch diese „innere Ansprechbarkeit“ gilt nicht nur für die „Toten“, sondern auch für jeden, der uns umgibt und mit dem wir im Leben zu tun haben. Das bedeutet unter anderem, dass wir unseren Partner nicht unbedingt als physisch Mitwirkenden brauchen, um unsere Verstrickungen und Beziehungsprobleme mit ihm zu lösen.

Natürlich ist es immer wünschenswert, sehr hilfreich und besser, wenn beide Partner bereit sind, sich ihren Familienhintergrund anzuschauen und parallel in Ordnung zu bringen. Das erhöht ungemein die Effizienz der Arbeit und bringt die Partner vor allem sehr viel schneller in eine **neue Beziehung auf einer geheilten Beziehungsbasis**. Diese besteht darin, die Eltern mit den Ahnenlinien dann positiv als Ressourcen im Rücken zu haben – wie ein Rückenwind, der uns leicht durchs Leben trägt, um dann wirklich unser eigenes Potenzial, unser Selbst verwirklichen zu können.

Selbst-Verwirklichung, Partnerschaft und Familienleben sind kein Widerspruch. Indem wir der Verantwortung für unsere jeweiligen alltäglichen Aufgaben in unserem Beziehungskontext nachkommen, bringen wir uns jedes Mal aufs Neue selbst zum Ausdruck. Alles ist eine Frage des Wie, letztlich geht es nur um die Qualität. Die misst sich daran, was wir wirklich für uns selbst und die anderen wollen, und wie wir es konkret leben.

Doch für die Verwirklichung unseres wirklichen Wollens müssen wir frei sein. **Keine Erleuchtung ohne Mama und Papa.**

Ohne dass die Eltern einen guten Platz in unserem Herzen gefunden haben, wird unsere Kraft nicht weit reichen. Ohne eine positive innere Verbindung zur männlichen Ahnenreihe über den Vater und zur weiblichen Ahnenreihe über die Mutter kommen wir nicht in den Genuss ihres Segens, der uns trägt. Und auch nicht in die Anbindung an ihre positiven männlichen und weiblichen Qualitäten. Ohne die positive Anbindung an ihren Vater, werden die Männer ihre Männlichkeit eher bei ihren forschen bis dominanten Partnerinnen finden, als sie in sich selbst zu spüren. Ohne die positive Anbindung an ihre Mütter, werden die Frauen ihre Weiblichkeit eher bei ihren verweichtlichten bis pas-

siven Partnern finden, als sie in sich selbst zu spüren. Der innere Frieden und die Wiederherstellung der „Ordnungen der Liebe“ in unserem Herzen durch die Auflösung unserer Verstrickungen sind unabdingbar für Beziehungsglück, Gesundheit, Erfolg im Leben oder **Selbst-Verwirklichung**.

Die Methode der „Inneren Begegnungen“ leistet mir unschätzbare Dienste bei der Heilung von Beziehungen. Sie erlaubt die Lösung von Beziehungsproblemen, ohne dass betroffene Partner, Kinder, Eltern, Ahnen oder andere „problematische Menschen“ physisch anwesend sein müssen! In meiner Rolle als therapeutischer Reiseführer begleite ich den Klienten auf der inneren Seelen-Ebene in der Begegnung und im inneren Dialog mit dem anderen, mit dem es etwas zu lösen gilt.

Dieser Dialog geschieht bei vollem Bewusstsein und hat grundsätzlich das Ziel, die Beziehung zu heilen und das Trennende und negativ Bindende aus dem Weg zu räumen. Oft werden wir dadurch erst frei für die Liebe, die eigentlich zwischen uns existiert, aber durch viele Dinge überlagert war und nicht zum Zuge kommen konnte. Andererseits kann es auch darum gehen, wirklich innerlich frei von jemandem zu werden, der gar nicht mehr in unserem Leben ist – mit jemandem **definitiv** abschließen, ihn verlassen oder ganz loslassen zu können. Auch hier gibt es manchmal einige Arbeit zu tun, weil nicht in Frieden beendete Beziehungen mit früheren Partnern unbewusst negativ in unsere aktuellen Beziehungen hineinwirken.

