

Anhang

Inhalt

1	Begriffserklärung zu 2.0
2	Begriffserklärung zu 3.0
3	Ablauf psychogenetischer Prozessarbeit und Grafik
4	Prozessvorbereitender Fragebogen
5	Erste Identifikation mit den Energiekörpern I.M.
6	Kinesiologische Legung des Familiensystems I.M.
7	Identifikation mit der Systemposition I.M.
8	Vateridentifikation I.M.
9	Mutteridentifikation I.M.
10	Untersuchung der elterlichen Beziehungskultur
11	Separationstext der Ich-Überwindung I.M.
12	Separationstext der Mutterseparation I.M.
13	Identifikation mit dem Charakter der Arthrose
14	Identifikation mit den Energiekörpern der Klientin I.M., fokussiert auf Arthrose
15	Charakteristika von Krankheiten
16	Ablauf psychogenetischer Beratung bei Erkrankung
17	Erste Identifikation mit Energiekörpern A.B.
18	Identifikation mit den Energiekörpern A.B., fokussiert auf Allergie
19	Stärkungstext A.B.
20	Meditations-CD A.B.

Anhang 1

Begriffserklärungen MHMethode und psychogenetische Beratung

zu 2.0:

Die menschlichen (Energie-) Körper

Die Seele ist der reine, authentische, ursprüngliche Energiekörper unseres seelischen Daseins. Der physische Körper ist der organische Wohnort unserer Seele. Verbindung und Bindeglied dieser beiden Körper sind die beiden Energiekörper Emotional- und Mentalkörper. Diese Energiekörper stehen sowohl mit dem physischen Körper als auch mit der Seele in Kommunikation, sowohl in Bewusstsein als auch in Unbewusstsein.

Mentalkörper

Der Mentalkörper ist ein menschlicher Energiekörper. Dieser besteht aus Informationen, die sich aus allen Gedankenprozessen zusammensetzen. Er kann von menschlichen Gedanken ausgerichtet und sortiert werden.

Emotionalkörper

Der Emotionalkörper ist ein menschlicher Energiekörper. Dieser besteht aus den Informationen aller stattfindenden Gefühlsprozesse des Menschen. Auch der Emotionalkörper lässt sich durch bewusstes Arbeiten mit seinen Emotionen ausrichten.

Kollektiver Energiekörper

Der kollektive Energiekörper ist der Informationskörper aller mental- und emotional stattgefundenen Prozesse innerhalb eines Kollektivs, beispielsweise einer Familie. Die im Kollektivkörper gespeicherten Informationen beeinflussen den einzelnen Menschen dieses Kollektivs und seine unbewusste Ausrichtung von Emotional- und Mentalkörper.

Die Seele

Die Seele ist der unantastbare, gänzlich heile und positive Energiekörper, der sich ausschließlich auf die Sinnhaftigkeit eines jeden Handelns ausrichtet. In ihr steckt der Sinn eines jeden einzelnen Lebens mit seinem individuellen, sinnvollen Ausdruck.

Synchronizität von Emotional- und Mentalkörper zur Seele

Diese besteht in dem Moment, in dem die beiden Energiekörper eine Einheit mit der Seele bilden und so der Sinnhaftigkeit der Seele gerecht werden.

Authentizität

Authentizität ist der Zustand, in dem der Mensch bewusst die wahrhaftigen Potenziale seiner Seele und deren Werte lebt. Entgegen äußerer Umstände und Widrigkeiten. Der bewusste, authentische Wille ist Bedingung dafür, Emotional- und Mentalkörper in Synchronizität zur Seele zu halten.

Materialisationskraft

Unbewusste Kulturen in den Energiekörpern, die nicht der sinnhaften Ausrichtung der Seele dienen, haben Asynchronizitäten zur Folge. Diese lassen negative Materialisationskräfte entstehen, die sich physisch, biographisch oder zwischenmenschlich (interfamiliär) manifestieren können. Gleichzeitig kann durch bewussten Kontakt mit den Energiekörpern positive Materialisationskraft (Seelenkraft) geschaffen werden.

Die Seelenkraft

Die Verfügbarkeit der Seelenkraft resultiert aus der Synchronizität von Emotional- und Mentalkörper zur Seele. In diesem Zustand lässt sich Kraft aus der von Grund auf heilen Seele schöpfen. Diese hat positive Materialisationskraft (physische wie auch psychische Selbstheilungskräfte) zur Folge.

Anhang 2

Begriffserklärung zu psychogenetischer Prozessarbeit mittels der MHMethode nach Sara Marija Hardenberg (3.0)

Neutrales Bewusstsein

Nicht bewertendes, wahrnehmendes Bewusstsein des Emotional- und Mentalkörpers der MHMethode-Therapeutin während der Identifikation mit einem anderen Emotional- und Mentalkörper.

Identifikation

Durch das bewusste Eintreten in die emotionale und mentale Energiekörper-Identität eines anderen Menschen verbindet sich die MHMethode-Therapeutin mit den Energiekörpern des Klienten. Dies kann nur im bewussten Einverständnis des Klienten geschehen. So können dessen bewusste und unbewusste emotionale sowie mentale Interaktionen erlebt und sprachlich ausgedrückt werden. Weil Emotional- und Mentalkörper in Kommunikation mit der Seele stehen, können auch die Seelenpotenziale eines Menschen erkannt werden. Die Identifikation unterliegt einem festgelegten Ablauf und 20-minütiger Vorbereitung.

In der Identifikation befindet sich die Therapeutin in einem Flusszustand außerhalb ihrer Verstandeskraft und im neutralen Bewusstsein. Es offenbaren sich tiefliegende emotionale und mentale Prozesse des Klienten, die sprachlich ausgedrückt werden. Durch die Vielschichtigkeit und die Masse an Informationen auf Energiekörperebene kann es zu ungewöhnlicher Syntax und grammatikalisch inkorrektur Sprachwiedergabe kommen.

Psychogenetik

Die Psychogenetik erfasst die unbewusste Weitergabe von Informationen auf Basis des Emotional- oder Mentalkörpers. Wie physische Merkmale (Augen- oder Haarfarbe) geben Menschen auch Eigenschaften an folgende Generationen weiter. Diese psychogenetische Übertragung (Gedanken, unbewältigte Gefühle, Emotionen, usw.) der Eltern und deren Vorfahren schlagen sich in den Energiekörpern des Kindes nieder. Schon ein neugeborenes Kind trägt eine Fülle von Informationen in seinem Emotional- und Mentalkörper. Die Wirkungen dieser Informationen manifestieren sich im Laufe des Lebens.

Separation

Die Separation ist die vom Klienten bewusst und in seinem Wert und Willen gesetzte energetische und praktische Trennung gegenüber einer Person oder eines Kollektivs oder einer Sache, der er nicht mehr folgen will. Mit Hilfe der Separation erschafft sich der Klient die neue Orientierungsbasis für sein erneuertes Leben, Handeln, Wirken und seine Entscheidungen. Mit der Separation steigt das Bewusstsein der Erwachsenenkompetenz.

Erwachsenenkompetenz

Bedeutet die Fähigkeit, für sich selbstverantwortlich und unabhängig von anderen Einflüssen, sowie in Rückkopplung mit der eigenen Seele hergestellt durch die Energiekörper, authentische Entscheidungen zu treffen.

Anhang 3

Ablauf psychogenetischer Prozessarbeit nach Sara Marija Hardenberg

<u>Prozessphase</u>	<u>Prozessinhalte</u>
3.1: Erstgespräch [zwei Therapiestunden]	<ul style="list-style-type: none"> - Gelegenheit für Klienten, Therapeutin und ihre Arbeitsweise kennenzulernen - Klärung der Motivation und des Anliegens des Klienten - Lebensumstände werden erörtert, Sozialanamnese durchgeführt, unterstützt durch mitgebrachte Fotos - erste Identifikation mit den Energiekörpern des Klienten zwecks Feststellung des Ist-Zustandes und Überprüfung von Synchronizität oder Asynchronizität der Energiekörper zur Seele - Klient wird mit Audio-Mitschnitt der Sitzung entlassen, entscheidet nun, ob ihm Prozessarbeit zusagt und ob er sie fortführen will
<u>Kernprozess:</u> 3.2: Analysephase [ca. 12 Therapiestunden]	<p>Sozialanamnese wird fortgesetzt, unterstützt durch Fragebogen und vom Klienten gezeichneten Stammbaum</p> <p>Ggf. unterstützen weitere Fotos oder dem Klienten wichtige Gegenstände das biographische Vorgespräch</p> <p>Erstellung des Familiensystems per kinesiologischer Legung</p> <p>Analyse des Familienkollektivs und der Eltern zwecks Identifikationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikation mit der Ich-Position im Familienkollektiv 2. Identifikation mit den Energiekörpern des Vaters 3. Identifikation mit den Energiekörpern der Mutter 4. Identifikation mit den gegenüberstehenden Eltern zwecks Analyse der elterlichen Beziehungskultur
3.3: Dokumentationsphase [ca. ein bis vier Wochen]	<ul style="list-style-type: none"> • Klient dokumentiert in 3.1.2 aufgenommene Identifikationen ins Lebensbuch • Selbstständiges Lesen der Notizen
3.4: Reflexionsphase [ca. 9-12 Therapiestunden]	<ul style="list-style-type: none"> • Therapeutin und Klient in intensiver Lese- und Diskussionsphase: • Unterbewusst Kultiviertes, welches in 3.1.2. evident wurde, wird durch Gespräche und Fragen bewusst gemacht • Motivation des Klienten, bisher Gelebtes zu überwinden, steigt • Erstellung von weiteren Reflektionsfragen und Listen für Klient • Therapeutin arbeitet in Reflexionsphase Separationen aus
3.5: Separationsphase [ca. 12 Therapiestunden]	<ul style="list-style-type: none"> • Klient überwindet äußere Umstände und auf ihn wirkende Familienstrukturen durch drei Separationen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Separation von Einflüssen des Familienkollektivs 2. Separation von väterlichen Einflüssen 3. Separation von mütterlichen Einflüssen 4. Klient dokumentiert Separationen in das Lebensbuch • Prozessbetreffender Therapeutenkontakt endet
3.6: Integrationsphase [21 Tage]	<ul style="list-style-type: none"> • 21-tägiges Lesen des Lebensbuches dient als kognitives Training • Bewusstsein und Unterbewusstsein sollen neu initiiert und von separierten Familieneinflüssen unabhängig gemacht werden • Integration der Prozessergebnisse in den Alltag • Klient tritt in Erwachsenenkompetenz, hält Seele und Energiekörper in Synchronizität
3.7: Prozessresultat	<ul style="list-style-type: none"> • Klient hat hohes Maß an Selbstbeobachtung und Selbstbezug • Klient lebt seinen Seelenpotenzialen entsprechend, führt ggf. Korrekturen oder Optimierungen in seinem Leben durch: Beziehungen, Beruf, Wohnort, usw.

Hier PDF-Buntgrafik einfügen

Anhang 4

Sara Marija Hardenberg

Praxis für MHMethode & psychogenetische Beratung

Am Hahnsberg 27, 53424 Remagen-Oberwinter

Telefon: 02228/9128860

Vorbereitung auf den psychogenetischen Kernprozess

Lieber Prozess-Einsteiger,

bitte bringen Sie am Tag Ihrer ersten Prozesssitzung einen Stammbaum mit, wonach die Namen der Eltern, Geschwister, Großeltern und Eltern der Geschwister aufgezeichnet sind. Dies sowohl mütterlicher- wie väterlicherseits. Soweit es Ihnen möglich ist, bringen Sie bitte auch aktuelle und ältere Bilder der Familie mit, Kinderbilder von Ihnen und ein Hochzeitsbild der Eltern. Wichtig sind auch die Nachnamen der Mütter und Großmütter sowie in jedem Fall die Geburtsdaten der eigenen Eltern und Geschwister. Am besten auch von den Großeltern.

Malen Sie einen einfachen Stammbaum auf, damit ich mich gleich emotional besser mit der Familie in Zusammenhang bringen kann und auch die Zusammenhänge leichter verständlich sind. Dieser Stammbaum ist auch wichtig, um die Ich-Überwindung, also die Position Ihrer Person innerhalb der Familienstruktur, besser zu erfassen.

Da wir alle Gespräche und Arbeiten aufzeichnen, erhalten Sie alle Identifikationen und wichtigen Zwischengespräche sowie Separationen zur Nachbereitung als Audio-Mitschnitt zur Verfügung gestellt. In der Regel gehen die Mitschnitte ein bis zwei Tage nach Ihren Besuchen bei mir an Sie heraus. Sollten Sie mit einem eigenen Aufnahmegerät zusätzlich einen Mitschnitt wünschen, können Sie dieses gerne während unserer Arbeit aktivieren.

Bezüglich der Abschriften in Ihr „Lebensbuch“ möchte ich Sie bitten, sich vor dem Prozess ein für Sie besonderes Buch zu besorgen, in welches Sie die Aufzeichnungen der jeweiligen Identifikationen dokumentieren. Da dieses Buch auch für die Zeit nach dem Prozess für Sie ein wichtiges Arbeits- und Orientierungswerkzeug sein wird, wäre es schön, eines mit Achtsamkeit auszuwählen. Das Buch sollte die Größe DIN A 4 haben.

In der Regel gibt es nach dem ersten Tag der Prozessarbeit, insbesondere aus der biographischen Recherche heraus, meist noch die eine oder andere Frage. Bitte überlegen Sie einmal, wen Sie zur weiteren Klärung aus Ihrer Verwandtschaft kontaktieren könnten.

Als Anhang erhalten Sie den Fragebogen, den Sie bitte für Ihre Recherchen berücksichtigen. Versuchen Sie bitte im Vorfeld, soviel wie möglich herauszubekommen, damit wir ein weitgehend komplettes Bild über die Familiengeschichte erhalten.

Sofern Sie noch Fragen haben, melden Sie sich bitte. Ich bin gerne für Sie da.

Ich freue mich, auf die Arbeit mit Ihnen und Sie, so gut es geht, in Ihre Klarheit, Eigenmacht, Freude, ein größeres Selbstverständnis, Ihre Erwachsenenkompetenz und Ihre Seelenkraft bringen zu können.

Danke für Ihr Vertrauen.

Herzlichst

Marija Hardenberg

Sara Marija Hardenberg

Praxis für MHMethode & psychogenetische Beratung

Am Hahnsberg 27, 53424 Remagen-Oberwinter

Telefon: 02228/9128860

Beantworten Sie so gut es geht folgende Fragen, bzw. recherchieren Sie in der Familiengeschichte danach:

- Was wissen Sie generell über Ihre Familie?
- Wie lernten sich Ihre Eltern kennen?
- Gab es vorher andere Partner bei den Eltern?
- Wie wurden die Eltern von den eigenen Eltern behandelt?
- Gab es Auffälligkeiten, Gewalt, Hass, Bevorzugungen in der Familie?
- Gab es gerechtfertigte oder ungerechtfertigte Gefängnisaufenthalte?
- Wie wirkten die Kriegsjahre (1914-1918 ; 1933-1945) auf die Eltern, Großeltern und Urgroßeltern, bzw. deren Familien?
- Haben Sie Erinnerungen an den Krieg?
- Was geschah im Krieg in der Familie?
- Gab es Familienmitglieder in Gefangenschaft?
- Gab es besondere Situationen (Stalingrad)?
- Gab es überzeugte Nazis oder Holocaustopfer?
- Gab es generell Morde oder Totschlag in der Familie?
- Merkwürdige Unfälle?
- Auswanderungen?
- Geheimnisse oder Geheimnistuereien?
- Selbstmorde?
- Frühgeburten oder Kinder, die früh/direkt nach der Geburt starben?

