

Der magische Ring

Selbstschutz oder Energievampirismus

Sabine Guhr-Biermann



Bereits mit 26 Jahren, im Jahr 1989, gründete die Astrologin **Sabine Guhr-Biermann** die Lebensberatungspraxis Opalia. Seit dieser Zeit arbeitet die Mutter von vier Kindern mit Leidenschaft, Herz und Verstand auf dem Gebiet der esoterischen Psychologie. 11 Jahre später entdeckte die Buchautorin auch ihre Leidenschaft zur Schriftstellerei, gründete im Jahr 2000 den Libellen-Verlag und hat seitdem weit über 20 Bücher veröffentlicht.

Der magische Ring – Selbstschutz oder Energievampirismus

Wer kennt das nicht, man hat einen Termin beim Arzt, muss warten und je mehr Menschen mit im Wartezimmer sitzen, desto ausgelaugter fühlt man sich. Wenn man dann endlich an der Reihe ist, fühlt man sich matt und kraftlos. Die eigene Energiereserve ist erst einmal entleert.

So geht es uns, wenn wir Energie in Bereiche verschwenden, die uns keinen Nutzen bringen. Je mehr wir unsere Gedanken bewusst gesteuert in ein Projekt investieren, desto erfolgreicher werden wir auch unsere Ziele erreichen können. Beschäftigen wir uns aber mit kontraproduktiven Aspekten, die keinen Nutzen für uns bereithalten werden, gehen wir leer aus. Wir haben dann symbolisch auf das „falsche Pferd“ gesetzt und sind gegen eine Energiewand gelaufen.

Damit dem Energievampirismus, dem wir uns gerne hingebungsvoll ausliefern, ein Ende gesetzt werden kann, ist es wichtig, dass wir bewusst auf unseren eigenen Energieeinsatz achten. Je bewusster wir mit unseren Energien haushalten, desto zufriedener werden wir auch sein.

Sind wir jedoch der Meinung andere nähren zu müssen, da diese einen energetischen Daueranspruch an uns stellen, dann können wir dies tun, sollten uns aber nicht beklagen, wenn wir dann erschöpft, traurig und energiearm in der Ecke liegen. Zu warten, dass der Profiteur uns aus unserer eigenen Selbstgeißelung entlässt, ist auch eine fehlinvestierte Wartezeit. Warum sollte er dies tun und uns freigeben, wenn wir doch gefesselt und verpflichtend angebunden bleiben wollen? Er fühlt sich doch wohlgenährt.

Dieses Buch erklärt, wie man durch bewussten und zielgerichteten Energieeinsatz dauerhaft erfolgreich werden kann.

ISBN 978-3-934982-23-9



9

783934 982239

€ 12,80 [D]
€ 13,10 [A]

Libellen-Verlag 

Der magische Ring

Selbstschutz oder Energievampirismus

Sabine Guhr-Biermann

Libellen-Verlag 

Informatives und Lesenswertes im Netz unter
www.libellen-verlag.de

Opalia Lebensberatungs-Praxis der Autorin unter
www.opalia.de

Filme der Autorin über Spiritualität, Esoterik und Numerologie etc. unter
www.opalia-spirit-media.de

Der magische Ring

Selbstschutz oder Energievampirismus

Autorin: Sabine Guhr-Biermann
ISBN 978-3-934982-23-9
1. Auflage
© 2015 Libellen-Verlag · Leverkusen

Überarbeitung der Erstveröffentlichung aus dem Jahr 2001
„Der magische Ring – Praxisbuch für den energetischen
Selbstschutz“ erschienen im Libellen-Verlag

Coverbild: © slava_14 / Fotolia
Covergestaltung: Bremer-MedienDesign, Stephan Bremer
Druck: Prime Rate Kft., H-1044 Budapest, Megyeri út 53.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind dem Verlag vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder eventuellen Missbrauch der in diesem Buch beschriebenen Übungen ergeben.

