

DIE VIELEN FACETTEN EINES THEMAS oder WIESO TAUCHT DAS SCHON WIEDER AUF?

Blogartikel Susanne Füller 2.10.2024



Typischerweise denken die meisten Klienten, wenn man ein Thema aufgestellt hat oder das Thema in einer Heilreise bearbeitet hat, dann ist das Thema erledigt und sie sind dann etwas frustriert, wenn das gleiche Thema dann doch wieder in einer späteren Arbeit auftaucht. Die häufigste Reaktion ist dann: „Das habe ich doch schon bearbeitet! Ich dachte, das ist erledigt!“

Ich betone dann immer wieder, dass das wiederholte Erscheinen eines Themas in den meisten Fällen keinen Rückschritt darstellt, sondern eher ein Hinweis darauf ist, dass es voran geht und nun eine NEUE Facette des gleichen Themas auftaucht. Es handelt sich nämlich in den meisten Fällen NICHT um eine klassische Wiederholung, sondern eher um eine ERGÄNZUNG des Themas bzw. um eine WEITERE FACETTE davon.

ICH ERLÄUTERE EUCH DAS AM BESTEN AN EINEM PERSÖNLICHEN BEISPIEL:

Das Thema, das mich wirklich viele Jahre begleitet hat und in immer wieder neuen Facetten auftauchte, war das Thema, dass ich immer und immer wieder Männer anzog, die weit weg von mir wohnten oder in dem Moment als ich sie kennenlernte, wegzogen oder mindestens einen Job hatten, indem sie ständig reisen mussten und über längere Zeiten nicht vor Ort waren oder wahlweise auch ich gerade auf gepackten Koffern saß für einen Umzug oder einen Auslandsaufenthalt. Davon konnte ich wirklich ein Lied singen!

Und ja, wenn man als Frau ein Thema mit den Männern hat – egal welches – ist es immer sinnvoll zum eigenen Vater und der eigenen Geschichte mit dem Vater zu schauen. Es wird in den allermeisten Fällen Parallelen geben, die es zu erkennen und anzunehmen gilt.

Und so war dies auch meine erste Aufstellung zu diesem Thema. Es zeigte sich mein eigenes Erleben mit meinem eigenen Vater. Meine Eltern trennten sich als ich noch ein Kind war und zunächst lebte ich bei meinem Vater, dann nahm mich doch meine Mutter wieder zu sich und ich konnte meinen Vater regelmäßig sehen. Das ging jedoch nicht lange gut, da meine Eltern sich in nichts einig waren. Irgendwann durfte ich meinen Vater nicht mehr sehen. Und dann wanderte

mein Vater auch noch zu DDR-Zeiten aus und in die Bundesrepublik ein...weit weg von mir ohne zu wissen, ob man sich je wiedersehen konnte. Heute lebt mein Vater einen Großteil des Jahres in der Karibik. Auch das ist ganz schön weit weg von hier. Durch die damalige Aufstellung erkannte ich, dass ich bereits als Kind verinnerlicht hatte, mein Vater lebt immer weit von mir weg und dass ich genau diese Erfahrung in meinem erwachsenen Leben einfach mit meinen Männern wiederholte.

DAS WAR ALSO DER START UND FACETTE NUMMER 1!

Nicht allzu lange nach dieser ersten Aufstellung zu diesem Thema nahm ich für 1,5 Jahre an einer Art Traumagruppe teil, in der ich mithilfe von Bonding und Aufstellungen meine traumatischen Erlebnisse als Kind auf der Körperebene gut bearbeiten und heilen konnte. Vor allem die eigenen Bindungsthemen, besonders in Form von Verlust- und Bindungsängsten, kann man mit dieser Arbeit sehr gut bearbeiten, da diese Ängste und Schmerzen in allen Körperzellen als Erinnerung sitzen und auch genau dort geheilt werden müssen, im gesamten Körper und in allen Körperzellen! Und so habe ich in dieser Zeit nicht nur die Trennung von meinem Vater gut bearbeiten können, sondern auch viele andere Themen, aber das mit meinem Vater war ein ganz wesentlicher Teil davon.

DAS WAR SOMIT SCHON MAL PART 2 DES THEMAS!

Ein paar Jahre später tauchte das Thema, dass die Männer in meiner Familie immer weit weg sind, wieder auf, dieses Mal als Ahnenthema. Mein Großvater väterlicherseits hatte seinen eigenen Vater nie kennengelernt. Er zog sogar als kleines Kind mit seiner Mutter aus der Heimat weg. Bis heute kennt niemand den Namen des leiblichen Vaters. Hier zeigte sich, dass das Thema des aufwachsenden Kindes ohne Vater nicht erst bei mir und meinem Vater auftauchte, sondern bereits eine Generation davor begann.

DAS WAR DIE NÄCHSTE FACETTE DIESES THEMAS!

Kurze Zeit später kam gleich noch ein Ahnenthema dazu. Meine Mutter wuchs ohne ihren eigenen Vater auf. Der Großvater mütterlicherseits starb als meine Mutter 6 Jahre alt war und auch während ihrer ersten 6 Lebensjahre wohnte sie nicht mit ihm zusammen.

HIER ZEIGTEN SICH AHNENTHEMA NUMMER 2 BZW. FACETTE NUMMER 4 MEINES „MÄNNERTHEMAS“!...ABER DAS WAR IMMER NOCH NICHT ALLES!