- Abtreibungen?
- Erbschaftsangelegenheiten, Streitereien?
- Adelstum, Verarmung, Bankrott?
- Erbkrankheiten, schwere Erkrankungen?
- Verstoßungen aus der Familie oder Abgrenzungen?
- Streit unter Geschwistern?
- Geistliche oder Nonnen?
- Adoptionen?
- Stiefeltern oder Stiefgeschwister?
- Vormund, Aufenthalt im Heim oder Waisenhaus?
- Okkultes Verhalten, Magie, paranormale Phänomene?
- Süchte: etwa Alkoholismus, Drogen, Essstörungen, Kaufsucht?
- Psychische Erkrankungen?
- Uneheliche Kinder?
- Scheidungen?
- Untreue in Beziehungen?
- Konflikte mit Geld?
- Sind Sie im Ausland geboren oder stammen von Eltern mit anderer Nationalität ab, überprüfen Sie bitte, welchen Einfluss dieses Land und die politischen Verhältnisse des Landes auf Sie, die Familie und das Kollektiv des jeweiligen Landes hatte.

Anhang 5

Erste Identifikation mit dem Emotional- und Mentalkörper der Klientin I.M.:

„Ich gehe jetzt in Klientin I.M. und fühle mich benommen. Ich bin Klientin I.M., so als wenn mir die Luft ausgeht und ich gehor dringend in die Berge, ja ich habe das Gefühl, da ist eine ganz starke Anziehung, ich müsste in die Berge fahren.

Ich bin jetzt Klientin I.M.: Es ist so, dass ich eine Axt in der Hand habe und mit dieser Axt möchte ich viele Dinge kurz und klein schlagen, aber ich verstecke die Axt hinter mir und bevor die Axt entdeckt wird, ramme ich sie mir lieber in mein eigenes Kreuz und natürlich gewinne ich dabei gar nichts. Das ist sehr schmerzhaft, die Axt im Kreuz, zumal diese Axt von einem Vorfahren stammt, der entweder was mit Holz zu tun hatte oder mit Äxten nicht umgehen konnte oder versäumt hat, etwas kurz und klein zu machen, um in Ruhe leben zu können.

Es ist so, dass ich diesen Verwandten decke und dass ich, wenn ich schon früher einmal mit der Axt Hand angelegt und alles kurz und klein geschlagen hätte, was mir nicht gefällt, mich befreit hätte und letztendlich das Schicksal dieses Verwandten gelöst. Aber das tue ich nicht, weil ich mich nicht traue.

Ich habe so ein hohes Aggressionspotential in mir, welches ich nicht nach außen bringe und welches mit diesem Verwandten zu tun hat. Und mit meinem Auftrag von diesem Verwandten, die Axt so zu benutzen, wie er sie hätte benutzen müssen. In gewisser Weise trage ich deshalb für diesen Verwandten die Verantwortung.

Eine Verantwortung, über die ich nichts weiß. Eine Verantwortung, die mich völlig überfordert. Eine Verantwortung, die mir verbietet, Spaß zu haben an den Dingen und am Leben.

Alle meine kreierte Krankheiten sind die Axt und das Tolle ist, das deswegen die anderen nicht krank werden.

Es kann sein, dass ich vor ungefähr 10 Jahren die Axt hätte (10 oder 12 Jahre), die Axt hätte besser benutzt, um draußen reinen Tisch zu machen, aber in gewisser Weise bin ich auch nicht besser als dieser Verwandte, der auch nicht reinen Tisch gemacht hat. Und irgendwie ist die Sache mit dem reinen Tisch machen so eine Angelegenheit in meiner Familie oder in unserer Familie.

Es kann sein, dass ich mit allen möglichen Menschen reinen Tisch machen müsste. Dass ich überall einmal lautstark meine Meinung verkünden müsste und dass ich, wenn ich meine Meinung verkünde, Durchsetzungsvermögen erhalte.

Aber das habe ich nicht. Ich habe kein Durchsetzungsvermögen, denn ich misstrauere meiner eigenen Durchsetzungskraft. Ich habe das Gefühl, wenn ich mich durchsetze, mache ich mich schuldig. Dabei geht es darum, reinen Tisch zu machen, um sich das Recht zu holen, was einem zusteht.

Diese vielen großen Kämpfe in meiner Sippe sind letztendlich das Ergebnis von Rechthaberei und selbst vorgespielter Durchsetzungskraft.

Dummerweise setzt sich bei uns die Ablehnung durch und nicht die Annahme. Auch ich empfinde Ablehnung gegenüber meinem Vater und es ist zu schwer für mich, ihn anzunehmen. Ich fühle mich in meiner momentanen Lebenssituation komplett überfordert und die Tendenz, dass sich dieses Gefühl steigert, ist groß. Diese Überforderung macht mich müde, doch könnte ich augenblicklich sofort an meine Energie kommen, wenn ich bereit wäre, reinen Tisch zu machen.

Und wenn es etwas gibt, was sich für mich in meinem Leben lohnt, ist es, reinen Tisch zu machen, weil es das ist, wonach ich suche. Ich suche ein Vorbild, das reinen Tisch macht.

Dieses Vorbild fehlt mir. Wenn ich dieses tue, erleichtert sich mein Leben, aber mein Gefühl reinen Tisch zu machen, ist gekoppelt mit dem Gefühl, Verlust zu erleiden. Vielleicht steckt auch das Gefühl dahinter, materiellen Verlust zu erleiden. Wenn das so wäre, würde ich wie alle anderen abhängig sein von der materialistischen Seite, dann komme auch ich nicht heraus aus dem „reinen-Tisch-Machen“.

In meiner Familie muss es viele Feiglinge geben. Männer, die sich nicht getraut haben, die Wahrheit zu sagen.

Ich bin jetzt sehr aufgeregt, wenn ich das sage.“

Anhang 6

Die kinesiologicalische Legung des Familiensystems der Klientin I.M.:

Die kinesiologicalische Legung des Familiensystems der Klientin I.M. umfasst 12 Personen.

Dem Familienkürzel stehen normalerweise die Vornamen der Personen voran, sind im Zuge der Anonymisierung des Fallbeispiels jedoch punktiert. Die eingeklammerten Kürzel beschreiben das Familienverhältnis, wobei Beziehungen über eine Generation hinausgehend im Genitiv erklärt werden:

V – Vater

M – Mutter

I – Klientin

S – Schwester der Klientin

Ku – Bruder der Klientin

VV – Vaters Vater

VM - Vaters Mutter

MV – Mutters Vater

MM – Mutters Mutter

MB – Mutters Bruder

VB – Vaters Bruder

VVO – Vaters Vaters Onkel [Urgroßonkel der Klientin]

Die Position der Klientin in diesem System dient als Ausgangspunkt für die Identifikation der MHMethode-Therapeutin.

Personen

System I.M.

VM

F. (V)

G. (M)

I. (I)

Ku. (K)

S. (S)

Ja. (VV)

Ka. (VM)

Jo. (MV)

A. (MM)

He. (MB)

Ha. (VB)

F.S. (VVO)

S

I

V

VVO

K

M

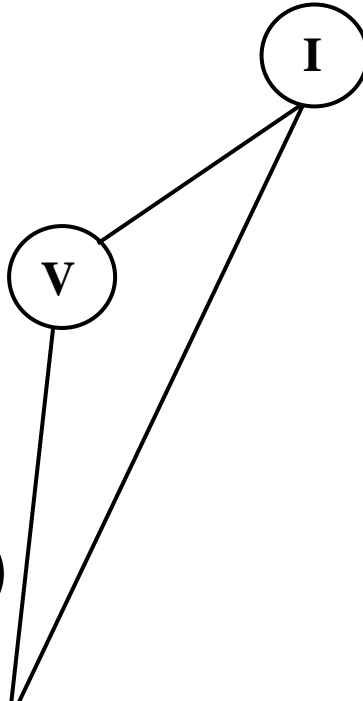
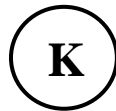
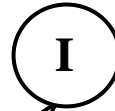
MM

VV

MB

MV

VB



Anhang 7

Identifikation mit der System-Position der Klientin I.M.

„Ich gehe jetzt in die Energie, ich gehe jetzt in die Position der Familie.

Ich bin jetzt die Klientin I.M. und ich stehe in der System-Position.

Ich bin jetzt die Klientin I.M. und stehe in der System-Position meiner Familie.

Ich bin jetzt die Klientin I.M. und ich stehe in der System-Position meiner Familie und es ist so, dass sich die Dinge bei meiner Familie im Kreis drehen. Die Dinge, die mit Vorwürfen und mit destruktiven Argumenten zu tun haben.

Es ist so, dass das Konstruktive aus unserer Familie verloren gegangen ist, das Sinnvolle, das worüber es sich lohnt, zu sprechen. Es ist so, dass die Strömungen des Destruktiven, des Verwirrenden und des Sinnlosen sehr groß sind und dass ich in meiner System-Position befallen bin von Sinnlosigkeit und auch sinnlosen Gesprächen oder sinnlosen Gefühlen oder sinnlosen Aktivitäten.

Es ist so, dass ich umgeben bin von destruktiven Kräften, die mein Leben nicht wirklich in konstruktive, das meint sinnvolle, Bahnen lenkt.

Und es ist so, dass es eine Verhinderung gibt innerhalb der Familie, dass Wege in konstruktive Bahnen gelenkt werden.

Es ist so, dass man einen Widerstand hat auf Lebenslenkung in sinnvolle Bahnen, weil man vermutet, dahinter keine Freiheit mehr zu haben.

Man hat Angst, die Freiheit zu verlieren im Sinnvollen, im Konstruktiven. Ja, es ist so, dass man nicht erkennen kann, dass im Konstruktiven, im Sinnvollen auch die Freiheit liegt. Nein, vielmehr glaubt man, dass wenn man sinnvoll lebt, man eine so große Lebensverpflichtung auf sich nimmt, dass sie nicht erfüllbar ist.

Es ist so, dass es einen Schrecken über Lebensverpflichtung innerhalb der Familie gibt und dass ich auch von diesem Schrecken der Lebensverpflichtung befallen bin.

Dieser Schrecken der Lebensverpflichtung räumt mir auch nicht ein, sozusagen gelassen zu leben, weil ich ja den Schrecken in mir trage. Ich habe auch Angst vor dem Schrecken des Lebens.

Ich bin die Klientin I.M. und ich stehe. Ich werde sehr, sehr müde und ich muss mich hinlegen.

Ich liege jetzt, denn ich bin sehr, sehr müde und es ist so, dass ich in gewisser Weise Ruhe brauche. Eine Möglichkeit brauche, mich zu sammeln.

Es ist so, dass Sammlung sozusagen die einzige Möglichkeit ist, um meinen Weg sinnvoll auszurichten und „das sinnlose Lebensweg gehen“, abzustreifen.

Ich habe wenig Möglichkeiten in meinem schläfrigen Zustand oder auch dämmrigen Zustand, Sinnvolles zu gestalten.

Und die Gestaltungskräfte meiner Familie sind auch verloren gegangen im Destruktiven.

Ich bin die Klientin I.M. und ich frage mich, warum ich in das System gekommen bin. Ich frage mich, was es zu überwinden gilt. Ich meine: Warum bin ich hier und was soll das alles?

Ich bin die Klientin und ich brauche Zeit, um zu begreifen. Aber eigentlich ist es die Zeit, die die anderen brauchen, um zu begreifen.

Es besteht ein großer Widerstand darüber, das Leben zu begreifen, Zusammenhänge zu begreifen und über das Begreifen den Sinn zu begreifen, den das Leben hat.

Aber hat mein Leben überhaupt einen Sinn? Das muss ich mich fragen, besonders wenn ich so

müde bin. Und ich habe Angst, dass ich in Sinnlosigkeit umkomme.

Es ist so, dass irgendein Familienmitglied auch in Sinnlosigkeit umgekommen ist und dass es für mich die Aufgabe gibt, mein Leben zu erwecken. Ja, das Leben muss neu erweckt werden.

Ich muss das Leben neu erwecken, mein Leben.

Aber ich weiß nicht, wie ich mein Leben neu erwecken könnte.

Ich gerate in Leere. Ich habe Angst vor der Leere.

Ich bin die Klientin I.M. und ich liege auf dem Boden und ich stehe in meiner Ich-Position und der Ich-Überwindung meines Systems. Ich bekomme jetzt ganz starke Kopfschmerzen, ganz starke stechende Schmerzen.

Ich bin die Klientin I.M. und ich brauche Aufmerksamkeit und ich spüre, dass ich keine Aufmerksamkeit meiner Familie bekommen habe, aber ich brauche Aufmerksamkeit.

Jetzt habe ich auch Magenbeschwerden. Ich brauche Aufmerksamkeit und ich schreie nach Aufmerksamkeit. Ich bin traurig. Ich habe Schulterschmerzen. Ich spüre überall meinen schmerzhaften Körper und ich kann mich nicht bewegen.

Ich habe das Gefühl, dass ich... jetzt höre ich auch schlecht... ich habe das Gefühl, ich bekomme Aufmerksamkeit über meine Schmerzen im Körper. Aber meine Familie interessiert das nicht und ich brauche Zeit um zu realisieren, dass der schmerzhafteste Körper nicht interessant ist und dass der schmerzhafteste Körper auch keinen Sinn macht. Dass Schmerzen im Körper destruktiv sind, weil ich damit nichts erreiche.

Ich habe jetzt sehr starke Magenbeschwerden und ich komme über diese Beschwerden nicht dazu, herauszufiltern, was meine Aufgabe im System ist. Ich bin voller Magenschmerz. Ich brauche einen Augenblick Zeit, um herauszufiltern, was meine Aufgabe ist im System.

Meine Aufgabe ist Versöhnung. Meine Aufgabe ist Versöhnung mit mir. Meine Aufgabe ist Versöhnung mit anderen.

Meine Familie ist unversöhnt mit sich, untereinander, miteinander.

Ich bin in die Familie gekommen, um das Prinzip der Versöhnung hineinzubringen, um mich mit mir selbst zu versöhnen und um klar ein Beispiel darüber zu geben, dass Versöhnung gut und wichtig ist und stattfinden kann.

Ich selbst sehne mich so sehr nach Versöhnung, aber ich weiß nicht, wie man Versöhnung ins System bringen kann.

Ich will ja Versöhnung, aber ich spüre jetzt wieder meinen schmerzenden Körper und ich komme nicht tiefer.

Es geht darum, dass die Menschen aufhören, aufeinander loszugehen. Es geht darum, dem Prinzip der Versöhnung so viel Aufmerksamkeit zu geben, dass man an die Liebe glauben kann. Ich weiß es nicht. Nicht wirklich.

Ich weiß nicht, ob ich an die Liebe glauben kann.

Meine Aufgabe ist es, durch die Versöhnung auch die Liebe ins System zu bringen und mich mit dem zu versöhnen, was mich umgibt ohne dabei einen Nachteil zu ziehen. Aber das ist die alte Erfahrung. Ich fühle mich jetzt sehr schwach und angegriffen.“

Anhang 8

Identifikation mit dem Vater der Klientin I.M.

1. Wesen des Vaters und Vater gegenüber dem Kind

„Ich bin der Vater und wie gesagt: Ich mache einen sehr unkoordinierten Eindruck. Ich mache einen unkoordinierten Eindruck und überhaupt ist es so, dass ich das Gefühl habe, mir geht es hier an den Kragen und das gefällt mir alles nicht. Es kann sein, dass ich in diesen Tagen auch stärkere Aggressionen entwickle und keiner so genau weiß, warum.

(Es liegt aber an dieser Arbeit und es wäre sehr hilfreich für Sie im Moment, sich bei dem Vater nicht blicken zu lassen.)

Es ist so, dass ich eben früh festgestellt habe, dass ich gut ankomme. Und ich komme bei Frauen deshalb gut an, weil ich ihnen das sage, was sie von mir hören wollen. Das mache ich taktisch auch sehr gut, denn ich entwickle dadurch ein Playboy-Dasein.

Und irgendwie ist es so, dass ich mich zwar bei den Frauen dadurch, dass ich ihnen das sage, was sie hören möchten, anpasse, aber letztendlich binde ich ihnen ja einen Bären auf. Das heißt, ich mache ihnen ein X vor dem U vor und es ist so, dass dahinter eine Lüge steht.

Ich habe das Gefühl, ich habe mich in meinem Leben nie wirklich auf eine Frau eingelassen.

