

DIE VERKETTUNG DER LERNAUFGABEN

Blogartikel Susanne Füller 19.3.2022



Frage nicht was er für dich tun kann, sondern frage dich was du für dich selbst tun kannst!

Oder

Warum der Gefühlsklärer nicht vorwärts kommt, wenn der Loslasser seine Lernaufgaben im Dualseelenprozess nicht macht?

Nach meiner Erfahrung ist es wirklich wichtig, den Dualseelenprozess zu verstehen. Mit dem theoretischen Verständnis für diesen besonderen Zustand im Leben kommt man einfach leichter und meistens auch schneller voran. Man quält sich nicht unnötig mit den immer gleichen Fragen, versteht sein seelisches Gegenüber besser und kann danach leichter handeln. Unnötige Verzögerungen können während des Prozesses vermieden werden und größeren Fehlern kann man gleich im Vorfeld aus dem Weg gehen.

Denn der vermeintlich „gesunde Menschenverstand“ hilft einem in dieser Konstellation häufig leider nicht weiter. Gute Ratschläge von Freunden erfassen die gesamte verzwickte Lage nicht und führen im schlimmsten Fall zu Wiederholungen im Prozess, die gar nicht sein müssten.

Damit es zwischen Loslasser und Gefühlsklärer zu einer Klärung der Liebe kommt, müssen beide einen Prozess durchlaufen. Dieser Prozess läuft fast entgegengesetzt ab. D.h. beide Teile der Verbindung haben zum gleichen Zeitpunkt vollkommen unterschiedliche, manchmal fast konträre Aufgaben zu bewältigen. So kommt es auch häufig zwischen beiden zu Missverständnissen. Das liegt einfach in der Natur der Sache, kann einen aber manchmal fast in den Wahnsinn treiben.

Wenn du mehr dazu wissen möchtest wer der Loslasser und wer der Gefühlsklärer der Verbindung ist und warum diese Begriffe verwendet werden, dann findest du mehr Informationen dazu in meinem Blogartikel ["Woran erkenne ich ob ich der Loslasser oder der Gefühlsklärer der Dualseelenverbindung bin?"](#)

Als erstes ist es wichtig zu verstehen, dass sich die Liebe zwischen den beiden Seelenpartnern erst dann voll entwickeln kann, wenn beide ihre Aufgaben bewältigt haben und beide in der bedingungslosen Liebe angekommen sind.

Bis dahin ist es leider ein kompliziertes Hin und Her. Die Beziehung kann nicht unbelastet gelebt werden und fordert von beiden Seiten viel Kraft und Energie.

Aber einen Schritt nach dem anderen ...

Die Lernaufgaben der beiden Seelenpartner Loslasser und Gefühlsklärer sind untrennbar miteinander verkettet. Wenn die schöne Zeit vorbei ist und das schwierige Hin und Her begonnen hat, gibt es kein Zurück mehr und auch keinen wirklichen „Ausstieg“ mehr aus diesem Prozess.

Die Lernaufgaben der beiden Seelenpartner lösen einander ständig aus und bedingen sich gegenseitig. Dabei beeinflusst jede Seele die andere in einer Dualseelen-Verbindung. Diese Kraft wirkt in beide Richtungen.

Sowohl der Loslasser als auch der Gefühlsklärer haben jeweils 5 große Lernaufgaben zu bewältigen, die unbedingt durchlaufen und vollständig abgeschlossen werden müssen. Es gibt noch – je nach individueller Konstitution – mehrere Nebenlernaufgaben, die in ihrem Kern verstanden und angegangen werden müssen, aber – im Gegensatz zu den Hauptaufgaben – nicht vollständig abgeschlossen sein müssen, damit diese besondere Liebe gelebt werden kann.

In meinem Blogartikel gehe ich heute erst einmal nur auf die 5 Hauptlernaufgaben ein. Ich orientiere mich dabei an dem Buch "Dualseelen & die Liebe" der beiden Autorinnen Ricarda Sagehorn und Cornelia Mroseck. Sie waren die ersten im deutschsprachigen Raum, die die Dynamik zwischen den beiden Seelenteilen erkannt, beschrieben und in unzähligen Beratungen gelehrt und erfahren und immer weiter verfeinert haben.