www.libellen-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Der Feind in meinem Bett	16
Der Kollegenstreit	24
Verwünschung oder die Dummheit, auf die Wünsche anderer einzugehen	27
Magie – schwarz oder weiß?	32
Gebete – die Himmelsöffner der Fischezeit	38
Schutzengel – die tüchtigen Jobsucher von Morgen	42
Geistiger Schutz – die Aura als Sicherheitsstufe	47
Geistige Rituale – Wege hin zum Selbstschutz	52
Unser Lebensbaum – die Kraftzentrale unseres Körpers	58
Übungen, um die Wirbelsäule zu stärken	63
Der innere Kämpfer – unser Retter in der Not	67
Energetische Notfalltropfen – die schnelle Hilfe	73
Talisman – der Treuespender	76

Der magische Ring	79
Erbstück – der versteckte Informationsträger	84
Edelsteine – die eigenwilligen Helfer auf Erden	89
Die Magie des Geldes	95
Die Magie des Namens	100
Freitag der 13. – Irrglaube oder Wahrheit?	104
Orakeln oder der Blick in die Zukunft	108
Kontakte mit Verstorbenen – die Macht der Geister	111
Poltergeister und Spukgespenster	113
Haare und magische Rituale	118
Der Umgang mit Energievampiren	122
Die energetische Putzkolonie für zu Hause	129
Befreiung von aufgestauten Schmerzenergien	134
Trennungsrituale	138
Scheidungsrituale	144
Die unsichtbare Tarnkappe	146
Kobolde und Feen – Traum oder Wirklichkeit?	150
Schutz für andere – Unterstützung der Heilkräfte	153
Die positive Lebenseinstellung	156
Schlusswort	158

Vorwort



Immer wieder wird mir die Frage gestellt: Was kann ich tun, wenn ich mich emotional verfolgt fühle? Wie oft passiert es uns, dass wir uns energetisch angebunden fühlen, uns von der unsichtbaren, jedoch stark spürbaren Last wieder befreien wollen, ohne zu wissen, wie wir dies anstellen können. Wir fühlen uns der Situation hilflos ausgeliefert, ohne einen Lösungsweg zu haben. Dabei sind gerade Lösungen solcher Probleme so einfach, wenn man das dahinter liegende Prinzip der energetischen Verbundenheit versteht. Doch wer kann uns sagen, wie wir uns verbinden und wie wir uns wieder lösen können? Würden wir diesen Prozess genauer kennen, dann wüssten wir auch, was wir tun müssen, damit wir uns aus der Umklammerung, die uns so viel Kraft kostet, wieder befreien.

Doch die meisten wissen es wirklich nicht und verstricken sich immer mehr. Damit dies endlich ein Ende haben kann, und wir wieder lernen, anders mit uns selbst umzugehen, habe ich dieses Buch geschrieben. Ein Buch, welches Ihnen viele Lösungsansätze vermitteln wird, die Sie dann ganz nach Belieben einsetzen können.

Hintergrund: Da wir uns noch relativ frisch im Wassermannzeitalter befinden, bekommen wir momentan sehr heftig unsere Verstrickungen zu spüren. Im Fischezeitalter, welches wir vorher hatten, war es fast normal, dass Menschen sich emotional tief verbunden hatten. Die meisten Beziehungen gingen über einen solchen Verbund, der dann schwer zu lösen war. Gerade Familien rückten sehr dicht zusammen und lebten auf engem Raum.

Im Wandel der Zeit, vor etwa 50 Jahren beginnend, wurde mehr und mehr sichtbar, dass viele sich lösen wollten. Und gerade heutzutage fällt es den meisten wie Schuppen von den Augen, wenn sie erkennen, mit welchen Verbindungen sie in ihrem Inneren zu kämpfen haben. Viele fühlen sich dann schlichtweg energetisch verfolgt, doch genau betrachtet, ist das nicht der Fall. Solange wir jedoch glauben, dass einer von außerhalb auf uns zukommen und uns beherrschen kann, solange sind wir unfrei und werden auch alles dafür tun, um unsere innere Gefängnismauer geschlossen zu halten. Und das ist unser wirkliches Problem.

Immerhin wollen wir alle frei sein und damit uns das gelingen kann, brauchen wir die unterstützende Hilfe unseres inneren Ichs. Doch bevor wir uns überhaupt mit Lösungen beschäftigen können, werden wir uns zuerst noch einmal anschauen, wie wir uns einst verbunden haben, damit wir überhaupt den passenden Schlüssel zu unserem inneren Verlies finden können.