Und es ist so, dass ich mich so als Playboy definiert habe, dass ich mich zwangsläufig nie auf eine Frau einlassen konnte. Denn das, was ich dieser Frau sagte, war ja auch nicht wahr, aber dieses Playboy-Dasein ist sehr anstrengend für mich gewesen.

Und ich musste mir deshalb einen Raum schaffen, indem ich mich richtig auskotzen konnte.

(Sprung in Erzählperspektive: dritte Person)

Und es ist so, dass er eine gesplattene innere Wirklichkeit hat, denn einerseits macht er so auf Gentleman und auf der anderen Seite sagt er wahrheitsgemäß: „Ich brauch was, wo ich mich auskotzen kann.“

Das heißt, er braucht irgendwo Leute, die er klein und fertig machen kann, um die ganze Unwahrheit sozusagen polar zu entladen und dieses ganze Unwahre, was er so als Playboy von sich gibt, spuckt er aus, indem er sozusagen Gift und Galle spuckt zu Hause. Das betrifft besonders Sie und ihre Mutter.

Und er meint, dass ihre Schwester ihn irgendwann mal durchschaut hat und dass die Schwester die Macht darüber hat, dass sie ihn durchschaut hat. Und deshalb gebärdet er sich ihr gegenüber auch als Playboy, verstehen sie, deshalb hat die so viel bekommen, weil sie ihn durchschaut hat.

Es ist aber so, dass er bei diesem ganzen nirgendwo ein gutes Haar lassen kann, letztendlich ganz viel Gift ausspuckt, nämlich das Gift der Lügen.

Und es ist so, dass sie sozusagen in der Atmosphäre der Giftausstoßung groß geworden sind. Und es ist kein Wunder, dass sie sehr früh schon körperliche Gebrechen hatten, denn der Vater musste sich durch schlechtes Verhalten entgiften.

Der Vater ist auch sehr rüpelhaft gewesen und unanständig, insbesondere zu seiner Frau.

Der Vater findet aber auch, dass sie unanständig sind.

Es ist so, dass er auf sie eine Mutterprojektion hat. Es ist so, dass seine Mutter ihn als unanständig bewertet hat. Und es ist so, seine Mutter hat ihn als unanständig bewertet, denn sie hatte ihn auch in irgendeiner Weise durchschaut. Und gleichzeitig aber hatte er ihr immer das gesagt, was sie gerne von ihm hören wollte. Also er hat sich auch ihr gegenüber verstellt, aber sie hat ihm das nicht

geglaubt und hat ihm deshalb Unanständigsein unterstellt.

Der Vater projiziert das auf sie. Er projiziert es deshalb auf sie, da durch sie ein Zeugnis darüber bekommen ist, dass er früher mit der Mutter Sexualität hatte, als es anständig gewesen wäre.

Und das hat mit der Bewertung seiner Mutter zu tun. Das bedeutet, durch dieses Unanständigsein, welches er ihnen unterstellt, haben sie ganz starke Hemmmechanismen, sich sexuell zu entfalten, da sie sehr schnell wahrscheinlich in der Sexualität etwas Unanständiges entdecken. Es kann auch sein, dass sie aufgrund des Vaters sehr viel sexuelle Verhinderungen haben, weil sie in keinem Fall so unanständig sein wollen wie der Vater.

Was auch immer unanständig ist, das müssen sie überprüfen, aber in jedem Fall macht sich hier ihr verhandeltes sexuelles Leben fest.

Ja und weil der Vater sie als unanständig empfindet, muss er ihnen auch immer wieder klarmachen, was sie alles nicht sind und was sie alles nicht erfüllen. Und dass sie sowieso jemand sind, den man am besten nicht ansieht, denn er muss dann ja immer wieder sehen, dass er unanständig war und dadurch von der Mutter entwertet wird.

Das heißt: durch die Zeugung ihrer Person ist der Vater von seiner Mutter entwertet worden. Diese Entwertung, die seine Mutter vollzogen hat, projiziert er auf sie und diese Entwertung wiederum müssen sie ausbaden, indem sie selbst entwertet werden, aber eigentlich ist es das Problem des Vaters.

Der Vater mag sie nicht, weil er durch die Zeugung entwertet worden ist und es ist so, dass seine Mutter so viel Einfluss mit dieser Bewertung hatte, dass er deshalb auch keinen Bezug nach der Geburt mit ihnen machte.

Für ihn ist einfach diese wahnsinnige Entwertung da und es ist so, es ist auch tatsächlich so, dass sie aufgrund dessen, dass sie so eine Entwertung für den Vater sind, immer wieder Entwertungen für Männer produzieren.

Das heißt, es kann sein, dass ihr Mann durch sie entwertet wird oder ihr Sohn durch sie entwertet wird. Nicht weil sie es tun (aber das sollten sie auch überprüfen, ob sie das nicht tun), sondern weil sie sich mit einer Entwertung - sozusagen mit der Aura der Entwertung - verbunden haben.

Das hört sich jetzt etwas kompliziert an, aber wenn sie sich das noch einmal anhören, wird ihnen das selbst schnell logisch klar werden, was das für Zusammenhänge hat.

Jedenfalls ist es so, dass sie vonseiten des Vaters in jedem Fall diese Art der Entwertung zurückgeben müssen, denn es ist nicht ihre Entwertung. Es ist die Entwertung des Vaters, die von seiner Mutter kommt, sprich ihrer Großmutter.

Sie hatte ihn durchschaut und sie hatte ihn als unanständig bewertet und damit entwertet, wie Sie auf die Welt kamen, wie es eigentlich hätte nach der Hochzeit sein sollen. Das ist jetzt sozusagen das Dilemma gewesen.

Gleichfalls hatte sie durchschaut, dass er ein Playboy ist und auch das fand sie unanständig. Es ist aber auch so, dass der Vater zwangsläufig nach Ihrer Geburt seiner Frau untreu werden musste, um sich sozusagen in der Projektion und in der Illusion wieder aufzuwerten, was aber dann auch wieder unanständig war. Das heißt: letztendlich hat er nie für sich den Status erhalten, den er eigentlich wollte: mal er selbst zu sein, mal kein Playboy und vor allem von dieser Aura „ich bin unanständig“ wegzukommen.

Das wäre aber gegangen, wenn er hätte erlaubt, dass er die Wahrheit sagt und dass er den Frauen sagt: „Ich find dich eigentlich zum kotzen, ich will keine Beziehung mit dir“ oder „deine Großmutter hat mich total fertig gemacht, als sie hörte, dass du auf die Welt kommst und wir waren noch nicht verheiratet.“

Also all so etwas, was dahinter steht. Das zu benennen wäre sehr wichtig gewesen, um Ihnen Ihre

Identität zu geben und für ihn wichtig, um seine Identität zu bekommen. Aber das alles wurde verschwiegen, weil die Verletzung für ihn so groß ist.

Ja das ist so, weil diese Verletzung zwischen Ihnen beiden steht, dass da auch gar nicht mehr kommt. Also das ist das, was Sie auslösen und das ist auch so etwas sehr Vehementes, dass der Vater auch wirklich keine Möglichkeit sieht, mit Ihnen irgendwie Kontakt zu machen.

Es ist so, dass wenn Sie in der Separationsphase dieses Prozesses diese Entwertung zurückgeben und sie werden wahrscheinlich feststellen, dass der Vater erkrankt. Es kann sein, dass der Vater im Verlauf des Prozesses erkrankt oder kränker wird oder in der Separationsphase tatsächlich schwächer, denn es ist so: er erhält von Ihnen Energie und Sie müssen bedenken: Sie sind ja sozusagen immer in dieser Entgiftung, in seinem Ausstoßen von Giften, weil er ja anderen etwas Falsches erzählt, sind Sie ja noch drin aber Sie treten da ja heraus, insofern muss er sein Gift selbst behalten und das wird ihn entkräften, aber dadurch gewinnen Sie natürlich Kraft, weil Sie endlich heraus kommen aus diesem Mist.“

2. Klientin I.M. gegenüber dem Vater

„Ich bin jetzt die Klientin I.M. und ich bin vor meinem Vater nervös, irgendwie habe ich das Gefühl, ich muss bei dem aufpassen, auf der Hut sein, irgendwie ist der mir nicht ganz geheuer, der ist auch so unzuverlässig.

Ich stehe vor meinem Vater, ja und irgendwie bekomme ich auch Schmerzen, Gelenkschmerzen, ich habe das Gefühl, durch meinen Vater bekomme ich ganz viel Gelenkschmerzen. Und ich kann machen was ich will, mein Vater sieht mir nicht an, dass ich sehr liebesbedürftig bin und irgendwie ist es so, dass er mir nicht den Kick gibt, ich habe immer irgendwie das Gefühl, irgendwie müsste mein Vater mich nochmal in das Leben stoßen, irgendwie so sein: „Ja jetzt leb doch!“, aber er gibt mir nicht den Kick.

Es kann sein, dass ich das bei meinem Mann auch so empfinde. Ich habe immer wieder mein Problem mit den Zähnen und dem Kiefer und das liegt daran, dass ich mir den Kick verbissen habe. Ich habe meine ganze Energie für den Kick verbissen.

Was ist der Kick? Der Kick ist, dass ich Sachen machen darf, wie ich sie machen will und wie ich sie für richtig finde. Der Kick ist, dass ich mich nicht anpassen muss, in selbst auferlegten und aufgelegt schweren Situationen oder Umständen.

Irgendwie habe ich sogar einen ganz schön großen Freiheitsdrang, aber diesen ganzen Freiheitsdrang habe ich mir verbissen. Ich habe mir den Freiheitsdrang verbissen, weil ich gesehen habe, das mein Vater sich die Freiheit nimm. Aber ich habe auch gesehen, dass wenn sich ein Vater die Freiheit nimmt, er eine gespaltene Person ist. Das wollte ich nicht, deshalb habe ich mich lieber von meinen Zähnen abgespalten.

Jedenfalls habe ich mir den Kick verbissen, aber hinter diesem Kick, hinter diesem Verbissensein, steckt ein gewaltiger Freiheitsdrang in mir, den ich bislang noch nicht wirklich gespürt oder zugelassen habe und wenn ich ihn zuließe, hätte ich auf einmal so viele Bedürfnisse, dass ich das Gefühl hätte, meine Umwelt damit zu überfordern, wenn ich ihnen sage, was ich so alles vorhabe und was ich mir so alles wünsche und was ich so alles will und ich glaube, ich müsste sehr traurig werden an der Seite meines Mannes, weil er mit diesem Freiheitsdrang nicht umgehen könnte.

Das macht mich auch sehr einsam und ich habe das Gefühl, wenn ich diesen Freiheitsdrang nicht endlich spüre oder gebäre oder ihm Raum gebe, vertue ich mein Leben.

Es ist so, dass eine wichtige Aufgabe in meinem Lebenssinn steckt, mir anständig die Freiheit zu nehmen. Anständig im Sinne von angemessen. Darin sehe ich für mich eine sehr schwierige Lebensaufgabe, aber gleichfalls muss ich auch sagen wäre es so, dass ich für andere ein sinnvolles Vorbild geben würde und viele Menschen auch darüber beraten, dass sie ein Recht darauf haben,

anständig frei zu sein.

Ich bin von dem, was ich jetzt fühle oder von der Aufgabe, die vor mir steht, betroffen und ergriffen und überfordert, weil ich mir in all den Jahren meine ganzen Freiheitsbedürfnisse weggedacht habe oder mich in beengte Verhältnisse brachte. Ich bin auch traurig, dass ich vielleicht darüber mit meinem Mann sprechen muss und nicht verstanden werde.

Ich habe tief in meinem Herzen viele Träume und es kann sein, dass ich in sehr kurzer Zeit nicht mehr bereit bin, diese Träume zu verleugnen und dann weiß ich nicht was passiert.

Mein Vater hat auch Träume verleugnet.

Aber ich will nicht so sein wie du, mein Vater, deshalb muss ich mir den Kick selber geben und aufhören, mir den Kick zu verbeißen, oder meine Träume zu verleugnen.“

Anhang 9

Identifikation mit der Mutter der Klientin I.M.

„Ich bin Mutter. Ja, ich bin Mutter und ich habe viele Zweckmäßigkeiten, d.h. meine Handlungen werden vor allem bestimmt aufgrund von Zweckmäßigkeiten. Ich habe Zweck gebunden, weil ich einen Zweck zu erfüllen habe, mein Leben angetreten und ich werde für Zwecke gebraucht. Also man bezweckt mich, aber gleichzeitig bezwecke auch ich etwas.

Es ist so, dass ich gar nicht aus meiner Haut der Bezweckung heraus kann. Alle Antriebe sind bei mir auf Zweck oder Bezweckung begründet. Es gilt also für mich nur die Motivation des Zwecks. D.h. ich habe jetzt einen bestimmten Zweck erfüllt, auch für meine Familie und für meine Eltern und ich habe auch für meinen Mann einen Zweck erfüllt und ich habe auch aus Zweck heraus geheiratet.

Es gibt auch daher eine bestimmte Art der Berechnung. Ich bin etwa nicht so dumm, wie ich manchmal tue. Es ist so, dass ich genau weiß, dass mein Mann mich betrügt, aber das bezwecke ich durch meine vorgehaltene Unschuld und das Halten von schlechtem Gewissen, Macht ausüben zu können.

Das ist sowieso etwas, was ich mache. Ich bleibe in meiner Unschuld und dadurch habe ich Macht, aber gleichzeitig dient es dem Zweck. Das macht mich auch stellenweise hart und unbarmherzig oder unherzlich.

Es ist so, dass ich vor allem das Gefühl nicht wahrhaben will, nämlich die Zwecklosigkeit. Das ist auch der Antrieb, warum ich mich so halte in dieser Bezweckung. Ich möchte die Zwecklosigkeit nicht wahrhaben.

Ich will nicht die Wahrheit der Zwecklosigkeit sehen oder dass das, was ich getan habe oder was ich tue, auch zwecklos ist.

Ich habe mir deshalb auch ein merkwürdiges ethisches und moralisches Korsett aufgebaut und ich komme nicht dazu, an die Substanz meines Lebens heranzugehen oder an den Sinn oder an die Erfüllung und ich möchte diese Zwecklosigkeit nicht wahrhaben.“

Mutter steht jetzt vor der Tochter/Klientin

„Ja Tochter, du kamst ja ziemlich unerwartet und es ist so, dass ich aber dadurch wusste, dass ich geheiratet werde.

Ich wusste auch, dass ich schwanger werde und ich konnte zu Hause nicht mehr leben. Es ist so, dass ich in meiner Schwangerschaft mich sehr isoliert habe. Zunächst war es so, dass es einerseits auch eine sehr schwierige Komponente mit dieser Schwangerschaft gab und die musste ich vertuschen oder die musste ich erst geheim halten. Und ich musste mich von dir auch deshalb isolieren oder abgrenzen. Deshalb war es auch so, dass ich am Anfang nicht so viel Freude empfand, dass du kommst und ich auch versucht habe zu verneinen, dass es dich gibt.

Ich habe versucht mir, obgleich ich schon wusste, dass ich schwanger bin, einzureden, da wäre nichts in mir.

Und es ist so, dass die Mutter eine große Leere auf das Kind überträgt oder vielmehr die Information: du bist nicht da oder ich tue so, als wärst du nicht da, damit ich nicht meine Gefühle fühlen muss. Nicht fühlen muss, dass ich mich beschämt oder beklommen oder unanständig fühle - nicht unanständig, weil ich mich unanständig fühle, sondern weil ich mich unanständig gemacht fühle.

Sprung in Erzählperspektive

Die Tatsache, dass sie ihnen diese Leere vermittelt hat, hat zum einen den Effekt, dass sie wiederum ihre Gefühle nicht greifen können, weil die Mutter sie nicht ergreifen konnte. Sie hat es einfach nicht getan, um diese schlechten Gefühle nicht wahrzuhaben.

Das war der Zweck.