Fortsetzung im Magazin 02/2013



Helmut Maier

*Jg. 1959, Heilpraktiker für Psychotherapie, Beziehungs und Transformations-Therapeut in Gemeinschaftspraxis mit seiner Frau Rita Maier, Heilpraktikerin. Prozessorientierte Homöopathie, Blüten-Essenzen, energetische Heilweisen, Psychosomatische Energetik sind ihnen wichtige energetische Hilfsmittel bei der Auflösung von emotionalen Konflikten, beziehungs-mä-Bigen Verstrickungen und Energie-Blockaden. Heilpraxis Maier
Fünfte Gartenreihe 28, 66740 Saarlouis
info@heilpraxismaier.de*



fotolia®Kalim

Der Zweck von **Beziehungen**

fotolia®beermidia



Fortsetzung aus
Freie Psychotherapie 01/2013

Ein weiteres sehr mächtiges Instrument – nicht mehr aus der Arbeit wegzudenken – ist die **Freisprechung**. Sie kommt zur Anwendung, wenn es im Verlauf einer Sitzung zu einer manifesten, für Therapeut wie Klient spürbaren Stagnation kommt, weil die Klientin oder der Klient zu sehr im Opfersein gefangen ist. Sie ist ein Akt der Eigenermächtigung, der sofort spürbar die inneren energetischen Fesseln löst und den Therapieprozess wieder in Fluss bringt.

Bei der **Freisprechung** handelt es sich um einen in zwei Jahrzehnten entstandenen Text, der auf einer tiefen Ebene ganze Schichten von Widerständen und Blockierungen energetisch auflöst und hilft, diese loszulassen. Je heftiger dabei gegähnt wird, umso tiefgreifender vollzieht sich der Staudamm-Bruch! Sie wirkt dadurch, dass sie unsere innere Eigenmacht und Schöpferkraft anspricht und hilft dabei, uns bewusst aus den unsichtbaren energetischen Bindungen herauszutrennen, die uns glauben ließen, Opfer einer Beziehung zu sein. Indem wir bewusst die energetischen Verstrickungen durchtrennen und lösen, entlassen wir uns aus dem Gefängnis, in dem wir meinten, gefangen zu sein. Und so werden wir **„frei, zu jeder Zeit alles neu zu wählen, das Bisherige vollkommen loszulassen und Dein Leben wie auch Deine Beziehungen und Deine Kommunikation auf neue Art und Weise zu erschaffen und bewusst schöpferisch zu gestalten“**.

Was für die Energie in der Physik gilt, gilt auch für die Energie in zwischenmensch-

lichen Beziehungen. Energie kann nicht vernichtet, sondern nur in andere Formen und Zustände überführt werden. Ebenso verhält es sich mit den ungunstigen Bindungen und Verstrickungen. **Wir können nichts und niemanden loswerden und auch nichts ungeschehen machen**. Doch wir haben alle Macht, die Qualität neu zu bestimmen und herzustellen, mit der wir in der Beziehung zu uns selbst, zu unseren Partnern und Kindern, zu den Angehörigen unserer Sippe und zu unseren Mitmenschen stehen.

Wer Schritte in diese Richtung wagt, wird immer reichlich belohnt. Denn mit der eigenen Befreiung aus den ungunstigen Fesseln wird automatisch auch der andere daraus freigesetzt. Dies kann wie ein Neubeginn oder gar eine Wiedergeburt im jetzigen Leben sein. So schrieb eine Klientin sechs Wochen nach ihrer ersten inneren Begegnung mit ihrer alten, noch lebenden Mutter:

„Ich wollte Ihnen erzählen, wie gut es mir geht. Nach meiner (inneren) **Reise** zu meiner **großen, starken Mutter** und zu meinen Ahninnen habe ich das Gefühl, endlich bei mir angekommen zu sein. Sehr oft bin ich bei ihnen, sowohl, wenn es mir schlecht geht, als auch gut. Jeden Tag besuche ich meine **Mutter** oder meine Ahninnen.

Am Tag meiner (inneren) **Reise**, als ich nach Hause kam, bemerkte mein Mann, ich würde so anders wirken als sonst, so ruhig und ausgeglichen. Ja, und das fühle ich auch. Fühle es fast ständig. Und falls ich unruhig oder unsicher werde, brauche ich nur in mich zu gehen und mich zu verbinden.

So werde ich auch bestimmt irgendwann noch meine **Reise** zu meinem Vater antreten, aber das braucht noch eine Weile.“

Ihre fast fünf Jahrzehnte gefühlte innere **Beziehungslosigkeit** zu ihrer Mutter und ihre Unsicherheit sich selbst und ihren Bedürfnissen gegenüber hatte damit ein Ende gefunden. Das alte, nagende Gefühl, nicht in diese Familie zu gehören, hatte sich in der vollkommenen Annahme der Mutter und im Empfangen des Segens der weiblichen Linie **plötzlich gewandelt in: „Ich gehöre genau dorthin. Das heilt sehr. Ich habe das Gefühl, dass ich nie wieder allein sein werde.“**

Die Macht der Geschichte in unseren Beziehungen.

