



Entwicklungsreader

Ent-wickle deinen Kokon

Entwicklungsreader

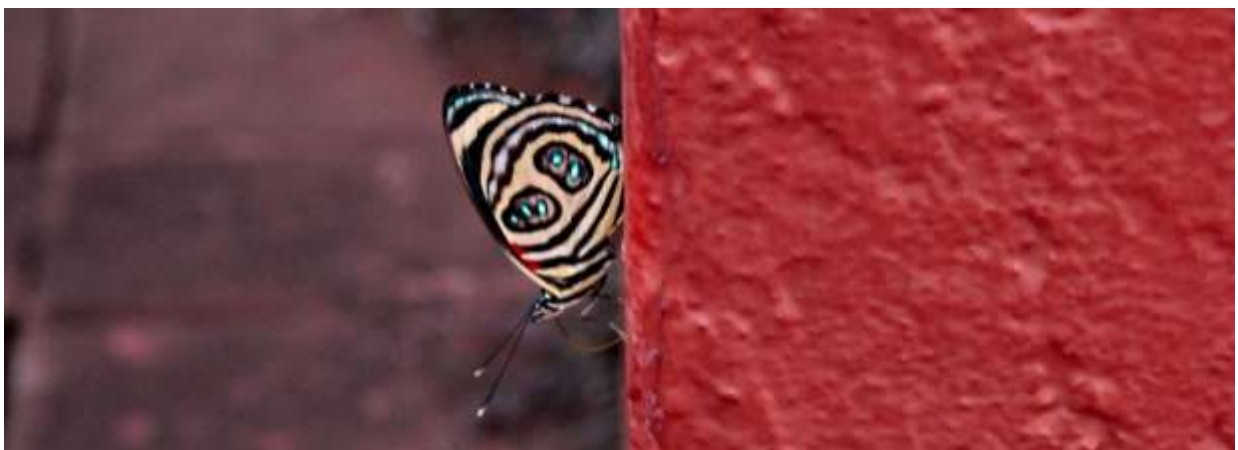
Wie verstehen wir Ent-wicklung? – Löse den Kokon der Verwicklungen um dein Selbst

Jeder Mensch braucht Zuwendung und Wertschätzung von anderen Menschen. Doch sie haben auch ihren Preis. Um Lob von unseren Bezugspersonen zu bekommen, trennen wir uns im Laufe unserer Kindheit mehr und mehr vom Gefühl des Einsseins und von der Verbundenheit mit allem bzw. dem intensiven Erleben der Gegenwart. Der spontane Ausdruck der Freude, Neugier und Lebendigkeit, das Staunen über die Wunder der Welt wird weniger. Stattdessen spinnen wir uns ein in einen Kokon aus Rollen und Mustern. Wir passen uns den Erwartungen der Eltern und anderer Autoritäten an. Ganz allmählich wachsen wir so in die Vorstellungen und Regeln unserer Gesellschaft hinein. Der Kokon wird dichter und dichter. Weitere Schichten ergeben sich aus den unerledigten Themen der Familiensysteme unserer Eltern. Wenn der Kokon sehr dicht und verhärtet ist, spüren wir die eigenen Bedürfnisse, und die spontanen Gefühle kaum noch. In diesem Kokon von Verwicklungen und Verstrickungen sind Primärgefühle, Talente, Intuition, Potentiale etc. verborgen. Doch der Schmetterling in dir möchte schlüpfen und sich in seiner ganzen Schönheit entfalten. Durch unseren Kokon senden wir bestimmte Schwingungen aus und ziehen damit bestimmte Situationen und Menschen an, die uns irritieren. Jedes Mal besteht die Möglichkeit ein Stück unseres Kokons aufzuwickeln.

Entwicklungsreader



Indem wir eingefahrene Muster erkennen und loslassen, entwickeln wir einen Faden aus unserem Kokon. Er wird dünner und durchlässiger. Die Schönheit unseres eigentlichen Wesens schimmert immer mehr durch. Heute befassen wir uns mit der Resonanz und wie sie uns den Weg in mehr Selbstverant-



wortung weist.