Zum Thema Bücher zur Dualseelenverbindung findest du weitere Informationen in meinem Blogartikel ["Dualseelen Literatur"](#).

DIE 5 HAUPTLERNAUFGABEN von LOSLASSER vs. GEFÜHLSKLÄRER:

- Phase 1/Hauptlernaufgaben 1: **Verlustangst vs. Ablehnung & Rückzug**
- Phase 2/Hauptlernaufgaben 2: **Loslassen vs. Liebeskummer**
- Phase 3/Hauptlernaufgaben 3: **Selbstliebe vs. Verlustangst**
- Phase 4/Hauptlernaufgaben 4: **Grenzen setzen vs. Schutzmauer abbauen**
- Phase 5/Hauptlernaufgaben 5: **Lebensfreude vs. liebevolle Bindung zulassen**

Es ist für den gesamten Prozess wichtig, dass der Loslasser mit seinen Aufgaben beginnt.

WARUM?

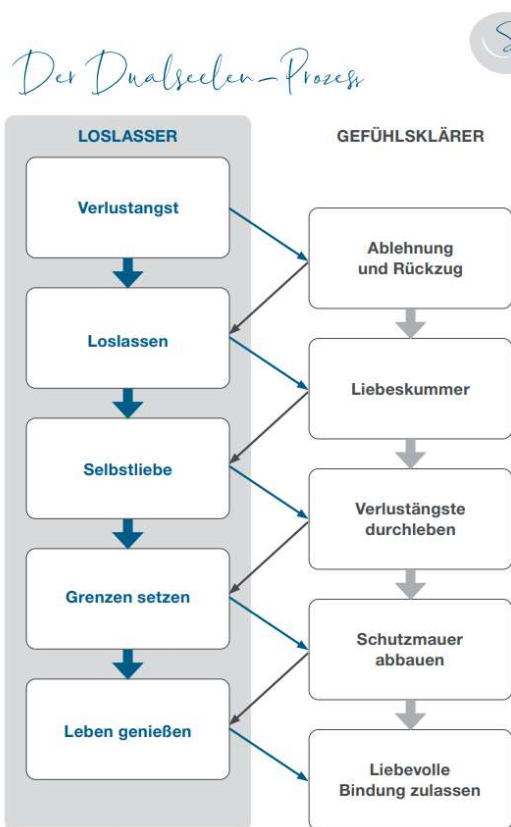
Im Dualseelenprozess muss jeder der beiden Seelenteile das zusätzlich lernen was der andere bereits gut kann, damit am Ende beide, jeweils in sich selbst, vollständig sind.

Man muss die Dualität in sich auflösen. Erst dann löst sich die Dualität zwischen den beiden Seelenpartnern auf.

Der Loslasser tut sich zu Beginn des Prozesses meistens eher schwer mit dem aktiven Angehen seiner Aufgaben während der Gefühlsklärer es eher nicht gewohnt ist von Aufgaben und Gefühlen (innerlich) überrollt zu werden. Damit der Loslasser endlich beginnt, triggert der Gefühlsklärer seinen Loslasser immer wieder, indem er sich meldet, nur um sich dann früher oder später wieder zurückzuziehen. D.h. der Gefühlsklärer hat den Prozess als solchen in den meisten Fällen gar nicht so klar vor Augen und zu Beginn sieht er auch gar keinen Anlass sich damit auseinanderzusetzen, denn dem Gefühlsklärer geht es zu Beginn des Prozesses auch noch recht gut. Für ihn (oder sie) gibt es meistens gar keinen Anlass an der aktuellen Situation etwas zu ändern, während der Loslasser vermehrt Energie und Kraft verliert und zunehmend unzufrieden wird mit der Situation. Das geht so lange bis der Loslasser damit beginnt, seine Aufgaben anzugehen.

Damit beide genau die andere Seite kennenlernen und in sich integrieren können, ist es wichtig, dass der **Loslasser seine Aufgaben AKTIV und BEWUSST** angeht und der **Gefühlsklärer eher** derjenige ist, der **seine Aufgaben PASSIV und UNBEWUSST** macht. Insofern ist es auch nicht notwendig dem Gefühlsklärer zu erklären in was man da so reingeraten ist oder ihn gar zu Therapie und Gesprächsführung „mitschleppt“. Der Gefühlsklärer macht seine Aufgaben aufgrund der seelischen Verbindung einfach mit.