Ich wünsche nun allen Lesern viel Spaß und Erfolg auf dem Weg zur inneren Freiheit, der einzigen, die überhaupt existiert.

Die Autorin

Einleitung



Zu Beginn werden wir uns erst einmal bewusst damit auseinandersetzen, wie wir uns einst verbunden haben und vor allen Dingen, welchen Grund wir dafür hatten. Gehen wir mal davon aus, dass wir alle andere Menschen um uns herum brauchen, da wir symbolisch betrachtet „Herdentiere“ sind. Das heißt, wir alle lieben es in Gesellschaft zu sein. Würden wir uns nur mehr mit uns selbst beschäftigen, dann hätten wir es gerade in Bezug auf energetische Verstrickungen wesentlich einfacher, doch genau das ist häufig nicht der Fall.

Wir suchen andere, Gleichgesinnte, mit denen wir uns austauschen können, damit wir uns nicht alleine fühlen. Schon alleine unsere Kinder stellen über lange Zeit für uns eine wichtige Komponente im Leben dar. Wir werden Jahre, ja, zumeist ein Leben lang mit ihnen zu tun haben. Somit fallen wir nicht unter eine Gattung, die ihren Nachwuchs auf die Welt bringt, um ihn dann sich selbst zu überlassen. Nein, gerade unsere kleinen Babys brauchen besonders viel Aufmerksamkeit und Liebe. Und dieser Wunsch nach Wärme und Liebe, der uns allen angeboren ist, wird uns ein Leben lang begleiten.

Somit suchen wir also nicht nur Menschen, mit denen wir uns einfach nur gut verstehen können. Nein, wir suchen andere, die unserem tiefen inneren Wunsch nach absoluter Zuneigung und Wärme entsprechen. Somit suchen wir Personen, mit denen wir uns tief emotional austauschen können. Doch gerade die emotionale Nähe ist das, was uns auch oftmals in ein inneres Gefängnis gleiten lässt.

Immer dann, wenn wir uns zu sehr mit einem anderen Menschen einlassen, wird dieser die für uns wertvolle Aufgabe der emotionalen Ernährung übernehmen, und somit stehen wir in einer direkten Abhängigkeit zu dieser Person. Das heißt, wir sind der anderen Person im wahrsten Sinne des Wortes emotional ausgeliefert. Wir tun alles dafür, dass diese Person uns liebt. Es ist uns wichtig, wie diese Person uns sieht. Wir erfahren über den Blick des anderen, wie wichtig wir in unserem Leben sind. Somit stehen wir in einer direkten emotionalen und energetischen Abhängigkeit zu dieser Person.

Doch woher kommt diese Abhängigkeit? Schauen wir uns noch einmal ein Baby an, wie dringend es die Liebe seiner Mitmenschen und besonders seiner Mutter braucht. Ohne diese Fürsorge ist es nicht in der Lage zu überleben. Deshalb ist der Blick dahin auch so wichtig. Doch oftmals passiert es, dass sich ein Kind nicht geliebt fühlt. Vielleicht waren die Eltern mit der für sie neuen Situation des Elterndaseins überfordert? Vielleicht spielten auch andere Themen eine wichtige Rolle?

Doch egal was, das Kind wird denken, dass es nicht genug Zuneigung bekam und ein Manko in sich entwickeln. Und genau das ist das Problem. Dieses Manko, das nun sehr früh in der Kindheit entsteht, wird später dafür sorgen, dass dieser Mensch anderen immer

wieder gefallen will, nur um das Gefühl des „ich-genüge-doch“-Prinzips zu erreichen.

Somit wird dieser Mensch alles dafür tun, um seinen emotionalen Zieheltern zu gefallen. Verstanden? Nein? Ein Kind, welches das Gefühl in der frühen Kindheit entwickelt hat, nicht zu genügen, wird sich immer wieder andere Personen suchen, die es als Zieheltern identifizieren kann und wird alles dafür tun, um endlich den Vorstellungen dieser für ihn wichtigen Personen zu entsprechen. Das heißt aber auch, dass nicht der erwachsene Mensch bewusst emotionale Bindungen auf solch einer Schiene eingehen wird, nein, es sind die inneren, unglücklichen Kinder, die sich diese Ebene der Heilung aussuchen.