Entwicklungsreader

"Resonanz ist die Übertragung der Schwingung eines Systems auf ein anderes." Das Aufstellungsbuch, Klein/Limberg

Unsere Gedanken- und Gefühlsschwingungen wirken sozusagen von innen nach außen, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Natürlich sind wir genauso den Einflüssen von außen ausgesetzt. Das bedeutet Alles, was im Außen geschieht, was wir im Außen erleben, ist für uns ein gewissermaßen ein Spiegel. Ein Mensch, der freundlich und offen auf andere zugeht, wird häufiger ein positives Feedback bekommen, als jemand der grantig aussieht und schlecht gelaunt ist. Selbst wenn er nicht viel redet, teilt sich anderen Menschen doch durch seine Körperhaltung und seinen Gesichtsausdruck seine Einstellung mit und sie reagieren darauf.



Wie erkennst du, in welcher Verfassung sich ein Mensch gerade befindet?

Entwicklungsreader

Wir haben übrigens im Gehirn spezielle Bereiche, die darauf ausgerichtet sind, die Stimmungen anderer Menschen wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Die Gehirnforschung spricht in diesem Zusammenhang von Social Brain (Siegel, Hüther, Bauer) und geht von dem Menschen als soziales Wesen aus. Der Mensch ist auf die Verbindungen mit anderen ausgerichtet.



Wie reagieren Menschen auf dich, wenn du gut bzw. schlecht drauf bist?

Entwicklungsreader

Mensch im Spiegel

Wenn du in einen Spiegel schaust, siehst du dich selbst? Oder? Wen siehst du denn dort wirklich? Fängt es in deinem Gehirn auch gleich an zu rattern und ein Bewertungsgedanken jagt den nächsten - nach dem Motto „Lass den Mund zu, dass man deine schiefen Zähne nicht sieht; mit diesen Ringen unter den Augen siehst du nicht gerade gesund aus;



Wie sieht dein erster Gedanke aus, wenn du in den Spiegel blickst?

Entwicklungsreader

Wer bin ich?

Woher weiß ich, dass die Person, die im Spiegel zu sehen ist, wirklich „ich“ bin? Du hast es als Kind gelernt. Es ist ein Teil des kindlichen Entwicklungsprozesses festzustellen, dass die Person im Spiegel keine andere Person ist. Jüngere Kinder versuchen zunächst den Fleck auf der Nase nicht bei sich, sondern bei „der Person im Spiegel“ zu entfernen. (Piaget, Entwicklung des Erkennens)

Doch wir betrachten die Person, die uns entgegenblickt, meist nicht positiv oder neutral. Vielmehr sind mit der Selbstbetrachtung eine Menge erlernter Konditionierungen, Einschätzungen und Wertungen verbunden, die oft weit in unsere Kindheit zurückreichen. Daraus ist ein Selbstbild entstanden, das sich aus vielen Facetten zusammensetzt. Die spannende Frage ist, wie gehst du mit diesem Bild grundsätzlich um. Wie empfindest du dieses Bild von dir selbst?



Entwicklungsreader

Auch andere Menschen spiegeln mir etwas

Wenn ein Mensch dich nervt, so kann er das nur, weil er irgendeinen Knoten in deinem Kokon erwischt hat. Hier hat er einen Schmerzpunkt erwischt. Er schmerzt, weil er dir vergangene negative Einengungserfahrungen ins Bewusstsein ruft, die du bereits verdrängt bzw. in deinen Schutzkokon eingesponnen hast, um sie nicht mehr zu spüren.

Die Spiegelung ist also so zu verstehen, dass der Partner, der Nachbar, der Chef, dir meist das widerspiegelt, was du in dir trägst. Deshalb macht es auch wenig Sinn zu versuchen, den anderen zu verändern. Viel sinnvoller ist es, erst einmal bei sich selbst zu schauen. Vieles, was mir im Außen begegnet, hat eine Resonanz mit einem Thema in mir selbst. Mit der Klärung deiner Verwicklungen, verändern sich auch deine Resonanzen. So bekommst du einen anderen Blick auf die Welt und bleibst handlungsfähiger.