Die Mutter muss während der Zeit der Schwangerschaft ziemlich oft im Regen gestanden haben und für sie ist es so, dass sie starke Hilflosigkeit empfindet, weil sie die Frau ist und obgleich sie ja den Zweck verfolgt, den Mann zu heiraten, gibt es vorher Komplikationen.

Und so lange es diese Komplikationen gab, hat sie wenig, ich sag mal wenig Einsatzmöglichkeiten mit ihnen gesehen. Sie wusste nicht, für welchen Zweck sie Sie jetzt verwenden sollte und sie hätte in der Schwangerschaft ganz oft das Gefühl auch von Zwecklosigkeit haben müssen; so unklar wie es zwischendurch auch war, ob sie den Vater heiratet oder nicht.

Es geht auch von ihr während der gesamten Schwangerschaft ein unglaublich beklommenes Gefühl aus. Diese Beklommenheit kompensieren Sie in ihrem Bauch durch starke Bewegungen und es ist so, dass zwischen ihnen und ihrer Mutter ein emotionales Spiel stattfindet.

Sie ist beklommen und Sie wehren sich mit starken Bewegungen. Sie kennt ihren Zweck nicht und will nicht das Gefühl von Zwecklosigkeit haben, sie wollen nicht das Gefühl der Beklommenheit haben.

Und sie müssen an dieser Stelle prüfen, inwieweit Sie mit Beklommenheit konfrontiert sind oder ob Sie ihre Situation als beklommen erleben oder die Stimmung von Menschen mit denen sie zusammen sind. Ist es dort beklommen oder ist auch Ihr Mann beklommen oder ist zu Hause eine beklommene Atmosphäre?

Ist dieses Haus vielleicht so? Geht diese Beklommenheit nicht auch immer wieder noch von ihrer Mutter aus?

Das sind alles Fragen, die sie sich stellen sollen. Und macht Beklommenheit sie wütend?

Ich bin jedenfalls noch mal die Mutter und stehe vor meiner Tochter.

Ich stehe vor meiner Tochter und sie ist geboren und irgendwie will ich sie wegschieben.

Sprung in Erzählperspektive

Sie repräsentieren für ihre Mutter die nicht einzugestehende Zwecklosigkeit und weil sie ja das Gefühl, welches sie ja sowieso in ihrem Leben hat und was der Schlüssel für ihre Befreiung wäre, nicht annimmt, will sie Sie wegschieben.

Sie bekommt auch nicht wirklich Glückwünsche oder richtiges Lob, was die Geburt betrifft und den Stolz, weil der Vater hätte doch gerne zuerst einen Sohn geboren gesehen.

Außerdem erlebt sie Sie als sehr anstrengend und andererseits merkt die Mutter, dass sie durch die Geburt, durch ihre Geburt, den Wunsch hat, viele Kinder zu bekommen.

Sie merkt nämlich, dass sie dadurch, dass sie Sie nicht so konkret wahrgenommen hat, etwas verpasst hat und sie machen ihr auch noch mal ihr Verpassen bewusst.

Dafür schämt sie sich und geniert sie sich auch, dass sie mit Ihnen etwas verpasst hat. Und es gibt auch eine leise Stimme in ihr, die weiß, dass sie Ihnen emotional etwas nicht gegeben hat und das auch das ein Verpassen ist.

Und es könnte sein, dass auch Sie als Mutter diese Gefühle gelegentlich haben.“

Klientin steht vor der Mutter

„Es kann sein, dass ich oft vor meiner Mutter stand und wollte auf den Arm genommen werden, was sie dann nicht gemacht hat.

Ich bin sowieso ganz nervös und ich möchte am liebsten gar nicht vor meiner Mutter stehen, ich hab das Gefühl, da ist irgendwie etwas und ich bin unruhig vor meiner Mutter. Irgendwie bin ich unruhig, oder ich habe das Gefühl, man könnte mich jeden Moment von meiner Mutter wegnehmen. Ich bin ganz ungewöhnlich unruhig, ich merke auch, dass ich irgendwie einen Kopfdruck habe.

Es ist alles so unausgesprochen und in dieser Unausgesprochenheit schwebe ich. Ich schwebe durch eine innere Unruhe in Unausgesprochenheit.

Ja und ich bin jetzt im Bauch der Mutter und ich bin sehr unsicher gezeugt worden, also meine Zeugung war eine ganz unsichere Sache und diese starke Unsicherheit habe ich auch nicht verloren im Mutterleib.

Es war alles unsicher und das ist das Schlimmste und stärkste Gefühl, was ich habe. Während der gesamten Schwangerschaft, es war alles unsicher.

Es war alles unsicher und es ist alles unsicher und ich bin ganz eingenommen von dem Gefühl der Unsicherheit. Und ich versuche es mir durch Bewegung wegzumachen.

Ich bin unsicher, das macht mich verrückt, weil ich aus dem Gefühl nicht rauskomme und ich möchte so gern mit meiner Mutter Kontakt machen, aber dieses starke Gefühl der Unsicherheit lässt mich keinen Kontakt mit der Mutter machen. Oder vielleicht auch später mit anderen Personen, denn ich weiß gar nicht genau, für welchen Zweck ich auf die Welt gekommen bin oder auf die Welt komme.

Ich weiß nicht, welche Aufgabe ich zu erfüllen habe. Ja, das macht mich total unzufrieden. Unsicher und unzufrieden.

Ich weiß nicht, für welchen Zweck ich auf die Welt komme und durch diese Unsicherheit ist meine Sinnerfüllung auch eingekapselt und die Fragen: Warum? Für was bin ich da? Was soll ich tun? Was soll ich erfüllen? Welchen Grund hat mein Leben, das ich jetzt bald beginne? Und es ist so, dass ich das alles mit mir ausmache und es findet keinerlei Kommunikation statt.

Von Seiten meiner Mutter, weil sie in mich die Leere reinbringt und meiner Seite, weil ich mich von der Unsicherheit gefangen nehmen lasse. Fast wie in einem Kokon, wonach ich völlig mein Bedürfnis verliere und vergesse, dass ich doch Kontakt mit meiner Mutter haben will.

D.h. dieses Grundbedürfnis entfällt mir schon im Mutterleib, deshalb ist meine Geburt auch schwierig und es macht es mir schwer, geboren zu werden.

Und irgendwie bin ich mit mir und meiner Mutter resigniert einig, dass wir nicht so viel miteinander machen. Aber das ist unser beider Unsicherheit und auch diese Unsicherheit bestimmt wiederum meine Beziehung zu meiner Mutter.

Es ist auch so, dass sie mir stellenweise ein bisschen vernebelt vorkommt. Entweder hat sie Alkohol getrunken oder sie war psychisch irgendwie labil oder sie hat sich in eine Illusion begeben, die ich entdeckte.

Als Mädchen habe ich vielleicht den Traum gehabt, berühmt zu werden - oder sie, irgendwie vermischt sich was mit meiner Mutter.

Es ist so, dass ich durch meine Mutter nicht meine Identität als Mädchen wiedergespiegelt bekomme.

Ich bin mir gar nicht so genau bewusst, was es so heißt, Mädchen zu sein, und naja ich werde ja auch irgendwie bezweckt von ihr.

Ich muss viele Pflichten erfüllen, aber so irgendwie... Ich weiß gar nicht genau wie das so ist, eine Frau zu sein. Und es kann sein, als ich meine Periode bekam, dass ich überrascht war oder sehr unsicher wiederum im Umgang damit. Überhaupt war die Zeit meiner ersten Blutung eine ganz besondere Zeit, in der ich aber vielleicht wenig Zeit für mich hatte.

Und es wäre gut, ich würde mich... ja irgendwie wäre es gut, ich würde mich endlich einmal mit meiner Blutung beschäftigen und sie anerkennen, als etwas, was mich weiblich macht.

Es ist mir unangenehm darüber zu sprechen. Ich komme mir dadurch, dass ich mich auf meine Weiblichkeit besinne, ausgeliefert vor, aber es ist eigentlich das Ausgeliefertsein meiner Mutter.

Ich bin schon ziemlich traurig, dass ich so eine Verwirrung über meine Weiblichkeit durch meine Mutter erlebe und ich muss eingestehen, dass ich darüber auch Härte entwickelt habe oder Bestimmtheit, die nicht weiblich ist. Aber das ist auch alles wieder meine Unsicherheit und es ist auch Selbstbeachtung.

Aber ich muss mich selbst ja auch aus Unsicherheit heraus beachten, weil, wenn ich meine Weiblichkeit beachte, dann bin ich ja wieder total unsicher und irgendwie ist es so, dass ich diese Unsicherheit und das alles nicht spüren will und deshalb lieber, am liebsten vergessend bin.

Ich möchte frei sein. Frei sein von dieser Geschichte und ich möchte gehorsam sein. Ich möchte gehorsam sein, denn ich möchte auf etwas hören, was es gut mit mir meint oder ich möchte auch zu jemanden gehören und das ist die große Sehnsucht, die sich ausgelöst hat aufgrund der Beziehung mit meiner Mutter.“

Anhang 10

Identifikation mit den Ehepartnern, Untersuchung der elterlichen Beziehungskultur

Ehemann gegenüber der Mutter

„Ich bin jetzt der Ehemann und ich habe ein sehr distanziertes Verhältnis zu meiner Frau. Ich bin distanziert und ich schaue mich auch immer anderswo um. Irgendwie habe ich das Gefühl, du hast mich in eine Situation gebracht, die ich dir nicht verzeihen kann.“

Es ist so, dass ich keine Lust hatte, mit dir die Ehe einzugehen, aber dass ich sie eingegangen bin, hat mich veranlasst, zu sagen: „Ich werde mich befreien auf meine Weise.“

Ich bin sehr unruhig vor meiner Frau, vor der Ehefrau, ich bin der Ehemann und stehe vor meiner Ehefrau. Du machst mir auch Kopfzerbrechen oder vielleicht schimpfst du auch viel mit mir. Ich weiß nicht... Irgendwie ist da so was sehr, ja sagen wir mal so, etwas Niederes da... Ich weiß nicht, was es ist. Es ist auch so, dass ich schon mal einen Schrecken bekomme. Vielleicht, weil du mir hinterher spionierst oder weil du mir Dinge an den Kopf wirfst, wo ich denke, woher weiß die das und ich gerate auch durch dich in Ausweglosigkeit.

Also es ist so, dass du bei mir Gefühle der Ausweglosigkeit mobilisierst und ich sage mir aber: „Ja die Ausweglosigkeit ist auch sozusagen das Bindeglied zwischen uns“, denn ich versuche mir einzureden: „Ja es ist ja nicht ausweglos, ich habe ja noch meine anderen Frauen.“

Aber genau diese Ausweglosigkeit lässt ihn auch bei der Mutter bleiben und auch mit ihr verheiratet bleiben. Diese Ausweglosigkeit ist sozusagen die Verbindung und das Band zwischen den beiden, weil sie bei ihm Ausweglosigkeit aktiviert, bleibt er.“

Mutter gegenüber dem Vater

„Ich bin jetzt Mutter und ich mache mich zu, ich mache mich dicht, ich habe mir geschworen, dich nicht anzufassen und ich habe meine Hände vor meinem Mann weggenommen und am Rücken zusammen gebunden.“

D.h. ich halte sie zwanghaft, als wenn sie gefesselt wären, fest.

„Du kommst nicht in Frage für mich“, sag ich ziemlich bald nachdem wir verheiratet sind. Ich schließe dich aus meinem Leben aus. Und ich schließe dich auch aus meinen Wahrnehmungen und Empfindungen aus und ich schließe dich vielleicht sogar aus meinen Plänen aus.

Ich möchte so tun, als würdest du keine Rolle für mich spielen.

Ich bin erzürnt über dein Verhalten mir gegenüber, aber ich wehre mich nicht und ich tue so, als wäre ich nach außen hin eine glückliche Frau. D.h. ich spiele mein Ehefrauendasein in einer Rolle. Das ist keine gute Sache, aber es geht mich auch nichts an, was die anderen über mich denken.

Ich möchte nicht so ins Gerede kommen wie du, denn ich merke als deine Frau, dass du ins Gerede kommst. Und ich will nicht ins Gerede gebracht werden, als eine Frau, die schlecht zu ihrem Mann steht. Das soll keiner sehen, wie ich wirklich zu dir stehe.

Aber irgendwie, ja irgendwie ist es vor allem so, dass das Nicht-zu-dir-stehen mein Band zu dir ist.

Mein Band zu dir, warum ich nicht gehe ist, weil ich nicht zu dir stehe, weil ich das Schicksal habe, das keiner meiner Eltern wirklich hinter mir gestanden hat. Deshalb stehe ich nicht hinter dir.

Aber das ist das Band. Und ich glaube, dadurch, dass ich bei dir bleibe, wische ich meinem Vater etwas aus. Ich will meinem Vater etwas zeigen. Ich will nämlich zeigen, dass ich auch die Macht habe, nicht hinter jemandem zu stehen, deshalb bleibe ich bei dir.

Mein Band zu dir ist, dass ich nicht hinter dir stehe. Aber der Ursprung ist mein Vater.“

Anhang 11

Separationstext der Ich-Überwindung der Klientin I.M.

„Meine Familie, ich stehe heute vor Euch, um Einiges mit Euch zu klären, da ich mich entschieden habe, mich nicht mehr länger Euren Botschaften, Überzeugungen, Antrieben und Unerlöstheiten zu unterwerfen. Vielmehr habe ich mich entschieden, Euch jetzt nach und nach die Dinge zurückzugeben, die mir nicht gehören und mein Leben und Wirken dadurch unnötig belasten.

Ich trete aus dem Kreis der Familie aus. Definitiv, ultimativ, restgültig und nachdrücklich, unwiderruflich. Ich trete aus dem Kreis der Familie aus und aus dem „sich im Kreis drehen“, um sozusagen die Freiheit und Gestaltung des sinnvollen und verantwortungsvollen, selbstbestimmten Lebens möglich zu machen. Ich habe für mich entschieden, mich niemals mehr diesem sinnlosen und destruktiven Familienkreis oder einem anderen Kreis von Menschen oder Situationen hinzugeben, indem kein Platz für Sinnhaftigkeit und Konstruktivität ist. Dass Euch die Konstruktivität und die sinnvolle Lebensausrichtung in Selbstverantwortung verloren gegangen ist, ist Eure Sache. Ich jedoch habe mich entschieden, alle Hindernisse und Widerstände in mir aufzulösen und Euch alleine zu überlassen, da ich in Lebensfreiheit und Lebenskonstruktivität und damit in Lebensgestaltung hineinwachsen und zu meinem eigenen Lebenseroberer werden will. Das ihr keine Lust und keine Motivation hattet, das Leben zu erobern, ist Eure Sache. Denn entgegen Eurer Angst und Eures Schreckens vor Lebensverpflichtung, trete ich heraus in die Freiheit und den Mut, mein Leben selbstverpflichtend und selbstbestimmt in meine Hand zu nehmen und in meinem Leben etwas Sinnvolles und Berufenes umzusetzen. Ich habe Lust auf Lebensfreiheit, Lebensverpflichtung, Konstruktivität und Sinnhaftigkeit. Und das unterscheidet uns. Ich habe erkannt, dass es Euer Missverständnis ist und Euer bequemes Alibi, sich keine Mühe mit dem Leben machen zu müssen, in dem ihr einfach annehmt, im Sinnvollen die Freiheit zu verlieren.

Nein, sage ich Euch, Ihr seid bereits die Verlorenen im Destruktiven, das ihr all die Jahre und Generationen so kultiviert und wie einen Cocon um unsere Sippe gesponnen habt. Aber das ist Eure Verlorenheit im Sinnlosen, nicht meine.

Ich habe erkannt, dass das Leben eine Chance und ein Geschenk ist und die größte göttliche Konstruktivität, die es auf Erden gibt. Dieses Geschenk, nämlich das Geschenk meines Lebens, will und werde ich fortan nutzen, um mich selbst zu finden, zu etablieren und auszudehnen. In allem, was für mich sinnvoll, gut und richtig ist.