Du kannst dir die Verkettung der Aufgaben wie zwei Zahnräder vorstellen, die ineinandergreifen. Sobald sich das eine Zahnrad dreht, schiebt es das zweite Rad an. Dabei stellt das erste Zahnrad den Loslasser dar, der mit den Lernaufgaben beginnt. Wenn ein Zahnrad loslegt und beginnt sich zu drehen, dreht das zweite automatisch mit und schiebt gleichzeitig das nächste Zahnrad wiederum erneut an.



© 2021 Susanne Füller | Aufstellungen & Mediation – Alle Rechte vorbehalten. | www.susannefueller.de

Die **Grafik zur Verkettung der Lernaufgaben** kannst du dir hier als [pdf-Datei](#) gerne herunterladen. Zusätzlich zur Übersicht erhältst du eine zweite Grafik, die du für dich als Arbeitsblatt nutzen kannst und in das du deine eigenen speziellen Unterthemen zu den fünf Hauptaufgaben schreiben kannst.

Erläuterung der einzelnen Phasen und Lernaufgaben:

PHASE 1:

LOSSLASSER: Verlustangst

GEFÜHLSKLÄRER: Ablehnung & Rückzug

Der Loslasser agiert zu Beginn des Prozesses meistens aus der Verlustangst heraus.

Er hat Angst davor, den Gefühlsklärer und seine Liebe zu verlieren. Die Seele leidet. Das bewirkt automatisch beim Gefühlsklärer, dass er auf Rückzug geht. Mit dem Druck und den Gefühlen, die da auf dem Gefühlsklärer lasten, kann und will er (oder sie) nicht umgehen und er (oder sie) geht aus der Situation heraus und zieht sich zurück. Wie stark der Rückzug ist, hängt wieder von der individuellen Konstellation des Dualseelenpaares ab und kann vom gelegentlichen Nichtmelden bis zum totalen Abtauchen und kompletten Rückzug über viele Monate oder auch Jahre gehen.

Klammert der Loslasser weiter in dieser Situation, damit der Gefühlsklärer bleibt, dann landen beide im Kreislauf der Angst. Der Gefühlsklärer geht auf Abstand, der Loslasser klammert noch mehr, die Verlustangst wird noch stärker angetriggert und noch mehr Erwartungsdruck an den Gefühlsklärer wird aufgebaut. Das führt dann in der Folge zu einem noch stärkeren oder längeren Rückzug. Dieser Zustand kann viele Jahre anhalten, wenn der Loslasser nicht endlich für seine Aufgaben losgeht!

Schaffst es der Loslasser aber, das Signal "Rückzug" richtig zu deuten und einfach erstmal zu akzeptieren, dass der Gefühlsklärer gerade nicht kann oder nicht will – warum auch immer – dann kann er loslassen und diesen Kreislauf durchbrechen ... und die Zahnräder bewegen sich nach vorne ... der erste große Schritt im Dualseelenprozess ist gemacht. Jetzt geht es voran im Dualseelenprozess ...

PHASE 2:

LOSSLASSER: Loslassen

GEFÜHLSKLÄRER: Liebeskummer

Während der Loslasser geklammert hast, war der Gefühlsklärer nur noch in einer Abwehrhaltung und in seinem Kopf, hatte also das dringende Bedürfnis, sich zurückzuziehen. Die Gefühle für den Loslasser sind in den Hintergrund geraten und waren für den Gefühlsklärer kaum spürbar.

Lässt der Loslasser jetzt aber los, dann kann sich sein Gegenüber entspannen. Wenn sich der Gefühlsklärer entspannt, dann gehen der Druck und die Erwartungshaltung aus ihm heraus. Der Gefühlsklärer kann plötzlich aus seiner Fluchhaltung heraustreten.

Er spürt dann auch die Gefühle für seinen Seelenpartner wieder wesentlich deutlicher, und er beginnt, seinen Loslasser zu vermissen. Er bekommt sogar Liebeskummer, wenn der Kontakt gerade nicht da ist. So kann sich die Liebe ein Stück mehr in seinem Herzen ausbreiten und der Verstand des Gefühlsklärer kann ein wenig in den Hintergrund treten.