Entwicklungsreader

Was spiegelt mir mein Partner?

Übertragen auf die Partnerschaft bedeutet das: anstatt den Liebsten ummodelln zu wollen, fängst du besser bei dir selbst an. Eine spannende Frage ist, wenn er mal wieder deinen Nerv trifft: Was spiegelt mir mein Partner? Ein Beispiel aus der Praxis:

Eine Klientin von mir warf ihrem Partner immer wieder vor, er könnte sich nicht entscheiden. Sie führte mit ihm lange Zeit eine On-Off-Beziehung, es war wirklich schwierig. Sie selbst meinte von sich, fest entschlossen zu sein, mit diesem Mann zusammen sein zu wollen, mit ihm zusammenzuziehen, für sie schien alles klar zu sein. In ihren Augen war er es, der sich nicht entscheiden wollte.

Wie Innen so Außen



In einer Systemischen Aufstellung zeigte sich, dass die Klientin selbst ein großes Thema mit Unentschlossenheit hatte und dieses in ihrer privaten Beziehung von ihrem Partner gespiegelt wurde.

Das eigentlich Spannende war dann die Tatsache, dass, als die Klientin diese eigene Unentschlossenheit bearbeitet und gelöst hatte, der Partner wie von selbst auf sie zukam, mit ihr zusammenziehen wollte und ihr sogar einen Heiratsantrag gemacht hat.

Fazit: Wenn du in deinem Inneren

Entwicklungsreader

etwas verändern, verändert sich auch dein Umfeld. Du änderst deine Resonanz dazu.



Unbewusstes ist auch im Spiel, wenn sich ein Paar findet. Von außen betrachtet sieht es so aus, als habe man den Partner bzw. die Partnerin aus guten Gründen gewählt oder die Begegnung hat sich zufällig ergeben. Aus systemischer Sicht begegnen sich in einer Beziehung zwei verschiedene Systeme mit ihren ungeklärten Themen, ihren Ressourcen und Verstrickungen.

Was wäre, wenn ich immer wieder die gleiche Person anziehe und wieder in ähnlichen Themen lande, die in der vorherigen Beziehung zur Trennung geführt haben, wie Alkohol, Untreue etc.