Ich lasse jetzt den Lebensschrecken los. Es ist wie ein Startschuss in mein neues Leben und ich bin entschieden, mit Euren erschrockenen Gesichtern aufgrund meiner neuen Lebensart umzugehen. Es sind Eure erschrockenen Gesichter. Meines bleibt dabei freudig und entspannt. Und das unterscheidet uns.

Auch habe ich mich entschieden, mich stets auf mich selbst zu konzentrieren und mich zu zentrieren, da in diesem Raum das Konstruktive für mein Leben entsteht. Ich habe mich für meine Seelensammlung entschieden, damit ich über all meine Kräfte und Möglichkeiten verfügen - und damit auch gestalten - kann und werde. Und das unterscheidet uns.

Ich habe erkannt, dass es darauf ankommt, das Leben und mich selbst zu begreifen. Dass es darauf ankommt zu erfahren, wer ich bin, wo ich innerlich und äußerlich stehe und wohin mein Weg gehen soll. Dies entscheide alleine ich. Bisher aber dachte ich, bevor ich das begreifen kann und die Legitimation habe, mein Leben in die Hand zu nehmen, müsst ihr das Leben erst begreifen. Aber mit dieser naiven Auffassung und meiner Autoritätsabhängigkeit ist jetzt definitiv, ultimativ, restgültig, nachdrücklich und unwiderruflich Schluss. Ihr braucht nicht zu begreifen. Ihr könnt auch Euren Widerstand darüber, dass Leben zu begreifen, um es in die Hand zu nehmen und zu gestalten,

behalten. Doch gebe ich Euch diesen an mich übertragenen Widerstand zurück und ich schreie es in die Welt hinaus: Ich nehme mein Leben definitiv in die Hand! Ich begreife mein Leben! Ich atme mein Leben ein! Ich sehe mein Leben, ich fühle mein Leben, ich erkenne den Sinn meines Lebens und ich gehe meinen selbstbestimmten, beherzten, heiteren und erfolgreichen Lebensweg. Dies tue ich außerhalb jeder Vorstellung, da ich meiner Seele die Freiheit gebe, alles für mein Wohl zu verwirklichen. Ich habe mich entschieden, mit meiner Seele zu leben und nicht wie ihr in der Sinnlosigkeit des Lebens zu verstumpfen und vernagelt und kleinkariert miteinander zu leben.

So nehme ich mir ab sofort vor, mein Leben neu zu erwecken.

Ich erwecke mein Leben, indem ich mich selbst erwecke: Meine Sinne, meine Sprache, meine Gefühle, meine Tatkraft, meine Energie, meine Seelenkraft, meine Gedanken, meine Liebe, meine Beziehungen, meine Interessen, meine Wünsche, meine Werte, meine Ziele, meinen Sinn.

Auch habe ich erkannt, dass es keinen Sinn macht, meinen Körper zu benutzen, um eventuell Aufmerksamkeit von Euch zu erhalten. Ich musste mir im wahrsten Sinne des Wortes schmerzlich eingestehen und sehen, dass ihr Euch weder für mich noch für meine Krankheiten interessiert und mein Plan „Über Krankheit Aufmerksamkeit erhalten“ nur bedingt aufgegangen ist. Ihr habt mir keine Aufmerksamkeit und auch keine Achtung gegeben. Ich habe mich entschieden, meinen Körper von der großen und von mir pervertiert aufgestellten Aufgabe freizusprechen, die Kontaktbrücke für mich, zu mir und anderen Menschen zu sein. Lange genug habe ich mich einseitig nur körperlich und schmerzverzerrt, eingeschränkt und unintakt gespürt und meine Aufmerksamkeit durch Pflege und medizinische Maßnahmen auf den Körperschmerz gelenkt. Es war meine Möglichkeit, mich zu spüren und Kontakt mit mir zu machen oder durch Ärzte und Therapeuten, Aufmerksamkeit zu erhalten. Doch damit ist jetzt Schluss. Fortan werde ich diesen destruktiven und unsinnigen Weg der Aufmerksamkeitssuche nicht mehr gehen.

Ich werde ab sofort meine Aufmerksamkeit auf das lenken, was sinnvoll ist. Nämlich meine Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse und die Stärkung meiner Seelenkraft. Ich werde meine Aufmerksamkeit auf meine Freiheit lenken, auf meine Chancen und Möglichkeiten im Leben, auf den Sinn all meiner Taten und Tage und auf das Schöne, was mir widerfährt. Ich werde meinem Körper danken, für all das, was er für mich ertragen hat und diesen nachdrücklich und restgütig entlassen, von seiner Pein und seinem Somatisierungszwang.

Ich entlasse alle Schmerzzentren und wende mich meinem inneren Schmerzzentrum und meinen seelischen Verletzungen im Herzen zu. So verspreche ich mir selbst, mich um meine Urverletzungen zu kümmern und diese durch meine Erwachsenenkompetenz und die Aktivierung der Seelenkraft zu heilen.

Ich trete in das Bewusstsein der Heilkraft, des Wirkens von Sinn und das dieses jetzt meine ganze Aufmerksamkeit bekommt, unabhängig von anderen Menschen.

So wende ich mich von meiner eigenen Unaufmerksamkeit mir selbst und anderen gegenüber ab und etabliere die Aufmerksamkeit mir gegenüber und denen gegenüber, die es wert sind und meiner Aufmerksamkeit im sinnvollen Sinne bedürfen.

Ich wende mich von allen unaufmerksamen Menschen ab, von Euch und sage: Gott sei Dank. Ich danke für die Aufgabe meiner Seele und für den Sinn in meinem Familiensystem. Ich sage JA zu meiner Aufgabe und trete hinein in die Etablierung und Verkörperung der Versöhnung. Der Selbstversöhnung und der Akzeptanz und der Versöhnung im Allgemeinen unter den Menschen und unter Euch, meiner Familie. Ich sage Ja, ich möchte das Prinzip der Versöhnung in meiner Familie, für meine Nachkommen etablieren und als Brücke für die Liebe vorbildlich leben.

Ich möchte meine Aufmerksamkeit der Versöhnung schenken und des Verbindenden unter den Menschen und auch in mir. Ich trete ein in Selbstverbindung und Selbstliebe.

Ich nehme mein Leben JETZT in seiner sinnvollen Gänze an.

Ich glaube und lebe Versöhnung.

Ich glaube und lebe Liebe.

Und das unterscheidet uns.

Ihr seid ihr und ich bin ich.

Ihr tragt die Verantwortung für Euer Leben und ich trage die Verantwortung für mein Leben.

Ich mische mich nicht mehr in Euer Leben ein und ihr mischt Euch nicht mehr in mein Leben ein.

Ich bin ich und ihr seid Ihr.“

Anhang 12

Separationstext für die Mutterseparation der Klientin I.M.

„Mutter, ich stehe heute vor Dir, um Einiges mit Dir zu klären, da ich mich entschieden habe, mich nicht mehr länger Deinen Überzeugungen und Mechanismen zu unterwerfen. Vielmehr habe ich mich entschieden, Dir jetzt nach und nach all das zurückzugeben, was mir nicht gehört: emotional und mental.

So gebe ich Dir zurück: das gesamte Spektrum der Zweckmäßigkeiten, die Dein Leben bestimmen und Dich im Leben bewerten, bezwecken und orientieren ließen. Ich gebe Dir all Deine zweckgebundenen Antriebe zurück, da ich mich für eine andere Art Lebensantrieb und Lebensmotor entschieden habe. Ich habe mich für den Lebensantrieb der Sinnhaftigkeit entschieden und des Lebenssinns. Insofern, Mutter, trete ich aus dem Zweckerfüllen heraus und nehme mir die Freiheit, aus der Sinnlosigkeit des Zweckgedankens und des Zwecklebens herauszutreten. Ich lebe ab sofort nur noch meine Tage und meine Taten, die von Sinn getragen sind und vor allem mir gut tun. Alles, was keinen Sinn mehr macht oder all das, was den Versuch unternimmt, mich zu bezwecken oder in mir etwas als Zweck voranzutreiben, werde ich fortan unterlassen. Viel zu lange habe ich mich dem Zweckmäßigen ausgeliefert, hingegeben und war dessen hörig. Doch diese Art der „praktischen“ Unterwerfung für andere werde ich fortan nicht mehr zulassen oder praktizieren.

Ebenso habe ich mich entschieden, im Leben des Sinnvollen, all meine von Dir übernommene Härte loszulassen. Ich habe mich entschieden, mein Leben und meine Emotionen nicht mehr selbst zu verhärten oder aber anderen gegenüber, da ich mich für meinen eigenen seelischen Sanftmut, meine Liebe und meine Wärme entschieden habe. So lasse ich ab sofort alle selbstinitiierten Selbstverhärtungsversuche und unterbinde jeden von außen auf mich gerichteten Versuch, mein Wesen in Verhärtung zu bringen.

Ich habe mich für die Substanz meines Lebens entschieden, Mutter, und das unterscheidet uns. Ich trete ab sofort in den Sinn meines Lebens und in die Erfüllung.

Das bedeutet: ich beginne, mich selbst zu achten und zu ehren. Dass Du mich weder beachtet noch geehrt hast, hat mich zutiefst verletzt. Doch bin ich bereit, die Spur dieser Verletzung, nämlich die große, große emotionale Leere in mir, loszulassen. Denn ich habe erkannt, dass diese große emotionale Leere nicht wirklich meine ist, sondern Deine emotionale Leere. Dein Versuch „ich sei nicht da“, ist ab sofort nicht mehr meine Orientierungsbotschaft über mein Leben und meine Existenz. Denn ich habe erkannt, dass ich existiere und die Kraft des Lebens durch meine Seele fließt. Und darauf, Mutter, möchte ich nicht verzichten. Ich trenne mich hiermit von Deinem geringen Gefühlsspektrum, welches ich lange Zeit genug nachgelebt und in mir kleinkariert kultiviert habe: Gefühle von Beklommenheit, Beschämtheit und Unanständigkeit. Aber, Mutter, das sind Deine Gefühle.

Dass Du nicht in der Lage warst, mehr als diese Emotionen zuzulassen oder zu begreifen, ist Deine Sache. Diese emotionale Inkompetenz möchte ich fortan nicht mehr weiterleben. Vielmehr habe ich mich entschieden, Dir diese emotionale Inkompetenz und Kleinkariertheit definitiv, ultimativ, restgültig und nachdrücklich zurückzugeben. Ich habe mich entschieden, meinen Emotionsraum zu öffnen und in die emotionale Kompetenz für mich und andere zu treten, um am wirklichen, lebendigen und sinnerfüllten Leben teilnehmen zu können. Ich habe mich entschieden, mich vom Leben und all seinen Gefühlsvarianten überraschen und lehren zu lassen. Ich habe mich für die Lust am Fühlen entschieden.

So gebe ich Dir das Gefühl der Zwecklosigkeit zurück. Das Gefühl, dass es keinen Sinn macht, etwas anderes zu leben, als sich an dem Zweck einer Sache zu orientieren. Ich gebe Dir meine Rolle als deine nicht eingestandene Zwecklosigkeit zurück. Ich entlasse mich aus der Rolle und erkenne an, dass es zwecklos ist, in Dir etwas für mich zu finden oder gar zu erhalten, was mir etwas gibt, als Kind, als Mensch oder Frau.

Ich habe erkannt, dass ich von Dir weder gesehen wurde, noch registriert. Und daraus habe ich gelernt, denn ich gebe hiermit mein Warten auf, es könnte noch von Deiner Seite geschehen, dass Du mich registrierst oder siehst. Ich habe erkannt, dass es Zeit ist, von all den Menschen Abschied zu nehmen, die mich in meinem Leben weder sehen noch wesentlich registrieren. Ich habe erkannt, dass es wichtig ist, in einem Umfeld zu leben, wo man einander ansieht und registriert, wertschätzt und wahrnimmt. Und dies, Mutter, geschieht nicht von Dir zu mir. So lasse ich diese meine Hoffnung los und mache mich auf, mich selbst zu registrieren, mich selbst zu verstehen, mich selbst zu sehen, mich selbst zu erkennen und aufgrund dessen auch selbst dort einzubringen, wo meine Taten Wertschätzung erhalten.

Ich habe mich entschieden, nichts mehr und keinen wichtigen Menschen mehr in meinem Leben zu verpassen und die Verantwortung für mich selbst und alle meine Rollen zu übernehmen; als Frau, Mensch, Mutter und Geliebte. Und das, Mutter, unterscheidet uns.

So lasse ich jetzt mein Zeugungsgefühl los. Nämlich, dass alles eine unsichere Sache in meinem Leben ist und vor allem ICH wesentlich unsicher bin. Viel zu lange habe ich die Gefühle der Unsicherheit und des „nie-richtig-Seins“ gelebt und als Gefühl in mir aufrecht erhalten. Und viel zu lange hat mich dieses Gefühl daran gehindert, mit anderen Menschen adäquat und selbstbewusst in Kontakt zu treten. Viel zu oft habe ich die Unsicherheitsgefühle „Minderwert“ und „Eingeschüchtertsein“ in mir kultiviert und große auch die Angst, etwas falsch machen zu können. Doch noch schlimmer ist bis zum heutigen Tage die Einkapselung meiner Sinnerfüllung in großer Unsicherheit. Damit, Mutter, ist jedoch jetzt Schluss. Definitiv, ultimativ, restgültig, nachdrücklich und unwiderruflich.

Ich habe mich entschieden, mich von der Grundunsicherheit, die Du in mir hervorgerufen hast, komplett zu lösen. Ich habe mich für die Befreiung meines Lebenssinns entschieden und ich habe mich entschieden, mir fortan Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein zu geben. Ich habe mich entschieden, mich von allen Einschüchterungen und Unsicherheiten im Leben zu befreien, um einen gänzlich neuen Lebensboden in mir zu erschaffen, der mich seelisch unumstößlich und emotional souverän und sicher macht.

Dass Du, Mutter, diese inneren Antriebe nicht in Dir trägst, ist Deine Sache. Doch ich strebe nach Freiheit. So habe ich mich auch entschieden, unsere pervertierte Einigkeit der Resignation, „wenig Kontakt miteinander zu machen“, loszulassen und ich zerschneide hiermit dieses sinnlose Band einer Verbindung zwischen Tochter und Mutter, welches zwecklos ist, dumm und beziehungsverneinend. Ich, Mutter, habe mich für Einigkeit in Beziehungen auf der Basis von Wertschätzung und Liebe entschieden. Ich habe mich entschieden, mich ab sofort wertschätzend und liebevoll behandeln zu lassen und gleichermaßen wertschätzend und liebevoll andere Menschen zu behandeln.

Resignation in Beziehungen bedeutet für mich ab sofort, Loslassen von Beziehungen, um mich auf den Weg zu machen in den wahren Kontakt zu Menschen, die fähig und bereit sind, lebendig miteinander Beziehungen zu führen.

Und das unterscheidet uns.

So gebe ich Dir auch Deinen gesamten weiblichen Mangel zurück. Ich gebe Dir Deine Unwissenheit zurück, wie es ist, eine Frau zu sein. Du, Mutter, warst mir nie Vorbild für eine Frau und viel zu lange habe ich mit mir als Frau nichts anzufangen gewusst. Viel zu lange habe ich mich über meine Weiblichkeit selbst im Unklaren gelassen, da ich durch die Unwissenheit keine Sicherheit gegenüber dem Weiblichen hatte. So hast Du mir lediglich das Gefühl gegeben, als Frau ist man ausgeliefert. Aber das, Mutter, ist Dein Gefühl als Frau ausgeliefert zu sein.