Entlassen wir unsere Kinder aus den Erfahrungen unserer Eltern!

Wenn wir als Einzelne und als Menschheit ein neues Zeitalter des Friedens ersehnen, wird dieses sich letztlich nur auf der Basis des Friedens in unseren Herzen verwirklichen können. Und dieser ist maßgeblich mitbestimmt vom Frieden oder Nichtfrieden in unseren Beziehungen – insbesondere zu Partnern, Eltern und Ahnen. Frieden können wir auch durch Liebe ersetzen.

Liebe ist das Grundmotiv der Schöpfung, aus ihr sind wir als Geschöpfe entstanden. Und zugleich ist das menschlichste emotionale Grundbedürfnis schlicht: lieben und geliebt zu werden.

Doch damit der „göttliche Flow“ gegenseitig frei sich verschenkender Liebe unsere alltägliche Wirklichkeit werden kann, haben wir alle noch etliche Altlasten zu befrieden. Das ist nichts weniger Gigantisches als die „Geschichte der Menschheit“, die – auch kollektives Unbewusstes genannt – vielseitig wirksam **in uns lebt und lebendig ist**. Nicht, was in Geschichtsbüchern an Ereignissen

aufgezählt wird, sondern die **emotional-beziehungsmäßigen Erfahrungen** derer, die diese Ereignisse erlebt und mitgemacht haben.

So finden wir heute – 68 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs – in vielen Familien-Aufstellungen und inneren Begegnungen, die der Heilung der Beziehungen in unseren Familiensystemen dienen, immer noch die negativen Auswirkungen dieser traumatisierenden Zeit von Krieg, Verlust der Väter, Hunger, Flucht und Vergewaltigung wieder – bis in unsere Kinder und Enkel hinein.

Es gibt hierzulande kaum jemanden, dessen Familie davon nicht betroffen ist. Die Traumata, die wir uns gesellschaftlich und individuell durch den Faschismus zugefügt haben, waren so heftig, dass sie in den ersten zwei Jahrzehnten nach dem Krieg nur durch Verdrängung ausgehalten wurden.

Menschen, die in den 1930er- und 1940er-Jahren geboren sind, halfen sich dadurch, dass sie sich auf Wiederaufbau und Wohlstand fixierten. Der äußere Wohlstand verschaffte ihnen eine Art Sicherheit, die mit half, die emotionale Traumatisierung und innere Unsicherheit aus ihrer Kindheits- und Jugendzeit zu verdrängen und unterm Teppich zu halten.

Nach zwei Jahrzehnten „Wirtschaftswunder“ waren eigentlich so viel Normalität, Sicherheit und Wohlstand erreicht und Abstand zur nationalsozialistischen Gräuelperiode vorhanden, dass die Menschen sich der Aufarbeitung und Heilung ihrer Kindheits- und Jugend-Traumata hätten widmen können.

Doch es fehlte gänzlich das Bewusstsein dafür und so landeten die verdrängten Traumata, emotionalen Verletzungen und ungeheilten inneren Beziehungsverluste fast alle bei den Kindern der 1950er- und 1960er-Jahre, den heute 40- bis 60-Jährigen.

Die reagierten unausweichlich mit einer Revolte und der Ablehnung des ganzen Systems und erzwangen schließlich die Aufarbeitung der Vergangenheit in allen gesellschaftlichen Bereichen bzw. machten sich selber daran.

Ein heilsamer Vorgang – doch dieser erfasste hauptsächlich nur die **äußere** Seite des Lebens. Mit dem Aufkommen der Systemischen Familien-Aufstellungen seit Mitte





fotolia®Yuri Arcurs

der 1980er-Jahre wurde **deutlich sichtbar und erlebbar**, wie wir als Nachkommen **innerlich** emotional und energetisch an die unerlösten Traumata der Eltern- und Großeltern-Generationen und darüber hinaus gebunden sind und unser Verhalten davon unbewusst mitbestimmt wird. Mehr noch offenbarten sich vielerlei Dynamiken innerfamiliärer Verstrickungen, die sich gänzlich unserem Tagesbewusstsein entziehen.

Die verdrängten Traumata der emotional gebrochenen und verletzten „Kriegskinder-Eltern“ rutschten zuhauf in die Herzen und Energiefelder ihrer Kinder. Diese werden dadurch oft zu emotional Gebenden gegenüber den „schwachen“ Eltern und überfordern sich dabei vollkommen selbst. Sie können sich in diesem Zusammenhang auch für die „Großen“ verantwortlich fühlen, was einer Verdrehung der Rollen gleichkommt.