PHASE 3:

LOSSLASSER: Selbstliebe

GEFÜHLSKLÄRER: Verlustangst

Während der Loslasser auf Abstand geht, loslässt und den Gefühlsklärer gewähren lässt, nimmt er auch wieder eine neutralere Haltung zur Gesamtsituation ein. So kann der Loslasser die Dinge in seinem Leben aus einem anderen Blickwinkel betrachten und kann sich auf sich und sein Leben konzentrieren und seine Selbstliebe aufbauen und weiterentwickeln.

Nicht mehr der Gefühlsklärer ist jetzt für das Leben wichtig, sondern nun auch der Loslasser selbst.

Das ist eine gewaltige Verschiebung in den Energieverhältnissen zwischen beiden Seelenteilen und löst beim Gefühlsklärer einen Energieverlust aus, weil die Energie (in Form von Gedanken und Gefühlen wie Verlustangst, Liebe, Sehnsucht etc.) nicht mehr ausschließlich zum Gefühlsklärer fließt. Beim Gefühlsklärer meldet sich ein neues Gefühl: Verlustangst.

Geht der Loslasser hier allerdings nicht wirklich in die Liebe zu sich selbst und kümmert sich nur um sich, um insgeheim dann doch auf den Gefühlsklärer zu warten, geht der Gefühlsklärer hier nicht in die Verlustangst. Denn er spürt, ob sein Loslasser sich wahrhaftig mit sich auseinandersetzt oder doch nur auf eine Reaktion vom Gefühlsklärer wartet. Denn dann bleiben die Zahnräder leider stehen und es geht nicht wirklich voran im Prozess.

Erst wenn der Gefühlsklärer in seinem Herzen merkt, dass sich sein Loslasser wirklich "von ihm entfernt", weil er wahrhaftig und vor allem mit sich selbst beschäftigt ist, kann die Verlustangst beim Gefühlsklärer eintreten.

PHASE 4:

LOSSLASSER: Grenzen setzen

GEFÜHLSKLÄRER: Schutzmauern abbauen

Nach dem Aufbau der Selbstliebe wird der Loslasser nun verstärkt (innen und außen) Grenzen setzen müssen und auch wollen, denn nun gilt es das schöne Leben auszubauen und gegebenenfalls gegen alte „Miesepeter“ zu verteidigen und alte Zustände nicht weiter hinzunehmen. Dazu gehört es auch, sich selbst Räume zu schaffen in denen sich die Selbstliebe weiter voll entfalten kann. Neue Freunde, neue Hobbys, vielleicht ein neuer Job oder eine neue Wohnung oder gar eine andere Stadt können in das Leben des Loslasser kommen.

Will der Gefühlsklärer jetzt aus seiner Verlustangst heraus einen Zwischenzustand mit seinem Loslasser (wieder) herstellen, wie etwa eine Affäre, Freundschaft oder ähnliches, dann muss der Loslasser auch hier bewusst Grenzen setzen.

Lässt der Loslasser sich hier wieder auf irgendetwas ein, kann der Gefühlsklärer seine Verlustangst und seinen Liebeskummer beruhigen und wird sich nicht weiter im Prozess voran bewegen. Denn er wird zu diesem Zeitpunkt eine Beziehung auf Augenhöhe nicht wollen und vor allem noch nicht umsetzen können. Ihm fehlt noch die vollständige Integration seines Herzens und seiner Gefühle. Er ist immer noch zu sehr im Kopf.

Schafft der Loslasser es aber, seinem Gefühlsklärer in dieser Situation gesunde und durchaus auch liebevolle Grenze zu setzen, dass er für derartige Zwischentöne und für alte Verhaltensmodelle nicht (mehr) zu haben ist, kann und wird der Gefühlsklärer früher oder später seine überfunktionalen

Schutzmauern beginnen abzubauen. Denn will er seinen Loslasser nicht verlieren, muss er sich jetzt mit seinen eigenen Blockaden auseinandersetzen.

Es geht nun nicht mehr nur zu seinen Bedingungen, mit denen er seine Ängste bisher schön beruhigen konnte. Er wird sich jetzt seine eigenen Themen ansehen müssen.

PHASE 5:

LOSSLASSER: Lebensfreude

GEFÜHLSKLÄRER: Liebevolle Bindung zulassen

Wenn die Selbstliebe aufgebaut ist und liebevoll Grenzen gesetzt und im Zweifelsfall verteidigt wurden, kann der Loslasser in die Lebensfreude gehen und sich für das volle Leben öffnen!