Ich habe mich entschieden, mich als Frau und Mutter, als Geliebte und all meine Attribute als Frau ab sofort anzuerkennen. Ich habe mich entschieden, mich als Frau zu beachten und zu berücksichtigen, dass ich eine Frau bin und mich deshalb vom Mann unterscheide. Ich habe mich entschieden, in meine Weiblichkeit zu wachsen, innerlich wie äußerlich und mich mehr in das weibliche Prinzip fallen zu lassen, da es meiner seelischen Kraft mehr entspricht. So habe ich mich entschieden, mich vor allem selbst nicht mehr zu übersehen als Frau. Ich habe mich entschieden, es niemals mehr zu vergessen, eine Frau zu sein, sondern vielmehr in wertschätzender Art und Weise täglich neu anzuerkennen, dass ich eine Frau bin und in meiner weiblichen Kraft stehe. Dass Du, Mutter, niemals in Deiner weiblichen Kraft gestanden hast und davon auch nichts wissen wolltest, ist Deine Sache. Dass Du stattdessen Härte in Dir und um Dich herum entwickelt hast, ist Deine Sache. Doch lege ich meine Härte jetzt definitiv ab, denn Härte passt nicht zum weiblichen Prinzip.

Ich habe mich entschieden, mir selbst zu gehören. Insofern erkenne ich meine Selbstverantwortung und all das, was nunmehr von mir selbst für mich selbst zu tun und zu lassen ist, an. Ich lege meine Autoritätserwartung definitiv ab, denn ich weiß, dass ich mit mir selbst als „Lebensführer“ am aller besten durch mein Leben gehe.

So schwöre ich vor mir selbst, ab sofort ein unabhängiger und vor allem mein bester Lebenslenker zu sein: Definitiv, ultimativ, restgültig und nachdrücklich, absolut und total.

Du bist Du und ich bin ich.

Du trägst die Verantwortung für Dein Leben und ich trage die Verantwortung für mein Leben.

Du mischst Dich nicht mehr in mein Leben ein und ich mische mich auch nicht mehr in Dein Leben ein.

Du bist Du und ich bin ich.“

Anhang 13

Identifikation mit dem Charakter der Arthrose

„Ich gehe jetzt in die generelle seelische Resonanz der Arthrose. Ich habe das Gefühl, dass ich irgendetwas im Rücken habe, was mir befiehlt, gerade zu stehen. Die Arthrose hat mit einer Autoritätsverpflichtung zu tun. Es hat damit zu tun, dass man eine Autorität in jedem Fall zu berücksichtigen hat. Diese Arthrose scheint eine Erkrankung zu sein, die dann auftritt, wenn man der Umwelt oder anderen Personen zu viel Autorität gibt und man im übertragenen Sinne sich selbst vor der Autorität einschränkt oder vor Autoritäten einschränkt und sozusagen eigene Entwicklungsschritte oder eigene Entfaltungsschritte der Autorität wegen nicht vollzieht. Das bedeutet, diese Gelenkversteifung hat damit zu tun, dass man letztendlich unbewusst bereit ist, sich für die Autorität im Leben einzuschränken, um sich nicht zu verändern und um diese Einschränkung eine Art Sicherheit oder eine Art Sicherstellung vor sich selbst oder der Autorität zu geben, dass man sich nicht, entgegen des Interesses der Autorität verändert. Auf jeden Fall hat die Krankheit, diese Arthrose, etwas mit einer Autorität zu tun, also eine Autoritätserkrankung.

Das bedeutet natürlich, dass diese Arthrose generell eine Hinterfragung braucht: „Wem gebe ich zu viel Autorität? Was hat zu viel Autorität über mich? Wo schränke ich mich für eine Autorität zu sehr ein – unbewusst oder bewusst? Und wo mache ich mich für eine Autorität unbeweglich, oder unbeweglicher?“

Es hat aber auch damit zu tun, dass ich meiner eigenen Autorität dadurch nicht klar bin, oder nicht bewusst bin. Oder, dass ich mit dem Thema Autorität generell im Unklaren bin. Das heißt, nicht nur gebe ich einem Menschen zu viel Autorität, die mich einschränkt, sondern schränke auch ich meine eigene Autorität ein, im fortgeschrittenen Alter, bzw. lasse ich meine Autorität sozusagen unter den Tisch fallen.“

Anhang 14

Identifikation mit dem Emotional- und Mentalkörper von I.M., fokussiert auf das Krankheitsbild der Arthrose

Die Eingangsfrage ist: Was ist der ganz spezielle Grund Deiner Arthrose und was musst Du tun, damit Du diese Arthrose so aus dem Körper lenkst, dass Du Dich seelisch unterstützen kannst?

„Ich bin jetzt I.M. und ich stehe in meiner Erkrankung, der Arthrose. Ich halte meine Hände in der Hosentasche. Es ist so, dass man mir gesagt hat: "Du hältst besser Deine Hände in der Tasche!" Was man damit zum Ausdruck bringen wollte, ist eigentlich: "Du darfst Dich nicht wehren!" Man hat mir gesagt, mehr oder weniger: "Komme, was da wolle, aber wehren darfst Du Dich nicht!" Und man hat dabei völlig unberücksichtigt gelassen, ob ich mich bei Gerechtigkeit und bei Ungerechtigkeit, also erst recht bei Ungerechtigkeit nicht doch wehren kann. Nein, man hat mir mehr oder weniger zu verstehen gegeben: "Du behältst Deine Hände in der Tasche."

Und da ich mit diesem Satz sozusagen meine Selbstständigkeit verloren habe, für mich selbst einzutreten oder für mich selbst Interessen zu vertreten oder meine eigene Meinung zu bilden oder mich so darzustellen, wie ich wirklich bin, kam es zu seinem sehr frühen Zeitpunkt zum Ausbruch der Arthrose. Und es ist sogar so, dass ich das Gefühl habe, diese Krankheit hat mich zum Erliegen gebracht, jemals mein Recht zu bekommen, meine Hände aus der Tasche zu nehmen und für mich einzutreten. Und es geht darum, dass ich meinen Körper stärke, indem ich mir bewusst mache, wann ich für mich eine Meinung zu bekunden habe, wann ich für mich etwas durchzusetzen habe, wann ich für mich etwas zu sagen habe, wann ich für mich auf Ungerechtigkeit reagieren muss. Und es ist sehr wichtig, dass ich in dieser Beobachterrolle nicht nur schaue, dass ich es tatsächlich vollziehe, für mich selbst die Hände aus der Tasche zu nehmen, sondern auch in der Beobachtung sehe, wann ich überall nicht die Hände aus der Tasche nehme, mich nicht wage, etwas zu sagen oder für mich traue, meinen Standpunkt, meine Meinung, meine Bedürfnisse oder das, was für mich wichtig ist, auszudrücken.

Alleine diese Beobachtung gibt meiner Seele das Gefühl, ich werde ernst genommen. Und das ist auch der Hauptgrund, der sozusagen jetzt wichtig ist, meiner Seele anzubieten. Wenn schon Autoritäten mich nicht ernst genommen haben, dann ist damit jetzt Schluss, aber ich selbst werde mich jetzt ab sofort ernst nehmen, meine Hände für mich selbst, meine Seele und die Entlastung meines Körpers, aus der Tasche nehmen und mich selbst heilen.

Ich brauche keine Autoritätserkrankung in meinem Leben! Ich bin meine eigene Autorität und ich bin gesund.

Das ist das, was ich fühle.“

Anhang 15

Charakteristika einiger Krankheiten

Charakter der endogenen Depression

Die endogene Depression ist eine Krankheit, die die Unstimmigkeit zwischen dem Erkrankten und der Umwelt, in der er lebt, ausdrückt. Das Seelenpotenzial des Menschen unterscheidet sich immens von den Umständen, in denen er lebt bzw. denen er auf Bewusstseinssebene gefolgt ist.

Der Erkrankte hat zu einem frühen Zeitpunkt resigniert, seinen Seelenpotenzialen gerecht werdend zu leben und ist deshalb in einen Zustand großer Nicht-Kompatibilität gesteuert.

Der Depressive hat kein Bewusstsein für sein Seelenpotenzial und sucht auch nicht nach diesem. Er hat das Gefühl, seinen Seelenpotenzialen und seiner eigenen Lebendigkeit gegenüber überfordert zu sein, kultiviert. Die Depression drückt in alarmierend starker Weise aus, dass die Seele des Menschen nicht berücksichtigt und ihre Potenziale missachtet wurden und werden.

Charakter der Allergie

Die Allergie ist eine Krankheit, die vor allem mit dem Willen und der Durchsetzungskraft des Klienten zu tun hat. Im allgemeinen Sinne ist seine Durchsetzungskraft geschwächt oder der Klient steht in der latenten Empfindung, Opfer äußerer Umstände zu sein.

Der zweite Aspekt der Allergie ist die Willensthematik. Der Allergiker wurde entweder zu wenig auf der Bewusstseinssebene mit seinem Willen konfrontiert, durfte seinen eigenen Willen nicht frei entwickeln oder hat ein fehlendes Bewusstsein darüber, was sein eigener Wille ist.

Charakter der Sucht

Der Sucht liegt eine Trauer über emotionale Entbehrungen aus früher Kindheit zugrunde. Dieser emotionale Mangel wird nicht als Trauer wahrgenommen und manifestiert sich in der Ausgleichsbewegung Sucht. Es besteht beim Patienten eine große Leere über die Frage, wie man ohne Sucht mit diesem emotionalen Mangel umgehen kann, bzw. ihn ausgleichen kann. Die Sucht gibt dem Patienten die Möglichkeit, in die bewusste oder unbewusste Hilflosigkeitsstruktur des Kindes zu fallen. Im Heilungsprozess muss die Kind-Identität zunächst aufgegeben und dann akzeptiert werden, dass durch die frühkindliche Entbehrung ein emotionaler und mentaler Mangel existiert.

Charakter der Bulimie

Die Bulimie ist eine Krankheit, die begründet ist auf der fehlenden Integrationsfähigkeit des Patienten. Er ist irritiert darüber, was es heißt, Integrationsprozesse in seinem Leben zu machen, etwa sich in ein soziales Umfeld zu integrieren oder selbst Inhalte zu integrieren. Auch vermag er es nicht, eigene Talente in sein Handeln und seinen Ausdruck zu integrieren. Wahrscheinlich kommt er selbst aus einem sozialen Umfeld, welches in sich nicht integriert oder in dem er selbst nicht eingebettet (emotional, mental, seelisch) war. Der Mangel, Integrationsprozesse durchzuführen, überträgt sich auf den Körper und das Essverhalten.

Identifikation mit dem Charakter der endogenen Depression

„Ich gehe jetzt in das Wesen der Depression. Ich bin jetzt das Krankheitsbild und das Wesen der Depression.“

Es ist eine sehr interessante Empfindung, die ich habe, weil sich die Depression für mich wie eine seelische Allergie darstellt. Die Depression ist eine seelische Allergie, die auf die Umwelt reagiert und letztendlich eine Inkompatibilität zwischen der Umwelt und dem Depressiven ausdrückt. Man könnte auch sagen: derjenige, der depressiv ist, lebt an einem Platz oder in Umständen oder kommt aus einer Herkunft, wo er sich, wenn er tief innerlich ehrlich ist, sagen müsste: „Hier gehöre ich nicht hin.“ Oder man könnte auch sagen, derjenige, der depressiv ist, gibt zu einem sehr frühen Zeitpunkt auf, bzw. gibt zu einem bestimmten Zeitpunkt auf, entsprechend seiner Natur, also seines wirklichen Wesens, seiner wirklichen, emotionalen Lebensabsicht folgend, sich auszudrücken und stimmig zu fühlen. Die Depression ist letztendlich eine Erkrankung, die ganz viel Unstimmigkeit beherbergt und auch versteckt lässt. Der Depressive ist in einer Resignation, dass er seelisch und emotional leben könnte oder kann, wie er eigentlich ist. Er hat das Gefühl, er geht in dem, wo er herkommt oder wo seelische Prozesse unter Menschen stattfinden, unter, weil diese Menschen wiederum nicht so seelisch konstituiert sind, seelisch so breit gefächert sind, seelisch eben so gestrickt sind, wie der Erkrankte.

Das Ganze mag sich jetzt kompliziert anhören oder anfühlen, aber im Grunde geht es darum, dass derjenige, der depressiv ist, für sich ganz tief klären muss: „Wer bin ich denn *wirklich*?“ Und zwar am Keim, am Kern der Lebendigkeit.

Es scheint so zu sein, dass der Kern der Lebendigkeit bei demjenigen, der depressiv ist, übersehen wurde. Das heißt, der wahre Kern oder der wahre Keim, also der wahre Samen dieses Menschen, im Sinne seiner Lebendigkeit, wurde nicht beachtet oder betrachtet oder gar gefördert.

Und wenn es zum Beispiel diese Erbkrankheit gibt, dass Depressionen vererbbar sind, dann liegt es daran, dass innerhalb der Familie dieser wirkliche Kern eines Menschen – des Kindes, das später vielleicht eine Depression bekommen hat – nicht beachtet wurde.

Aber es liegt auch daran, dass der Depressive nicht auf die Idee kommt, nach seiner Lebendigkeit zu suchen und zu forschen, denn das ist das, was aus meiner Sicht das Einzige „Aufwachmittel“ ist, im Sinne von: „Du *bist* lebendig!“. Und dass er sich den Gefühlen stellt, die ihn traurig gemacht haben oder unlebendig. Unlebendigkeit, die um ihn herum ist und die auch in ihm ist. Dass er sich diesen Gefühlen stellt, aber gleichzeitig auch für sich definitiv anerkennt und zwar seelisch anerkennt – und das ist der erste Akt, der vollzogen werden muss - „Ich bin ein lebendiges, seelisches Wesen und mein seelischer Kern ist lebendig!“

Es geht darum, die eigene Lebendigkeit neu zu schöpfen und immer dann, wenn die Person in Unlebendigkeit kommt, das heißt, wo sie ihre eigene Lebendigkeit nicht leben kann, wird es wieder dazu kommen, dass sie in diese Depression kommt. Das heißt, besonders diese depressiven Menschen sind darauf angewiesen, in ihrer Lebendigkeit geschult zu werden, wobei das natürlich sehr schwierig ist, sich dem zu stellen, wenn sie gewohnt sind „Einmal depressiv, immer depressiv! Einmal ein Antidepressivum, immer ein Antidepressivum!“.

Denn es ist so: in der Lebendigkeit liegt auch die Lebenskraft. Und da der Depressive ja sich eher unlebendig und weniger mit Lebenskraft durchflutet wahrnimmt, ist der Glaube daran, dass er diese negative Identität der Schwäche, der dunklen Gedanken, der Müdigkeit, was auch immer, aufgeben könnte, um zur Lebendigkeit zu kommen, nicht einfach.

Das heißt, der Depressive an sich muss letztendlich auch einen Grundwillen haben, zu sagen: „Ich *will* da herauskommen und ich *will* auch etwas unternehmen, emotional unternehmen in mir, um die Depression zu überwinden und um in meine Grundlebendigkeit zu treten, die ich ja seelisch habe.“

Das ist eine sehr verschachtelte Geschichte. Insofern, als dass natürlich gerade in der Depression sehr viel antrainiert wird, `was alles *nicht* mehr geht`, was nicht möglich ist und wo man sehr starke Überlagerungen findet, wenn man eine behandelte Depression betrachtet.

Das dahinter liegende Überforderungsgefühl des Depressiven ist oft, von der eigenen, nicht

wissenden Lebendigkeit, überfordert zu sein. Aber es ist eine projektive Überforderung gegenüber der Lebendigkeit der Umwelt.

Und es kommt wirklich ganz stark auf den einzelnen Patienten an, wie er diese Informationen für sich aufnimmt und inwieweit er wirklich bereit ist, aus dieser - auch unter Umständen eingenommenen Komfortzone der Depression, der Lethargie, des nichts tun müssens, der Tatenlosigkeit – herauszukommen und inwieweit er auch bereit ist, in die Motivation zu treten, für sich neue Gefühle und Bilder über seine eigene Lebendigkeit, zu erschaffen.