Ein Mensch, der tief in seinem Inneren der Überzeugung ist, dass er nicht genügt, der muss sich genauso heilen und seinen Glaubenssatz verändern, wie ein Mensch, der sich sein Bein gebrochen hat und nun dieses Bein mit Geduld ausheilen lassen muss. Den Heilungsprozess übernimmt der Körper, doch die Person an sich muss schon mitwirken, indem sie das Bein und somit den gesamten Körper so ruhig wie möglich stellt. Nur darüber ist eine Heilung möglich. Genauso funktioniert dies mit unserer Seele. Auch hier wirken Selbstheilungsmechanismen, die automatisch in Gang gesetzt werden und nun dafür Sorge tragen, dass die Seele wieder heilen kann. Immerhin erleben wir durch unsere Erfahrungen und Erlebnisse auch Seelenverletzungen, die genauso einen Heilungsprozess brauchen und auch der wird sich automatisch in Gang setzen.

Gerade die Seelenheilung braucht Lern- und auch Ruhebereiche, damit überhaupt eine Heilung eintreten kann. Und so passiert es nicht selten, dass wir statt eines Medikamentes eine andere Person

vor die Nase gesetzt bekommen, damit wir über den äußeren Spiegel unseren inneren erkennen sollen. Ja, Sie lesen richtig. Alles das, was wir erleben, hat immer eine Resonanz in unserem Inneren und diese gilt es zu entdecken und auch zu analysieren. Das ist des Rätsels Lösung. Somit sind sämtliche Verbindungen, die uns belasten, letztlich nur dazu da, uns wachzurütteln.

Wir sollen tief im Inneren erkennen, was sich alles in uns tummelt, nur darum geht es. Die Seele will Heilung erfahren, und damit wir diesen Prozess auch akzeptieren, sucht sie sich äußere Mitspieler/andere Menschen aus, mit denen wir uns emotional verbinden können, damit wir eine reale Chance haben, unsere unterdrückten Aspekte zu erkennen. Somit ist jeder Mensch, mit dem wir im inneren Klinsch liegen, den wir lieber an die Wand klatschen würden, eigentlich in unserem Inneren der Resonanzpartner. Schauen wir uns das genauer an:

Menschen, mit denen wir nur wenig zu tun haben, reizen uns kaum. Wir können uns kurzweilig über einen anderen ärgern, doch letztlich ärgern wir uns nur in unserem Inneren, da dieser Mensch uns eine Verhaltensweise so offen zeigt, die wir selbst in uns tragen – um mehr geht es nicht. Doch von diesen Personen können wir uns auch leicht wieder lösen. Diese Menschen stören uns kaum. Doch was ist mit den anderen? Die, die uns wohl quälen wollen, mit denen wir im inneren Streit liegen? Was ist mit denen? Diese Menschen sind uns sehr nah, sonst könnten sie uns nicht so stark emotional berühren. Wir fühlen diese Personen fast auf unserem Schoß sitzend. Ja, manchmal fast in uns hineinkrabbelnd.

Diese Personen sind uns so nah, dass uns diese Nähe direkt unangenehm ist. Und je mehr wir diese Personen spüren, desto mehr werden wir versuchen, uns zu wehren. Wir wollen diese Nähe

nicht und wir wollen diesem Menschen unter keinen Umständen von unserer Energie etwas abgeben. Das ist nicht unser Ziel. Doch trotzdem verlieren wir immer mehr Energie, bis wir irgendwann geschafft in der Ecke liegen, so sehr hat uns der sinnlose Kampf angestrengt. Wir sind im wahrsten Sinne des Wortes ausgelaugt.