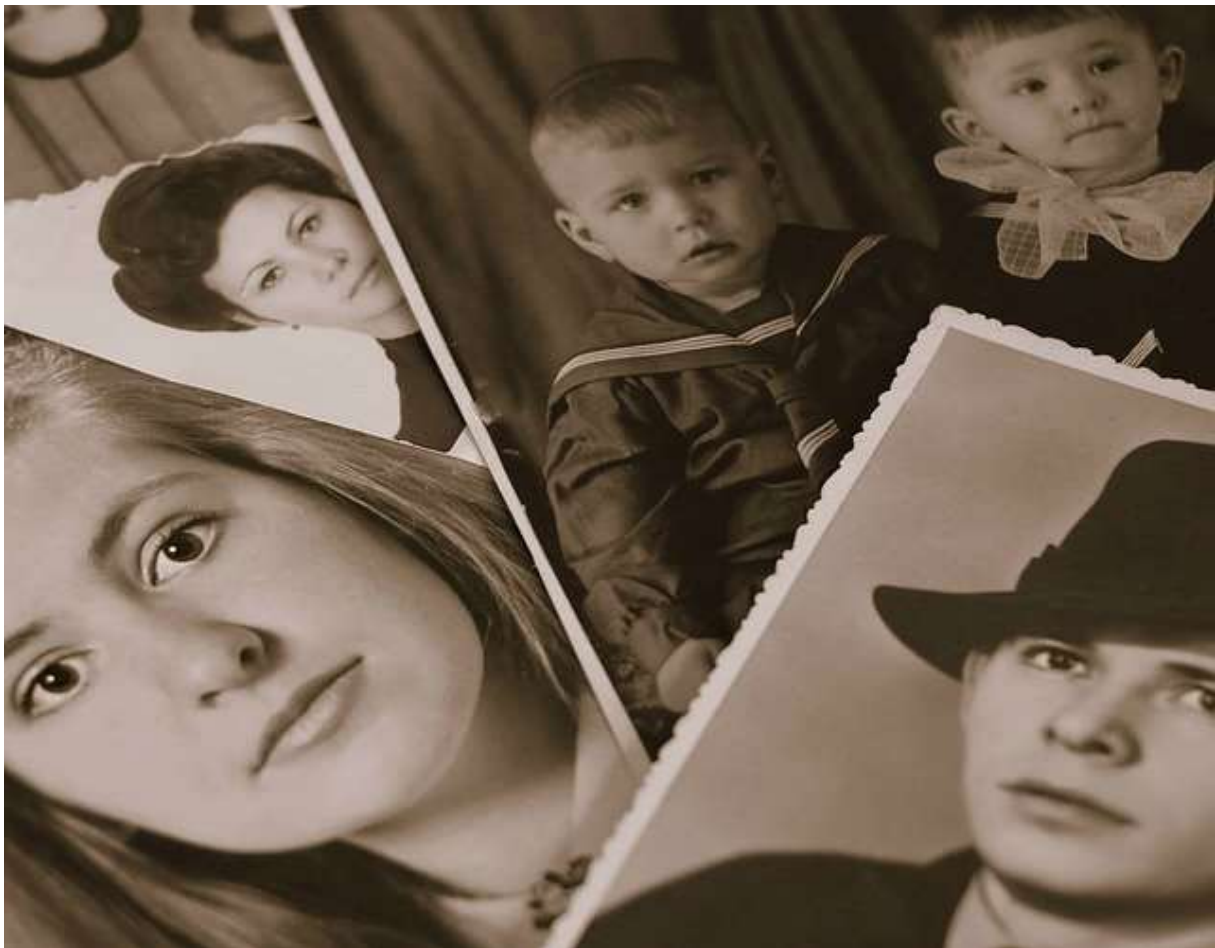
Ich gehe immer wieder mit einem bestimmten Typ Mensch in Resonanz, der mir nicht gut tut. Oder es gelingt mir überhaupt

Entwicklungsreader

nicht mit einem Menschen in einer Paarbeziehung zu sein, obwohl ich es mir sehnlichst wünsche.

Vielleicht gibt es ein innerliches Verbot für eine glückliche Beziehung oder ein Muster, das schon seit Generationen in Ihrem Familiensystem wirksam ist.

In einer Systemaufstellung können diese Zusammenhänge sichtbar und lösbar werden.



Entwicklungsreader

Ein Beispiel: Anette wünscht sich sehnlichst eine Partnerschaft. Die attraktive Frau lernt aber nur gebundene Partner kennen, also Menschen, die für sie nicht in Frage kommen. In einer Aufstellung zu diesem Thema zeigt sich, dass der Platz neben ihr nicht „frei“ ist. Das heißt hier steht symbolisch ihr Vater, an den sie innerlich noch immer sehr eng gebunden ist. Sie ist über diesen Zusammenhang sehr erstaunt, denn ihr Vater ist schon gestorben.

Nachdem wir die Konstellation in der Aufstellung verändert haben und sie einige Zeit danach mit dem Lösungsbild gearbeitet hat, lernt sie einen Partner kennen, der frei für eine Beziehung ist.



Entwicklungsreader

Welche Art von Partner/Partnerinnen ziehst du an?

Erkennst du bereits bestimmte Themen/Muster mit denen du in Resonanz gehst?

Falls du ein Thema vertiefen möchtest, buche ein Coaching oder komme an einem Aufstellungsabend vorbei. Vielleicht magst du noch intensiver in deine Entwicklung einsteigen. Dann bieten wir in Präsenz und online Seminare und Ausbildungen an.



Es wartet so viel
Wunderbares
in dir, das sich
entfalten
möchte.

Viel Freude und gute Erkenntnisse beim Beobachten deiner Resonanzen.

Sigrid & Team