Es ist eine ganz stark seelisch herausfordernde Erkrankung, bzw. der Heilungsprozess ist wirklich eine Herausforderung, denn das Ziel ist es ja, letztendlich, durch Bewusstsein die Dinge zu durchschauen, das Unlebendige, was einen umgibt, loszulassen, in die eigene Lebendigkeit zu treten, in die Offenheit zu treten, Lebendigkeit zu genießen und Lebendigkeit gegenüber gewachsen zu sein, auch der Lebendigkeit der Anderen gegenüber und sich – ich möchte mal fast sagen – durchflutet zu fühlen mit Energie, die Lebensenergie ist und nichts Außergewöhnliches, aber die nichts mehr mit Unstimmigkeit im Umfeld zu tun hat, sondern mit großer Stimmigkeit im Umfeld. Mit allem, was schwächt, nichts mehr zu tun hat. Also auch dem Umfeld, was schwächt. Mit allem, was einen sozusagen erkennt, also auch das Umfeld, was einen erkennt.

Und dann ist auch durch das gelebte Maß der Lebendigkeit dieser Überforderungsaspekt – projektiv mit der eigenen Lebendigkeit überfordert zu sein – aufgelöst und man braucht auch keine Tabletten mehr.

Lebendigkeit ist im Krankheitsbild der Depression einfach falsch bewertet. Und deshalb gibt es auch diese Erkrankung. Es ist aber auch durchaus möglich, dass schon im Familiensystem Lebendigkeit falsch bewertet wird.

Das ist das, was ich fühle.“

Identifikation mit dem Charakter der Bulimie

„Ich gehe jetzt in das Wesen der Bulimie. Ich bin jetzt das Wesen der Bulimie und ich habe das körperliche Gefühl der Zweiteilung. Ich bestehe aus zwei Teilen. Es ist ganz merkwürdig, aber es ist so, als hätte ich das Gefühl, dass mein Körper nicht zusammenhängt, sondern getrennt ist.

Und ich könnte auch sagen, wenn ich es so sehen würde, dass ich zweigeteilt bin, könnte man auch sagen, also ich habe ein großes Unwissen darüber, wie ich mich integrieren kann. Das heißt, ich weiß gar nicht, wann ich sozusagen emotional, mental, seelisch eingebettet bin.

Ich bin jetzt das Wesen der Bulimie und ich stehe in der Krankheit der Bulimie und es ist so, dass es eine Erkrankung ist, also bei dieser Erkrankung geht es ganz stark um das Thema Integration. Dadurch, dass ich eine Spaltung in mir erlebe, also eine Halbierung des Körpers und nicht den Körper als „zusammen“ erlebe – also dass es ein gewachsener, zusammengewachsener Körper ist – bin ich in eine große Irritation geraten und in ein Unvermögen, Dinge zu integrieren. Das heißt, entweder habe ich generell Probleme, Integrationsprozesse im Leben zu machen, mich in einer Gruppe zu integrieren, oder ich komme auch aus einem System, was nicht in sich integriert war, bzw. wo keine Integration stattgefunden hat. Und ich leide an dem Mangel der Fähigkeit, integrieren zu können. Mich integrieren, Prozesse integrieren, Inhalte integrieren und deshalb übertrage ich das sozusagen auf meinen Körper und sage: „Ich esse!“, aber ich kann das Essen nicht integrieren in meinen Körper, deshalb muss ich es wieder erbrechen.

Und es geht ganz stark darum, diesen Patienten in eine Integrationsfähigkeit zu bringen, nämlich dass man Dinge, die zusammengehören, die *eins* sind, in etwas hineingehören, was wiederum integriert.

Also, das ist so: wenn ich die Nahrung verdaue, dann integriert sich die Nahrung ja durch die „Verstoffwechslung“ in meinem Körper. Und diese verstoffwechselte Nahrung gibt mir Energie und gibt mir Kraft. Und diese Kraft und diese Energie integriere ich wieder durch tun und Taten in meinem Leben, um sozusagen weiter zu integrieren.

Integration ist auch Ausdehnung, ist auch Entfaltung. All das, die Integration meiner Talente - in

Ausdruck beispielsweise - sind beim Menschen, der bulimisch ist, gestört. Und es geht ganz deutlich, aus meiner Sicht, darum, ihn in Integrationskompetenz zu bringen, ganz starke seelische Integration zu machen und diese Spaltung, also dieses Gespaltensein, dieses Innere und nicht Integrierte insgesamt aufzulösen.

Das ist das, was ich fühle.“

Identifikation mit dem Charakter der Allergie

„Ich bin jetzt das Wesen der Allergie. Ich bin Allergie. Das Wesen der Allergie scheint damit zu tun zu haben, dass es eine Schwächung auf dem Mentalkörper gibt, etwas durchzusetzen. Die Allergie im allgemeinen Sinne hat damit zu tun, dass die Durchsetzungskraft geschwächt ist. Es scheint so zu sein, dass die Durchsetzungskraft ein Teil ist und die Willenskraft ein anderer Teil. Das heißt die Schwächung liegt im Wesen der Allergie einerseits in der Durchsetzung und in der Empfindung Opfer zu sein, aber gleichzeitig auch in der Willenskraft. Darin, dass der Wille geschwächt ist. Der Wille geschwächt im Sinne von: „Vielleicht hat er Angst, zu seinem Willen zu stehen“, vielleicht ist er zu bequem, dazu zu stehen. Vielleicht gibt es aber auch zu wenig Kontakt mit seinem Willen. In jedem Fall, so aus meiner Sicht, ist das Thema Wille ein wichtiges Thema und auf der emotionalen und mentalen Ebene bedarf es einer Auseinandersetzung, die gleichzeitig eine Verstärkung des Immunsystems zur Folge hat. Aus meiner Sicht bedeutet es, dass der Allergiker entweder seinen Willen nicht entwickeln darf oder durfte oder insgesamt mit dem Willen zu wenig auf der Bewusstseins Ebene konfrontiert wurde.

Das ist das, was ich fühle.“

Identifikation mit dem Charakter der Sucht

„Ich bin das Wesen der Sucht. Ich bin Sucht. Die Sucht ist generell traurig. Es ist völlig unklar, ob sie sogar depressiv ist. Trauriges Wesen und Trauer gefangen in der Sucht. In jeder Sucht steckt die gefangene Trauer. Es ist die Sucht, die traurig ist über Entbehren – emotionale Entbehren aus früher Kindheit. Es geht bei der Sucht um emotionale Entbehren, die als Trauer nicht wirklich wahrgenommen werden und sich als Sucht manifestieren. Die Sucht als Ausgleichsbewegung, Entbehren zu stopfen, sei dies als Zigarette, Essen, Drogen, Alkohol. Es ist deshalb schwierig, da hinter der Trauer und großen Entbehren eine große Leere ist in der Beantwortung der Frage, wie man sich das, was man mit Sucht stopft, selbst geben kann, da die Sucht gleichzeitig eine Möglichkeit ist, in die bewusste oder unbewusste Hilflosigkeitsstruktur des Kindes zu fallen. Dies bedeutet, innerhalb des Heilungsprozesses die Kind-Identität aufzugeben. Das ist der Knackpunkt, da dort die größte Sehnsucht steckt, die Entbehren, die in der Trauer steckt, ohne Bitterkeit loszulassen und zu akzeptieren, dass es einen leeren Raum im emotionalen und mentalen Körper durch diese Entbehren gibt.

Das ist das, was ich fühle.“

Anhang 16

Ablauf psychogenetischer Beratung bei Erkrankung nach Sara Marija Hardenberg

<u>Prozessphase</u>	<u>Prozessinhalte</u>
6.1: Erstgespräch [zwei Therapiestunden]	<ul style="list-style-type: none">- Gelegenheit für Klienten, Therapeutin und ihre Arbeitsweise kennenzulernen- Klärung der Motivation und des Anliegens des Klienten- Lebensumstände werden erörtert, Sozialanamnese durchgeführt, unterstützt durch mitgebrachte Fotos- erste Identifikation mit den Energiekörpern des Klienten zwecks Feststellung des Ist-Zustandes und Überprüfung von Synchronizität oder Asynchronizität der Energiekörper zur Seele- Klient wird mit Audio-Mitschnitt der Sitzung entlassen, entscheidet nun, ob ihm Beratung zusagt und ob er sie fortführen will
6.2: Analysephase [eine Sitzung à drei Therapiestunden]	<ul style="list-style-type: none">-Erörterung der Krankheitsgeschichte und genaue Anamnese der durchgeführten Maßnahmen (Operationen, Therapien etc.)-Identifikation mit dem Emotional- und Mentalkörper des Klienten mit detaillierter Untersuchung krankheitsauslösender Mängel und Disharmonien-Erste Besprechung über förderliche Maßnahmen seitens des Klienten
6.3: Ausarbeitungsphase	Therapeutin arbeitet emotionale/mentale Hilfswerkzeuge aus, die der Stärkung der Energiekörper dienen und den krankheitsursächlichen Mängeln entgegenwirken
6.4: Integrationsphase	<ul style="list-style-type: none">• Lesen und selbstständiges Arbeiten mit Stärkungstexten oder Meditations-CD funktioniert als kognitives Training für den Klienten• Bewusstsein und Unterbewusstsein sollen neu initiiert und von bewusst gemachten, krankheitsursächlichen Disharmonien unabhängig gemacht werden
6.5: Prozessresultat	<ul style="list-style-type: none">• Klient steht in Heilungskompetenz, unterstützt die körperliche Heilung durch gestärkte Energiekörper

Anhang 17

Erste Identifikation mit dem Emotional- und Mentalkörper der Klientin A.B.

„Ich bin jetzt A.B. Und es ist so, dass ich das Gefühl der Stauchung habe. Ich habe ein gestauchtes Lebensgefühl. D.h., ich habe das Gefühl, ich muss viele Dinge und Prozesse gleichzeitig, in einem gestauchten Zustand vollziehen. Und das bedeutet auch: alles ist gestaucht, also wenn ich mir vorstelle, mein Körper ist zusammengedrückt, also zusammengestaucht, dann muss ja praktisch über dieses gesamte gestauchte alles andere an Körperprozessen, Verdauungsprozessen, Blutprozessen, Blutbahnprozessen, Herzschlagprozessen – alle Prozesse müssen sozusagen in diesem gestauchten Zustand durch meinen Körper fließen. Und dieses Phänomen des Gestauchten verschafft mir Behinderung, verschafft mir Schmerz und verschafft mir ganz viel Unfreiheit. Und es ist sowieso so, dass ich das Gefühl habe, aus einem gestauchten System zu kommen. Gestaucht deshalb, weil die Energie der Frauen immer damit zu tun hatte, dass sie nur die Möglichkeit hatten, in einem gestauchten Zustand ihr Leben zu leben, aber nie in einem erblühten Zustand. Es ist sozusagen so zu verstehen, dass das Erblühen der Frauen unmöglich ist, das Erblühen nicht vorgesehen und das Erblühen – und das klingt jetzt sehr hart – auch nicht gewünscht.

Irgendetwas, meine Familie hat für sich ausgeschlossen, dass es erwünscht ist, dass Frauen erblühen. Und es ist auch so, dass ich selbst, was mich persönlich betrifft, nicht so sehr das Bewusstsein darüber habe, wann wäre denn für mich beispielsweise ein Zustand, wo ich sage: „Jetzt bin ich erblüht! Jetzt bin ich dabei, zu erblühen, zu wachsen, meine Präsenz zu genießen.“ Und – ganz ehrlich – kann ich meine Präsenz nicht genießen. Und ich bin sehr traurig, denn ich habe das Gefühl, das Dilemma meiner Familie ist, dass man die Präsenz einer Frau nicht genießen kann. Sei es, dass der Mann die Präsenz einer Frau nicht genießen kann, oder die Frau ihre eigene Präsenz nicht genießen kann. Denn man hat das Missverständnis aufgestellt: Wenn Frauen auch noch erblühen würden, würde das Genießen einer Frau ja *noch* schwieriger werden. Weil, dann ist Frau nicht zusammengestaucht, sondern groß, gerade und für sich integer, präsent. Ja, es ist so, dass die Frauen nicht in die Präsenz kommen können. Die Präsenz ist etwas, das immer wieder gestaucht wird und wenn es Schmerzen sind, oder Einschränkungen, aber all das – Schmerzen, Einschränkungen – hat mit Stauchung zu tun, damit zu tun, dass man nicht zum Erblühen kommt, zum sich entfalten, zum ganz normalen Glücklichein als Frau. Und die Einschränkungen garantieren sozusagen die Stauchung der Frau, ohne zu berücksichtigen, dass man ihr etwas abspricht, nämlich Lebensfreude und ein lebenswertes Leben.

Ich bin jetzt A.B., geb.R., und es ist so, dass ich im Grunde meines Herzens durch einen tiefen Trauerprozess geführt und gelenkt werden müsste. Der Trauerprozess wäre der, für mich ganz klar zu definieren: „Wann fühle ich, dass mein Leben lebenswert ist?“ Und das ganz praktisch und ganz körperlich und nicht seelisch, weil dieses Gefühl des Lebenswerts trage ich zum jetzigen Zeitpunkt stark in spirituelle Gefilde, die aber letztendlich diese Stauchung aus der Herkunft nicht berücksichtigen, die die Stauchung der Frauen nach wie vor aufrecht erhalten und man könnte sogar sagen, je mehr ich sozusagen auch spirituell erreiche und erblühe, um so gleichzeitiger können Beschwerden kommen, oder aber, es könnte auch sein, dass meine Tochter dadurch schneller in Somatisierung rutscht, da sie natürlich in einem anderen Bewusstsein lebt, zum jetzigen Zeitpunkt.

Frauen können ihre Talente nicht erblühen lassen. Frauen können in ihrer Gänze ihre Weiblichkeit nicht erblühen lassen. Frauen können ihre Kreativität nicht in Gänze fließen lassen und Frauen können keinen Frieden mit ihrem Körper finden - das ist sowieso klar.

Die Frage ist: Warum können Frauen keinen Frieden finden? Warum muss das mit der Stauchung sein? Und ich bin sehr traurig, dass ich mich fast schon dazu verdammt fühle, in meinen Beschwerdebildern drin zu bleiben und in meiner Stauchung.

Was ist der Grund? Warum sollen Frauen nicht erblühen?

Nun, es ist so, dass man in der Familie wohl der Ansicht ist: Frauen kann man lenken. Es ist so, dass Frauen in gewisser Weise entweder nicht genau wissen, was sie wollen, oder wechselhaft sind,

oder, dass sie in gewisser Weise nicht wissen, wohin mit sich selbst.

Dieses Gefühl: „Ich weiß nicht, wohin mit mir?“ oder „Ich weiß nicht, was ich will.“ „Ich weiß nicht, was ich brauche.“ - ist über den Körper als ratlose Frage in Stauchung übergegangen. Weil die Frauen wohl der Überzeugung waren: „Nun, wenn wir uns stauchen – und dadurch wird alles enger – müssen wir sozusagen keine Verantwortung für unseren Willen übernehmen, unsere Entscheidungen, oder das, was wir sozusagen für uns als wichtig und richtig erachten. Diese Stauchung ist eine Art Trick, die Summer der Frau zu reduzieren, denn eine Frau, die weiß, wo sie mit sich hin will, die erblüht, die muss Verantwortung übernehmen und die kann auch was mit sich anfangen. Es ist aber so, dass es durch die Stauchung einfacher ist, zu wissen, was man *nicht* will. Und einfacher ist, zu wissen, was man nicht kriegt, oder was man nicht hat. Diese Stauchung ist sozusagen Garant dafür, mein mentales und emotionales System letztendlich in die Sackgasse zu fahren und am Ende festzustellen, dass es kein körperliches Erblühen für mich gibt. Man könnte auch sagen: Gesundheit ist bei Frauen aussichtslos. Es ist aber ganz wichtig, dass ich mir ein Bewusstsein darüber verschaffe: „Was alle in meinem Leben ist gestaucht? Was alles stauche ich selbst? Was alles in meinem Leben – auch und gerade körperlich – staucht *mich*? Und wo gibt es diese Prozesse der Stauchung, körperlich?“

Bei all meinen Beschwerden, die ich habe, muss ich ganz ehrlich sagen, habe ich eine Art Krankheitskatalog in mir. Doch dieser Krankheitskatalog konnte nur deshalb entstehen, da ich, nicht wie andere Menschen über einen gesunden Körper - oder Energiekörper - verfüge, wo sozusagen die Dinge sich verteilen. Durch diese Stauchung verteilt sich nichts, sondern bleibt alles an einem Platz. Dies hat dann Wechselwirkungen zur Folge. Und so bricht eine Erkrankung nach der anderen aus.

