

BUCHVORSTELLUNG

LEBST DU SCHON ODER WIEDERHOLST DU NOCH?

Weshalb wir genau die Muster wiederholen, die wir am meisten ablehnen

„Ich liebe meine Freundin so sehr!“, ruft Manuel aus. Seine Augen leuchten wie Sterne. „Schön!“, denke ich und frage mich, weshalb er sich zur Therapie eingefunden hat. Ganz dringend war es. Mehrmals rief er an, um deutlich zu machen, dass er nicht gewillt sei zu warten – trotz Warteliste. So sitzen wir uns schneller gegenüber als geplant. Er erzählt von diesem und jenem, und dass es mit seiner Partnerin „ab und zu“ Probleme gäbe, die er hier gerne bearbeiten würde. „Denn wenn ich nur genügend an mir arbeite, wird alles gut laufen!“, spricht er beschwörend in den Raum – in unseren Raum. „Ah – ein Glaubenssatz ...“, denke

ich. „Er ackert ganz schön und meint, wenn er nur hart genug arbeitet, rettet er die Welt alleine.“

Ich höre zu. Dann frage ich bestimmt nach, weshalb es denn so dringend sei. Da bricht er in Tränen aus und es fällt ihm sichtlich schwer, sich zu kontrollieren: Immer habe er Freundinnen, die leiden! Immer seien seine Freundinnen depressiv. Immer heulten sie sich bei ihm aus und er versuche alles, ja wahrlich alles, um sie glücklich zu machen. „Aber was ich auch tue, es reicht nicht! Sie fallen ins dunkle Loch und nehmen mich gleich mit!“ Nun aber ginge es ihm besser, sagt er zwischen

dem Naseputzen; beruflich laufe es super und ihm ginge es eigentlich gut. Und plötzlich funktioniere die Beziehung nicht mehr! „Komisch, als ob die Liebe nur dann funktioniert, wenn wir gemeinsam unglücklich sind und ich versuche, zu retten – sie zu retten!“

Ohne es zu wissen, hat er den Nagel auf den Kopf getroffen. Wissen aber kann er es nicht. Denn ein Phänomen der *Wiederholung* ist, dass wir blind sind, solange wir mit-tendrin sind: Wir wiederholen unwissentlich und vollkommen unbewusst.

Prägungen und Muster erkennen

In all ihren physischen Existenzformen bildet unsere Seele wieder und wieder ab, was sie nicht verarbeiten konnte – sei es aus diesem oder sei es aus vergangenen Leben. Dies bedeutet, dass Beziehungsmuster „automatisch“ abgespult werden, bis wir uns aufmachen, den Schleier zu lüften und dahinter zu schauen: in den Raum der Vorprägungen.

Manuel erkennt in der *Arbeit der Seelenbegleitung*, dass er einem Muster folgt, das da heißt: „Ich arbeite mich an der Beziehung ab; ich helfe und unterstütze, so viel ich kann – dennoch wird es nicht heil.“

Auf meine Nachfrage hin, erzählt er mir von seiner Kindheit: Als er auf die Welt kam, war sein Vater schon weg. Die Mutter war depressiv und unglücklich, alleingelassen mit ihrem Kleinkind. Der Sohn aber lernte, weil er spürte: „Meine Mutter ist so traurig. Wenn ich mich ganz doll anstrengende, wird es ihr besser gehen!“ Es ging ihr nicht besser. Manuels Mutter ist auch heute noch depressiv. In allen Geschlechterbeziehungen wiederholte Manuel diesen angenommenen *Glaubenssatz*, diese unbewusst wirkende Überzeugung eines kleinen Kindes, das „nur helfen“ will, damit „Mama glücklich ist“. Was er bis dato als Liebe definierte, war das was er für Liebe hielt, weil er es als Liebe erlebt hatte. Glück war es nicht.

Wiederholen, bis die Seele heilt

Diesen Zwang zur Wiederholung habe ich das erste Mal erkannt, als ich im Alter von 15 Jahren „Jenseits des Lustprinzips“ von Sigmund Freud las. Mich interessierte insbesondere die Freudsche Erkenntnis, die er 1921 in Zusammenhang mit dem *Todestrieb* formulierte: dass das Schmerzliche, weil Verdrängte immer wieder nachgelebt wird. Ich kann heute hinzufügen, dass die Seele so lange wiederholen wird, bis sie



Clara Welten

heilt – gar um zu heilen. Dies ist eines der Phänomene, die ich in meinem neuen Buch (s.u.) anhand vieler Praxisbeispiele herausarbeite. Die Seele als energetische Struktur, die inkarniert, also Körper wird, lebt in jeder Existenz die Muster nach, an denen sie „hängen geblieben“ ist.

Und so lande ich mit Ihnen inmitten des kosmischen Wiederholungszwangs. Bei den Menschen, die zu mir kommen, nehme ich des Öfteren das völlig unbewusste Verhaftetsein in einer Struktur wahr, die nicht aus ihrer gegenwärtigen Biografie stammt und die daher in all den Therapien, die sie bisher durchgeführt haben, nicht gelöst werden konnte: Depressiv, verzweifelt oder (galaktisch) verloren im Nichts sind sie immer noch. Was tun?

Chancen der Seelenbegleitung

Ich erlebe in meiner Arbeit, dass genau darin die große Chance der modernen verbalen und nonverbalen *Seelenbegleitung* liegt: von der *Tiefenpsychologie* zur schamanischen Heilarbeit offen zu sein. Manche Muster sind nur mit nonverbalen Techniken wie der *Rückführung*, der *Seelenreise*

oder *schamanischen Weltenarbeit* zu lösen, ja zu erlösen. Nicht selten geht es tatsächlich um nicht weniger als um Er-lösung (der Seele) aus einem Verhaftetsein in schmerzenden dunklen Räumen (alter Erfahrungen).

Als Elisabeth das erste Mal vor mir sitzt, formuliert sie: „Nie werde ich gesehen! Ich könnte sogar krepieren und niemand sieht mich! Als ob ich so allein wäre, dass mich niemand retten kann!“ Auf die Frage, seit wann sie dieses Lebensgefühl kenne, antwortet sie: „Schon immer!“ Es ist ihr *Grundgefühl*. In der ersten Seelenreise angekommen, findet sie sich als Mann in der Wüste wieder: Sand bis zum Horizont, sengende Hitze über ihm, überall. Ali ist am Sterben und formuliert: „Hier krepriere ich! Niemand sieht mich und niemand wird mich retten. Ich bin hundsallein!“ Wir schreiben das Jahr 3000 v. Chr.

Clara Welten, Studium der Psychoanalyse in Frankfurt/M. und Paris, und nach schamanischer Ausbildung Seelenbegleiterin; sie führt die „Deutsch-Französische Praxis für Psychotherapie und Seelenbegleitung“ in Berlin. Neues Buch: „Lebst Du schon oder wiederholst Du noch? Dank Tiefenpsychologie und Seelenreisen Dir selbst begegnen“ (Verlag edition Welten).

Info/Kontakt: www.clarawelten.de

Tel. 030-469 987 61 und 0178-721 50 15



„Lebst Du schon oder wiederholst Du noch? Dank Tiefenpsychologie und Seelenreisen Dir selbst begegnen.“

Die Besonderheit: Die Durchdringung und Verbindung einst konkurrierender Richtungen der Psychotherapie: Psychoanalyse & spirituelle Techniken, wie Rückführungen!

Buchbestellung: www.buchhandel.de. - 400 S. 14,90€, ISBN 9 783981 795707, Edition Welten. Als E-book für nur 10,90€