Doch was ist überhaupt passiert? Gehen wir noch einmal von der These aus, dass wir eine verletzte Seelenstruktur in uns tragen. Dieser innere Anteil, der sich von uns so nicht angenommen fühlt, will sich nun ausheilen. Die Selbstheilungskräfte sind aktiviert. Damit wir den Heilungsprozess unterstützen, wird ein passendes Spiegelbild im Außen gesucht, damit wir die innere Struktur erkennen können. Das heißt, wir selbst wollen uns mit unserer Seelenverletzung bewusst nicht auseinander setzen. Und damit dieser Verletzungsaspekt überhaupt ausheilen kann, sucht er sich eine Projektion im Außen, die ihm ähnlich ist, damit wir lernen, über den äußeren Spiegel/die äußere Konfrontation auf unsere innere Verletzung zu schauen. Also dienen uns andere Menschen oftmals als Spiegelhalter, damit wir unsere inneren Konstellationen, nach denen wir leben, erkennen können.

Eine Person, durch die ich mich betroffen fühle, trifft mich. Das heißt, sie berührt mein Herz und setzt dadurch Energien in mir frei, die ich bis dato lieber verschlossen gehalten habe. Also werde ich durch den äußeren Spiegel an meinen inneren Schmerz geführt – somit kann ich diesen Schmerz auch nur in meinem Inneren heilen und nicht im Außen zerstören. Würde ich Zerstörungs-/Vernichtungsabsichten in mir tragen, dann wollte ich mich eigentlich nur selbst vernichten. Da wir jedoch alle einen Überlebenstrieb in uns haben, kann dies so nicht funktionieren. Wir alle wollen in Harmonie leben. Das können wir jedoch nur, wenn wir auch innerlich dazu bereit sind, anders geht es nicht.

Wenn also der „Feind“ im Außen nur die Ablehnung einer inneren Haltung meiner tiefen Seelenverletzung ist, dann stellt sich die Frage: Wer in mir will wen oder was nicht annehmen, beziehungsweise wahrhaben? Solange wir im Inneren kämpfen, solange können wir keinen Frieden finden. Wenn das der Fall sein sollte, dann liegt das daran, dass wir uns tief im Inneren selbst ablehnen. Das heißt, wir leben in einem inneren Kampf. Anteile in uns kämpfen gegen andere Anteile, die auch in uns zu Hause sind. Und sollte uns dann auch noch der „Feind“ im Außen begegnen, dann werden die inneren Kämpfer/Soldaten aktiviert und es wird sich eine Strategie ausgedacht. Das ist leider häufig der Fall.

Kennen auch Sie solche Anwandlungen von sich selbst? Haben auch Sie lange überlegt, was denn der „Feind“ im Außen zu verrichten vermag? Haben Sie stundenlang darüber nachgedacht, was er alles tun könnte? Ja, dann haben Sie nichts anderes getan, als eine innere Kriegsführung ausgetüftelt. Sie haben strategisch den Angriff und die Abwehr geplant. Doch genau diese Verhaltensweise ist absolut falsch, welche wir uns ausdenken können. Denken Sie einmal darüber nach: Sollte ich mich so stark und dauerhaft mit einem anderen Menschen auseinander setzen, dann sende ich Energien aus, die auch teilweise beim Empfänger ankommen werden.

Der andere wird diese spüren und sich auch gleichzeitig in eine Abwehrhaltung begeben. Der Energieverbund wird jedoch mit jedem Gedanken intensiver und auch inniger. Je mehr wir uns also streiten und je länger wir darüber nachdenken, desto mehr Energien werden wir einsetzen und desto tiefer wird sich auch der Verbund bilden. Somit schaffen wir hier keine Loslösung, sondern nur noch eine stärkere Verbindung. Fazit: Streitenergien nützen fast nichts.

Genauso wenig nützt es, wenn wir dem anderen energetisch zeigen wollen, dass wir stärker sind als er und uns vor lauter Wut vor ihm aufbäumen. Natürlich ist es gut zu wissen, wer kräftemäßig der Überlegene ist, doch letztlich sind wir alle stark genug, uns selbst zu schützen. Doch das muss uns erst einmal wieder bewusst werden. Solange wir uns mit dem anderen im Außen beschäftigen, solange sind wir kaum in der Lage, unsere Energien bei uns zu behalten.