Es ist ganz wichtig, dass ich mich geistig strecke. Und ich meine damit – und ich lege mich jetzt auf den Boden - dass ich mir ganz bewusst bin, dass ich mich der Länge nach auf den Boden lege. Und dass ich mich der Länge nach, nach oben und unten ausdehne und dass ich mich selber, wie eine Ziehharmonika, ausfahre. Dieses Ausdehnen, dieses Ziehharmonika-herausziehen, ist ein Entlastungsaspekt für meine Energiekörper und auch eine Sortierungsmöglichkeit, meinem Körper Platz zu geben, die Erkrankungen zu sortieren und ein Stückweit auch selbst auszuleiten. Die Stauchung ist z.B. etwas...was mir noch einmal bewusst macht, dass ich ein Recht auf Präsenz habe und dass Präsenz, meine Präsenz, spürbar sein muss, um für mich richtige Entscheidungen zu treffen. Meine Präsenz bedeutet, ich bin mir meiner bewusst, ich strahle dies aus und lebe mich dadurch in meiner Gänze. Doch in der Stauchung bin ich mir meiner nicht bewusst und strahle dies auch nicht aus. Und wenn ich mich frage: „Bin ich präsent?“, dann sind eher meine ganzen Schmerz- und Krankheitszentren präsenter als ich. Die Stauchung ist präsent.

Und ich gehe jetzt noch einmal in die Identität von A.B. und frage mich: „Was muss geschehen und was ist der Sinn, damit die Stauchung geht und ich in natürliche Präsenz komme?“

Ich bin jetzt A.B. Und ich frage mich: „Wie kann ich diese – ich könnt auch sagen Quetschung, Zusammenfaltung, diesen Zustand lösen? Wie komme ich aus dieser Stauchung heraus? Dieses gestaucht sein, dieses Gestaut sein? Und worum geht es da?“

Ich bin sehr traurig und ich krümme mich jetzt zusammen, auf dem Boden und ich nehme die Haltung der Stauchung ein und sage ganz leise: „Ich traue mir nichts zu. Ich traue mir nichts zu.“ Immer wieder sage ich das, ganz leise...ich traue mir nichts zu. Und ich bin sehr traurig, weil in diesem `Ich traue mir nichts zu´ steckt eine große Diskrepanz, zwischen meiner seelisch spirituellen Seite und meinem Dasein als Mensch und Frau und körperlich manifestiertes Wesen. `Ich traue mir nichts zu´ trennt mich von meiner eigenen Göttlichkeit. `Ich traue mir nichts zu´ manifestiert Stauchung.

Das ist im Übrigen auch ein Grund, warum die Geburten so traumatisch und problematisch waren. `Ich traue mir nichts zu.´ ist aber auch im Kern eine Aussage, die mich von Gott trennt und wo ich für mich dummerweise mich von dem von mir persönlich vorgesehenem göttlichen Potential, also meiner Präsenz als Mensch, getrennt habe. Ich stauche meine Präsenz mit dem Satz: „Ich traue mir nichts zu.“ Und dann sage ich in gewisser Weise auch: „Ich traue meiner Mutter nichts zu. Ich traue

den Frauen nichts zu. Ich traue den Vormüttern nichts zu.“ Oder vielleicht traue ich auch meiner Tochter nichts zu. Dieser Satz: „Ich traue mir nichts zu.“ staucht mich immer wieder.

„Ich traue mir nichts zu.“ sagt aber auch...

„Ich traue mir nichts zu“ staucht auch meine Heilkraft, staucht das, was mich heilen kann.

Und ich spüre, dass ich in einem großen, dicken Knoten sitze. Dem Knoten der Unfähigkeit, mir etwas ganz selbstverständlich zuzutrauen. Ich bin sehr traurig, denn vielen Frauen meiner Familie ging es wohl so, dass sie sich nichts zutrauten. Oder man könnte auch sagen, sich nichts zutrauen wollten. Denn wenn man sich etwas zutraut, muss man Verantwortung und ein Risiko übernehmen und auf sich nehmen. Und ich traue mir nicht zu, gesund zu werden. Ich t... geheilt zu werden. Ich t. ohne Beschwerden zu sein. Und das ganze sage ich nur, weil ich mir eigentlich nicht zutraue, in Präsenz zu sein. Denn wenn das alles weg ist, käme ich in Präsenz. Und gleichzeitig ist es aber auch so, dass eine Seite von mir Angst hat, abgelehnt zu werden, wenn sie in Präsenz kommt. Das ist eigentlich der Hauptgrund: die Angst vor Ablehnung in Präsenz. Und deshalb stauche ich weiter. Die Frauen in meiner Familie haben keine Erfahrung damit gemacht, dass es schön ist, in Präsenz zu sein und Strahlkraft und Gesundheit. Sie vermuten dahinter einen negativen Zustand. Und bemerken nicht, dass sie durch Stauchung genau das erreichen. Und nichts kann heilen. Denn in der kleinen Fläche des zusammengestauchten Körpers gibt es keinen Platz für natürliche Heilung, für logische Heilungsprozesse. Und ich fühle mich vom Leben missbraucht, gedemütigt und ziemlich, ich möchte mal sagen, auf die Schippe genommen. Und jetzt **MERKE ICH AUCH, DASS ICH SAUER BIN!!** Ich bin sehr zögerlich, wenn ich das sage. Und ich merke auch, dass ich es **SATT** bin, gestaucht zu sein! Dass ich es satt bin, unwissend zu sein, über Präsenz! Ich bin es einfach satt! **NICHT** gesehen zu werden! Ich bin es satt, krank zu sein, gehemmt zu sein, behindert zu sein. Ich bin es satt, all diese gestauchten Gefühle zu haben. Aber ich spüre meine Angst vor der Präsenz und dem Erblühen. Als wäre es ein großes Risiko. Und der Ansporn zur Gesundheit, den gibt es in diesem Zustand, in dem ich jetzt bin, nicht. Da gibt es nur die Angst vor Präsenz, Risiko, Verantwortung. Ich muss mir eine Lieblingsblume suchen. Und diese Lieblingsblume muss ich...**SEIN**. Ja, ich muss meine eigene Lieblingsblume werden, die erblüht, wächst und gedeiht. Und jede Stauchung, jedes Stauchungsgefühl, jeder Stauchungsgedanke, jede Stauchungstat muss ich eliminieren.

Das ist das, was ich fühle.“

Anhang 18

Identifikation mit dem Emotional- und Mentalkörper, fokussiert auf das Krankheitsbild der Allergie

„Ich bin A.B. und ich habe Allergien. Mein ganzer Körper juckt und ich habe das Gefühl, ich müsste meinen Körper sprengen. Ja, das Ganze ist irgendwie tatsächlich so, dass ich das Gefühl hab, mein Körper sprengt sich, ich würde sagen, das hat auch noch was mit der Akne zu tun, das ist ein Sprengungsversuch meines Körpers. Also diese Akne und diese Allergie, also besonders die Allergie, aber vielleicht ist die Akne auch allergisch bedingt, ist ein Sprengungsversuch meines Körpers. Ich möchte aus meiner Haut raus, ich möchte aus diesem Leben raus, ich möchte aus dieser Enge raus, ich möchte aus dieser Begrenzung raus, ich möchte einfach raus.

Und gleichzeitig ist es aber so, dass ich gar nicht weiß, *wo* ich raus möchte. Nun ist es ja so, dass wir im Eingangsgespräch, im Erstgespräch gesprochen haben, dass es um die Stauchung geht, und es ist ganz gewiss so, dass diese Stauchung ein ganz großer Aspekt darstellt, woraus ich möchte. Und es ist so, dass ich aber das Gefühl habe, wenn ich sozusagen raus gehe, also „ich will meinen Körper sprengen, ich will mich sprengen“ gleichzeitig wieder in dieses Gefühl komme, ich weiß aber da nicht, was *dann* ist. Und ich suche nach einer bestimmten Sicherheit in meinem Leben, die es nicht gibt. Nämlich die Sicherheit, dass ich, ich selbst, das Leben so kriege, dass es gut ist. Und ich glaube irgendwie nicht daran, dass ich über so viel Kraft in mir, Willensfokussierung und Stärke verfüge, dass ich, wenn ich gesprengt bin von mir selbst, dass ich dann ganz selbstverständlich die richtigen Entscheidungen treffe, den richtigen Weg gehe und mich dort adäquat präsentiere und zeige, dass man mich auch akzeptiert. Und es ist so, dass ich auch ein ganz großes Ablehnungsgefühl mir selbst gegenüber habe, besonders körperlich und dass ich dieses körperliche Ablehnungsgefühl auf die Ebene der Ruhigstellung verlagere. Also, ich lehne meinen Körper ab, mein Körper geht auch nicht konform mit mir, durch die Stauchung ist das ja nicht möglich, ich will aus dem Körper und aus meinem Leben ausbrechen und gleichzeitig mache ich einen Stillelegungsakt, indem ich wieder leise sage: „Ich kann das nicht.“ und meine Körpertätigkeiten, z.B. mein Stoffwechsel extrem verlangsame. Ich bin, was mich selbst betrifft, zutiefst enttäuscht. Das ist das, was ich fühle.“

Anhang 19

Stärkungstext zur Erhöhung der Heilkompetenz der Klientin A.B.

Anleitung: Den Text in den ersten 21 Tagen täglich lesen. Der Text sollte laut und im Stehen gelesen werden. Achten Sie auf Ihre Stimme und deren Präsenz und überprüfen Sie, ob Sie mit 100% dabei sind. Legen Sie Kraft und Entschlossenheit (Willenskraft) in die Stimme. Es ist empfehlenswert, den Text in den ersten drei Tagen wenn möglich zwei Mal zu lesen. Qualität ist wichtig, deshalb lieber einmal konzentriert, als zweimal „schludrig“ lesen. Nach den ersten 21 Tagen kann der Text weiterhin täglich oder intuitiv benutzt werden. Lassen Sie in den ersten 21 Tagen den Text keinesfalls aus.

„Ich, A.B. geb. R., stehe voll und ganz in meiner ausgestreckten, vollkommenen, körperlichen Präsenz. Ich akzeptiere meine materielle, körperliche Ausdruckskraft und mein körperliches, gesundes Potenzial.

Ich nehme all meine Schmerzen JETZT als ersten Ausdruck meiner körperlichen Präsenz an und entlasse ihn gleichzeitig, um mich selbst körperlich gesund zu fühlen, wahrzunehmen und in Körperfrieden zu wachsen.

So entlasse ich hiermit das gesamte Phänomen der Stauchung und des Gestautseins meines Körpers und lasse mit jedem Atemzug den Streckungs- und Ausstreckungsvorgang meines Körpers und dessen Ausdehnung bis zur Gänze geschehen.

(jetzt 10 x bitte bewusst ein und ausatmen. Dabei beim Ausatmen spüren, wie sich der Körper und auch die Energiekörper auseinanderziehen. Bitte in den Bauch atmen.)

Ich lasse jetzt in diesem gestreckten Zustand all meine Körper, Heilung und Entlastung zu. Ich sage JA zur Gesundheit in mir und um mich herum und trete ein in tiefen Frieden mit mir und meinem Körper.

(jetzt 10 x bitte bewusst ein- und ausatmen. Dabei die Worte denken oder sprechen: Ich atme in Dich – meinen präsenten Körper – Heilung und Frieden)

So lasse ich jetzt meinen Schmerzkörper los und damit all meine Schmerzen, all meine Beschwerden, alles, was in der pervertierten Präsenz meines Daseins in meinem Körper existiert.

(10 x bitte bewusst ein- und ausatmen. Dabei bewusst während des Atmens an einen Schmerz oder eine Beschwerde denken und diese mit dem Ausatmen loslassen)

Ich sage JA zu meinem gesunden Körper. Ich sage Ja zu meinem Erblühen als Frau und meinem freien Ausdruck meiner Weiblichkeit. Ich sage JA zu mir selbst und nehme meinen Körper als mein menschliches Zuhause an. Ich sage: „JA, in diesen Körper gehöre ich, dieser Körper ist mein Zuhause. Mein Körper ist mein Platz.“

Mit dieser akzeptierten und integrierten Wahrheit weiß ich, dass ich den Schmerz nicht mehr benötige, um mich an meine Leibespräsenz zu erinnern.

So verspreche ich mir selbst, ab sofort jeden Stauchungsversuch Dir, meinem Körper, gegenüber zu unterlassen und meine Aufmerksamkeit in Deinem Sinne ausschließlich zur Körperstreckung und Ausdehnung zu lenken. Ich räume Dir ein, Dich in Dir selbst zu ordnen, zu verteilen und durch Platz zu heilen. Du hast ein Recht auf gesunde, körperliche Präsenz im geheilten, freien Zustand.

Ich spreng den Knoten der Unfähigkeit. Ich spreng die stauchende Überzeugung, mir nicht zuzutrauen und schwöre vor mir selbst, jedes Gefühl, welches mir das „Nichtzutrauen“ zum Ausdruck bringt, definitiv zu eliminieren und mir entschieden zu sagen: ICH KANN.

Ich trete in ein neues Bewusstsein: Ich baue und vertraue auf meinen gesunden und ausgestreckten Körper. Ich baue und vertraue auf meine gesunden und ausgestreckten Emotional- und Mentalkörper. Ich gehe in die Kraft des Gleichklangs zwischen allen sichtbaren und unsichtbaren Körpern meines persönlichen Lebens und lasse Heilkraft über meine Seele fließen. Ich bin mit mir selbst in Gleichklang.

So lasse ich ab sofort jeden Sprengungsversuch und damit all meine Allergien und Unverträglichkeiten meines Lebens in meinem Körper ziehen. Ich bin nicht mehr in Stauchung und Enge. Ich bin in Streckung, Ausdehnung, Ordnung und Weite innerhalb meiner Körper.

Ich bejahe mich und meine Taten und ehre das, was ich bin. Ich ehre mich körperlich, seelisch und geistig und trete heraus aus jeder Form der Selbstablehnung, Selbstverurteilung sowie Selbststilllegung. Ich habe erkannt, dass Ablehnung Allergie und Unverträglichkeit aufrechterhält. Und ich sehe ein, dass ich es mir selbst schuldig bin, in Selbstannahme, Selbstintegration und Selbstsicherheit zu treten. Das sind die Schlüssel meiner eigenen Heilkraft, der ich nun, mit meinem Willen und meinem Willensfokus konsequent und stark folge.

Ich, A.B., geb. R, lasse meiner Heilkraft freien Lauf.“

(bitte wieder 10 x ein- und ausatmen und dabei „mental“ der Heilkraft freien Lauf im Körper lassen.)

Danach können Sie sich hinsetzen und einen Augenblick in Ruhe verweilen.

Anhang 20

Anleitung zum Gebrauch der Mediations-CD „Erhöhung der eigenen Heilkompetenz“

Bitte benutzen Sie die Meditationsübung in den ersten 21 Tagen nach Erhalt der CD täglich. Besonders empfehlenswert ist es, den Text vorab zu lesen, dann kurz in die Stille zu gehen und im Anschluss die Meditation zu hören. Bitte tun Sie dies im Liegen. Besonders effektiv ist es, die Mediation vor dem Einschlafen anzuhören. Deshalb können Sie die CD auch gerne zweimal täglich in Ihren Tagesablauf einbauen; einmal nach dem Lesen des Stärkungstextes und einmal während oder vor dem Einschlafen. Sie sollten darauf achten, dieses geistige Werkzeug in den ersten 21 Tagen mindestens einmal täglich zu hören und zu verinnerlichen. Nach diesen 21 Tagen können Sie die CD beliebig oft einsetzen, bzw. nach Gefühl gebrauchen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Erhöhung Ihrer Heilkompetenz und damit ihrem Weg zur Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

Ihre
Sara Marija Hardenberg