In dieser Phase geht es für den Loslasser darum, sein Leben auch ohne den Gefühlsklärer zu gestalten und auch wirklich zu wollen. Denn merkt der Gefühlsklärer auf der energetischen Ebene nicht wahrhaftig, dass der Loslasser auch ohne ihn weitergeht und sein eigenes Leben lebt, kommt der Gefühlsklärer nicht an seinen letzten Schritt heran: Die Beziehung mit all der Liebe zuzulassen und leben zu wollen.

Hadere hier nicht, bleibe im Hier und Jetzt, genieße einfach alles, was geht und mache es Dir schön. Sonst endest Du mit Deinem Seelenpartner wieder in einer Warteschleife. Frei nach dem Motto: "Ich habe doch jetzt alles an Lernaufgaben gemacht. Wo bleibt er denn jetzt?" würde heißen: "Wann kann ich denn nun endlich mein Leben mit ihm genießen?" und schon hängt Ihr im Entwicklungsprozess wieder fest.

Das Leben sollte auch ohne den Gefühlsklärer so richtig schön sein. Und das ist es auch, wenn alle Lernaufgaben ordentlich durchlaufen wurden. Gegebenenfalls kommen nun mögliche Nebenlernaufgaben noch einmal zum Tragen und dürfen ausgeweitet und intensiviert oder auch noch einmal angesehen werden. Die meisten der Nebenlernaufgaben laufen schon während der Hauptlernaufgaben parallel mit. (Zu den Nebenlernaufgaben gibt es einen gesonderten Blog-Artikel. Die Nebenlernaufgaben im Dualseeleprozess: <https://susannefueller.de/blog/post/die-nebenlernaufgaben-im-dualseeleprozess>)

Eventuell ist es für Deine Seele sogar vorstellbar, dass jemand anderes mit seiner Liebe in Dein Leben treten darf. Denn nur dann bist Du wirklich frei, kannst Dein Leben in all seinen Facetten genießen und gibst deinem Gefühlsklärer energetisch das Signal, dass du die bedingungslose Liebe nun zulässt und lebst.

Um noch einmal zu den Zahnrädern zurückzukommen, erläutere ich hier kurz wie der Gefühlsklärer in den Prozess eher PASSIV und ohne das Bewusstsein für den Prozess eingreift, damit der Loslasser AKTIV an seine Aufgaben geht:

Hauptlernaufgabe Nr. 1: Der Gefühlsklärer stößt den Loslasser weg, damit der Loslasser lernt loszulassen!

Hauptlernaufgabe Nr. 2: Der Gefühlsklärer behandelt seinen Loslasser (mehr oder weniger) schlecht, damit der Loslasser seine Selbstliebe aufbaut und seinen Selbstwert erhöht und nicht (mehr) alles mit sich machen lässt.

Hauptlernaufgabe Nr. 3: Der Gefühlsklärer fordert seinen Loslasser auf, schwammige Zwischenzustände wie Affären und Freundschaft, die nicht euren wirklichen Gefühlen entsprechen, abzulehnen und Grenzen zu setzen, damit der Loslasser lernt, klare Grenzen zu setzen.

Hauptlernaufgabe Nr. 4: Der Gefühlsklärer lässt seinen Loslasser ziehen (in seiner Phase: Schutzmauer abbauen), damit der Loslasser lernt, sein Leben auch ohne seinen Gefühlsklärer zu genießen.



Der Gefühlsklärer treibt den Loslasser also (auf der Seelenebene) immer wieder in dessen Lernaufgaben für eure gemeinsame Liebe voran.

Ich wünsche jedem, der in einer Dualseelenverbindung ist, mutig für sich und sein Gegenüber loszugehen. **Es lohnt sich!** Dein Leben wird einfach nur wunderbar werden und du wirst dich dann fragen, was du da früher für ein (seltsames) Leben gelebt hast, bevor du dich um dich gekümmert hast.

Wenn Du Fragen hast oder Hilfe auf deinem Dualseelenweg benötigst, helfe ich dir gerne weiter.

info@susannefueller.de

Alles Liebe für Dich,

Susanne