Doch genau das ist das Problem. Je geöffneter wir sind, desto angreifbarer sind wir auch. Also kann die Lösung nur darin liegen zu erkennen, dass die Person im Außen eine Resonanz in uns wachruft, mit der wir uns auseinander setzen müssen. Das Feindbild befindet sich nur in uns, und nur wir selbst können dieses innere Chaos beseitigen. Wenn uns das klar geworden ist, dann haben wir eine ganz andere Möglichkeit, mit unserem Leben zu verfahren. Wir können dann die äußere Person loslassen und uns alleine auf unsere innere Unebenheit konzentrieren.

Das Interessante dabei ist, dass wir, wenn wir das Problem verstanden und auch aufgeräumt haben, keinen äußeren Streithammel mehr brauchen, der uns unseren innerlich gelebten Streit vor Augen führt. Nein, wir befinden uns dann nicht mehr im Streit und werden somit auch nicht mehr viel mit Streitenergien zu tun haben. So einfach ist das. Und damit das Ganze noch klarer wird, nehmen wir uns jetzt erst einmal ein Beispiel vor, um den inneren/äußeren Spiegel kennen zu lernen.

Der Feind in meinem Bett



Bestimmt kennen wir das alle. Wir haben eine Partnerschaft, sind auf der einen Seite mit unserem Partner absolut glücklich und plötzlich kommt der Tag, an dem wir ihn symbolisch betrachtet erwürgen könnten. Kennen Sie das? Wollen Sie wissen, warum das so ist? Der Partner übernimmt in dem Moment die Rolle des Spiegelhalters. Wir suchen einen Partner nicht nur allein nach dem Prinzip der Liebesresonanz aus, sondern auch nach der Perspektive der Spiegelmöglichkeit innerer Schattenanteile. Das heißt im Klartext, der Partner führt uns so oder so an tiefe innere Gefühle heran. Ob wir diese Gefühle dann auch wieder geweckt haben wollen, ist eine andere Frage. Immerhin müssen wir uns erst einmal darüber klar werden, was der Partner in uns zu sagen hat. Doch schauen wir uns das genauer an:

Eine Partnerschaft, die relativ frisch ist, wird mit Sicherheit noch mit sehr viel liebevoller Energie umgeben sein. Beide Partner geben sich Mühe, um dem anderen zu gefallen. Beide wollen geliebt werden und dafür tun sie viel. Schauen wir uns noch einmal die Liebesbedürftigkeit kleiner Babys an, die geliebt und wichtig sein wollen. Nun, ein bisschen Sehnsucht tragen wir alle in uns, ein we-

nig sind wir noch bedürftige Babys, und gerade die machen sich in einer Partnerschaft immer besonders gerne ans Werk, um Gefallen zu finden. Das heißt, der Anspruch, der zumeist an einen Partner gestellt wird, ist übergroß. Der Partner soll einem die Liebe geben, die man nicht bereit ist, sich selbst zu geben. Wir alle haben kaum gelernt, uns selbst zu lieben und solange wir dies nicht können, solange werden wir dieses Manko über andere/den Partner auszugleichen versuchen.

Da wir jedoch einen Partner nach dem Prinzip der Resonanz aussuchen, wird auch dieser Partner von uns selbst die bedingungslose Liebe fordern. Somit stehen sich zwei Menschen gegenüber, die viel voneinander erwarten, was sie jedoch gar nicht erfüllen können. Die geforderte Liebe ist dann so hochgesteckt, dass keiner dies zu erfüllen vermag. Und natürlich kommt dieses Gefühlsmaniko stets nach vorne und zerstört die sonst so sanfte Energie zweier Liebenden.

So kann es passieren, dass die beiden noch eben in Liebe geschwelgt, nun durch Trauerenergie in Tränen der Verzweiflung ausbrechen. Fast alle Menschen, die Partnerschaft leben, erleben dieses Phänomen, doch die meisten wollen es nicht wahrhaben. Immerhin bekommen wir das Bild der heilen harmonischen Partnerschaft gespiegelt: Wie kann es dann sein, dass wir vor Schmerz fast zusammenbrechen?