Einige Jahre später zeigte sich in einer Aufstellung noch eine Facette dieses Themas. Es gab eine Erinnerung aus einem früheren Leben mit meiner Dualseele in der wir uns begegneten und spürten, dass wir nicht zusammen sein können. Wir lebten damals weit voneinander entfernt und hatten beide eine eigene Familie. Es gab einfach damals keine Möglichkeit des Zusammenseins, gar keine. Und so gab es in mir eine alte Erfahrung der absoluten Hoffnungslosigkeit und dem tiefen Glauben, dass jeder Mann immer weit weg von mir sein muss und nicht bei mir sein kann.

DAS WAR FACETTE NUMMER 5 DIESES THEMAS!

Diese letzte Aufstellung liegt noch gar nicht so lange zurück und vielleicht gibt es noch eine Facette dieses Themas, welches mir zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht bekannt ist.

WELCHE ERKENNTNIS KANN MAN AUS DIESEM BEISPIEL NOCH MITNEHMEN, AUSSER DER, DAS MANCHE THEMEN AUS MEHREN FACETTEN BESTEHEN?

DAS EIGENE ERLEBEN HAT VORRANG VOR DEN AHNENTHEMEN UND DIE AHNENTHEMEN HABEN VORRANG VOR DEN ERINNERUNGEN AUS FRÜHEREN LEBEN.

In dieser Abfolge, also so wie ich die Facetten dieses Themas chronologisch bearbeitet habe, zeigt sich genau das und ich werde nicht müde, das immer und immer zu erwähnen. Unser eigenes Erleben prägt uns am allerstärksten! Es prägt das Erleben im Hier und Jetzt viel mehr als Ahnentemen und Frühere Leben, auch wenn die Ahnen und Früheren Leben zweifelsohne ebenfalls wichtig sind.

Und so ist es keineswegs sinnvoll, immer (nur) an den Ahnentemen zu arbeiten und vielleicht noch an Früheren Leben, wenn das eigene Erleben nicht ebenfalls mit in den Blick genommen wird. Dann ist man mit der Aufmerksamkeit immer noch im Außen und nicht bei sich selbst (im Innen!). Und so habe ich leider manchmal Klienten, die seit vielen, vielen Jahren zu Aufstellungen gehen und keine Körperarbeit machen und gefühlt einfach nicht vorankommen und (zu recht) mit ihrem Leben immer noch unzufrieden sind.

Deshalb ist das eigene Erleben am Wichtigsten und deshalb solltest du dem, was du in deiner eigenen Kindheit erlebt hast, zuerst deine Aufmerksamkeit schenken. Wenn du das geheilt hast, wird alles viel leichter und die Ahnentemen und die belastenden Themen aus den Früheren Leben lassen sich deutlich unbeschwerter lösen und (nebenbei) auch wesentlich schneller.

Wie kannst du Themen aus der eigenen Kindheit lösen?

Alle Methoden, die den Körper mit einbeziehen, helfen dir bei diesen Themen.

Diese können sein:

- Bonding nach Dan Casriel
- besik-Halten nach Jirina Prekop und dem DISA in Dresden
- Journey®-Heilreisen nach Brandon Bays
- SE® Somatic Experiencing nach Peter Levine
- NARM® Neuroaffektive Beziehungsmodell oder NeuroAffective Relational Model nach Laurence Heller
- TRE® oder Tension and Trauma Releasing Exercises nach David Berceli
- NESC NeuroEmbodied Soul Centering® nach Britta Kimpel
- auch Yoga, Body Scan, MBSR Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion oder Mindfulness-Based Stress Reduction, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Kinesiologie,



Cranio Sacral Therapie, Osteopathie, Reiki, verschiedene BreathWork Therapien, Vagus-Therapie (Polyvagal-Theorie) und Ähnliches kann unterstützend eingesetzt werden

Bei dieser Auflistung handelt es lediglich um eine Auswahl. Es gibt noch einige Methoden mehr an effektiver Körperarbeit. Wenn du dir einen Trauma-Therapeuten suchst, achte darauf, dass du dich wirklich wohl fühlst und die Geschwindigkeit der Arbeit zu dir passt.

Das heißt:

- **BESSER LANGSAM ALS SCHNELL!**
- **BESSER WENIGE ALS VIELE TEILNEHMER IN DEN ENTSPRECHENDEN KURSEN**
- **BESSER STETIG ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM AM THEMA ARBEITEN ALS EINEN „CRASHKURS“ BUCHEN**

Denn schnell und intensiv lässt sich Trauma im Normalfall nicht lösen. Dafür braucht es Zeit, Ausdauer und Geduld, auch wenn das zunächst nicht attraktiv erscheint in Zeiten von Social Media und auch wenn andere Coaches etwas anderes versprechen. Meine Erfahrung zeigt etwas anderes.

Vertraue deinem Bauchgefühl und setze dich und deinen Weg sowie deine Heilung auf deiner Prioritätsliste nach ganz oben. Dein gesamter Alltag und dein ganzes Erleben werden davon profitieren, wenn deine traumatischen Erfahrungen in neue und positive Erlebnisse auf Körperebene transformiert worden sind.

Dann strahlst du aus dir selbst heraus und bist absolut authentisch. Dann bist du dir selbst genug und liebst dich so, wie du bist.

Alles Liebe,

Susanne

Willst du genauer wissen, was auf Körperebene passiert und warum das so wichtig ist, dann empfehle ich dir diesen Blogartikel: [KOPF TÖTET HEILUNG! - Wieso dir dein VERSTAND bei deiner Heilung im Weg stehen kann und was das mit PROBLEMSUCHEN vs. LÖSUNGSDENKEN zu tun hat!](#)