Viele haben die Erfahrung eigentlich „nicht vorhandener“ Eltern gemacht. Diese waren zwar meist physisch anwesend und haben alles in ihrer Macht Stehende getan, um ihre Kinder mit materieller Sicherheit zu versorgen. Doch innerlich waren sie nicht wirklich präsent, gefühlsmäßig kaum erreichbar und unfähig – selbst in dieser Hinsicht völlig unterernährt –, ihren Kindern körperlich ausgedrückte Nähe, Wärme und Liebe entgegenzubringen. (Was nicht heißen muss, dass sie sie nicht geliebt hätten.)

Sehr vereinfacht und zugespitzt könnten wir sagen: Die „Kriegskinder-Generationen“ (Jahrgänge 1930 bis 1950) trugen und tragen in sich – als schlummernde Zeitbomben – die unverarbeiteten Erfahrungen von Todesangst, Menschen-Verlusten und materiellem Mangel. In den Generationen ihrer Kinder (Jahrgänge 1950 bis 1970) wurden schließlich die emotionalen Folgen dieser unerlösten Traumata offenbar – die Zeitbomben begannen zu explodieren.

Viele versuchten sich von diesem enormen inneren emotionalen Druck, dessen Hintergrund völlig im Dunkeln lag, dadurch zu befreien, dass sie ihre Eltern ablehnten und nichts mehr mit ihnen, deren Vergangenheit bzw. der eigenen Herkunft zu tun haben wollten.

20 bis 30 Jahre älter geworden, sickert langsam die Erkenntnis durch, dass damit nichts gelöst ist und nur die innere Versöhnung und volle Akzeptanz, eben genau diese Eltern (auf Seelen-Ebene ausgewählt) zu

haben, inneren Frieden, Kraft und Verwurzelung bringen können.

Doch dazu braucht es oft noch die unbewusste Hilfe der Kinder (Jahrgänge 1970 bis 1990) der „Wirtschaftswunder-Kinder“ (Jahrgänge 1950 bis 1970). Indem Letztere innerlich in der Ablehnung ihrer Eltern und deren Vergangenheit hängenblieben, geschah wiederum nichts anderes, als dass die unerlösten Problematiken der „Kriegskinder-Generationen“ eine Etage tiefer zu deren Enkel-Generationen (Jahrgänge 1970 bis 1990) rutschten – zusätzlich angereichert mit den ungelösten Beziehungsproblemen ihrer „Wirtschaftswunder-Eltern“.

So machen wir gesellschaftlich seit geraumer Zeit zunehmend die Erfahrung, dass unsere Kinder und Enkelkinder immer mehr „am Rad drehen“, „psychisch auffällig“ werden, „psychologischen Beistand“, „Verhaltenstherapie“ oder „Ruhigstellung durch Ritalin“ benötigen.

Dafür gibt es sicherlich einige triftige Gründe äußerlicher Natur wie die Einführung der Ganztages-Krippe für Babys ab dem dritten Lebensmonat, die Einrichtung von Grundschulwissen in Kindergarten-Kinder, der Fulltime-Job-Stress für Jugendliche, in nur 12 Schuljahren das Abitur erreichen zu müssen. Oder der Umstand, dass wir alle dauernd so beschäftigt sind und ständig „keine Zeit“ haben – weder, um zur Besinnung zu kommen, noch um für gelebte Beziehungen präsent und verfügbar zu sein.

Wir scheinen vergessen zu haben, dass Beziehungen nicht „hergestellt“ werden können. Eine wirkliche Beziehung und damit positive Bindung kann nur über das gemeinsame Erleben entstehen. Gemeinsam mit dem eigenen Kind erlebte Zeit bildet den Raum für das Aufeinanderbezogensein. Indem wir Zeit teilen und unseren Kindern offen in ihrem So-Sein begegnen, erleben sie sich willkommen in einem geschützten Rahmen. So kann eine wahrhafte Beziehung entstehen, anstatt dass der Fokus nur auf Erziehung, Vermittlung von Wissen und Funktionieren liegt.

In der Unkenntnis und dem Unverständnis der inneren Dynamiken des Lebens und der systemisch-familiären Verstrickungen denken Eltern dann, das Problem läge einzig bei ihren „auffälligen“ Kindern, und schleifen sie notgedrungen zu Ärzten und The-

rapeuten. Doch wer genauer hinschaut, erkennt sehr oft, dass ihr „Am-Rad-Drehen“ eigentlich eine Funktion für ihre Eltern hat. Sie bringen häufig nur das (übernommene) Verdrängte der Eltern zum Ausdruck.

Die „Auffälligkeit“ der Kinder dient also auch dazu, ihren Eltern deren unerkannte Defizite und unbewusste Verstrickungen ins Bewusstsein zu bringen. Eine Chance für die Eltern, die Verantwortung für ihre unerlösten Beziehungsprobleme und emotionalen Verletzungen zu übernehmen, und zugleich eine Gelegenheit, etwas zu ihrer Auflösung zu unternehmen.

Wenn die Eltern bereit sind, diese Aspekte zuzulassen und sich selbst zu hinterfragen, können sie sofort etwas tun, um ihre Kinder zu entlasten und aus dem inneren Druck des Stellvertreter-Daseins für ihre Probleme zu befreien. Indem sie selbst therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, um die eigenen ungelösten Geschichten anzugehen, können sie ihre Kinder aus dem Stellvertreter-Zwang entlassen. Indem sie durch die Heilung ihrer Beziehungen auf der inneren Ebene all das von ihren Kindern zu sich zurückholen, was an Ungelöstem von ihnen bei den Kleinen gelandet ist, befreien sie ihre Kinder und sich selbst.

Wäre das nicht eine Motivation, wenigstens unseren Kinder zuliebe uns daranzumachen, unserem verdrängten, unerlösten Schatten in die Augen zu schauen – und damit unser Leiden aufzugeben? Und mit der Schatten-Integration den Weg freizumachen, endlich unser schöpferisches Potenzial zu entfalten und den tieferen Lebenszweck unserer Seele zu verwirklichen?

Sehr viele haben es mit 40 bis 60 Jahren immer noch nicht geschafft, wirklich erwachsen zu werden, was eigentlich mit Ende 20 vollzogen sein sollte. Erwachsen werden bedeutet, wirklich vollkommen die Verantwortung für sich und seine Geschichte zu übernehmen und das Beste daraus machen, indem wir unsere systemischen Fesseln und das Opfer-Sein ablegen und unsere Eigenmacht zu uns (zurück) holen.

Dabei kann das Beste, was ich bin und habe und sein will, letztlich nur zum Ausdruck kommen, wenn ich dem Angstbesetzten, Schlimmsten und Peinlichsten mutig annehmend in die Augen schaue und diese unangenehmen Persönlichkeitsanteile in mein Wesen integriere.

Die „Wirtschaftswunder-Generation“ – wie auch alle nachfolgenden – besitzt ein unglaubliches Privileg, das es in der Geschichte, wie wir sie kennen, noch nie gegeben hat. Wir haben als Menschheit weltweit in den letzten drei Jahrzehnten eine enorme Vielfalt an innovativen therapeutischen Methoden und guten, spirituell bewussten und mit dem Herzen arbeitenden Therapeuten und Heilern hervorgebracht. So wird jeder, der mit seinem Herzen sich umschaute und dabei seiner Intuition folgt, genau den Richtigen und das Richtige als Weg-Begleitung finden, was er für die Heilung seiner Beziehungen, für Bewusstwerdung und Selbst-Verwirklichung braucht.

Wir sind alle eins unter diesem Himmelsdach. Wir atmen alle dieselbe Luft auf unserem Planeten. Und wir dienen uns alle gegenseitig mit unseren Qualitäten und Fähigkeiten und mit unserem Da-Sein füreinander. **Erleuchtet werden wir im Leuchten der Augen unseres Gegenübers.** In ihnen zeigt sich, ob unsere Schönheit, unser Licht und unsere Liebe ein Geschenk geworden ist. Erfahren werden wir, was wir wirklich wollen und selbst auszudrücken in der Lage sind. Was wir nicht mehr nur unbewusst reproduzieren, sondern aus der eigenen Freiheit heraus ganz bewusst **täglich neu** erschaffen.

Unsere Welt kennt kein schöneres Geschenk als ein frei sich verschenkendes, schöpferisches „Ich bin“.

Und sie verdient viele davon.



Helmut Maier

Jg.1959, Heilpraktiker

für Psychotherapie, Beziehungs- und Transformations-Therapeut in Gemeinschaftspraxis mit seiner Frau Rita Maier, Heilpraktikerin. Prozessorientierte Homöopathie, Blüten-Essenzen, energetische Heilweisen, Psychosomatische Energetik sind ihnen wichtige energetische Hilfsmittel bei der Auflösung von emotionalen Konflikten, beziehungs-mäßigen Verstrickungen und Energie-Blockaden. Heilpraxis Maier
Fünfte Gartenreihe 28, 66740 Saarlouis
info@heilpraxismaier.de