Ganz einfach, der Partner ist neben den Eltern die stärkste Person, die uns an unsere Gefühle heranführen kann. Würden wir keine Partnerschaft leben, dann würden uns die Höhen wie auch die Tiefen in unserem Leben fehlen. Eine Partnerschaft, die auch eine Herzensverbindung darstellt, ist somit emotional sehr tief. Beide Partner spüren, wie die tiefe Liebe zum Partner und auch gerade

zu sich selbst das Herz erwärmt. Doch nicht nur die innere Liebeenergie wird aktiviert, nein, auch Schattenanteile, die ansonsten sehr wenig zu Wort kommen, werden nun mit Energie zum Leben erweckt und lauern auf den passenden Zeitpunkt, um nach vorne auf die Lebensbühne zu treten. Sie sind darauf aus, sich zu leben und sich zeigen zu dürfen.

Alle Menschen, die sich in Liebe erwärmen wollen, spüren die andere Seite. Doch leider ist den Wenigsten bewusst, dass es ganz normal ist, mit inneren Schmerzanteilen, die noch nicht verarbeitet und ausgeheilt wurden, konfrontiert zu werden. So wundern sich viele, warum auf einmal Wolken aufziehen und die Schönheit der Partnerschaft ein wenig verblassen lassen. Die meisten versuchen dann verzweifelt das Bild gerade zu rücken, nach dem Motto, damit habe ich nichts zu tun.

Sie unterdrücken ihre Bedürfnisse und versuchen, sich mit dem zufrieden zu geben, was sie gerade angeboten bekommen. Nur das dies nicht ausreichen kann. Jeder hat Schattenanteile und gerade diese wollen zu Wort kommen; das ist wichtig zu wissen. Somit ist dieser Prozess ein ganz natürlicher, der zu jeder Partnerschaft gehört. Sollten wir diesen unterdrücken, werden sich die Schattenanteile in der Partnerschaft immer breiter machen, bis wir endlich bereit sind, auch diese Komponenten anzuschauen und zu bearbeiten.

Doch wer hat uns gesagt, dass dies so ist. Und so passiert es sehr häufig, dass wir versuchen, diesen natürlichen Vorgang zu unterdrücken, nur um der Partnerschaft keinen Schaden zuzufügen. Doch gerade das Unterdrücken vorhandener Energie wird mehr Schaden anrichten, als wir uns denken können. Immerhin stehen wir dann in einem Scherbenhaufen verletzter Emotionen und können uns an den Sonnenseiten nicht mehr erfreuen. Aber das kann es

doch nicht sein! Je weniger wir diese Energien akzeptieren, desto schlimmer wird es für uns sein. Immer wieder tauchen innere Probleme auf, wollen zu Wort kommen und belasten die Partnerschaft.

Mehr und mehr werden wir den Partner dann als Verursacher und Schmerzbringer interpretieren und uns langsam ein wenig von ihm abwenden. Immerhin ist er derjenige, der uns schaden will – das zumindest meinen wir so. Und so passiert es immer häufiger, dass wir den Menschen, den wir einst so liebten, immer öfter beschimpfen. Doch dies tun wir dann zumeist nicht direkt, sondern eher über andere. Und welche Person, die sich selbst über den eigenen Partner ärgert, hört da nicht gerne hin.

Die meisten Menschen sind wütend auf ihren Partner und können es dann kaum verstehen, wenn die Freundin eine harmonische Partnerschaftsebene lebt. Dann zu hören, dass auch der andere ein Problem in der Partnerschaft hat, bringt zumeist die harmonische Lösung mit sich. Man fühlt sich nicht mehr mit seinen Problemen allein gelassen, sondern hat Leidensgenossen und das hilft unheimlich.

Also noch einmal – je mehr wir gewillt sind, in emotional engen Beziehungen zu akzeptieren, dass wir auch mit unseren eigenen Schattenanteilen konfrontiert werden, desto klarer und harmonischer können wir Partnerschaft und auch Freundschaft leben. Sollten wir jedoch aus lauter Angst vor Schmerz diese Aspekte ignorieren, werden wir immer wieder auf jemanden treffen, der uns letztlich unser eigenes Leid vor die Nase setzt.

Eins möchte ich hier noch erwähnen: Es gibt viele Partner, die aus lauter Angst vor verletzten Emotionen die Verbindungsenergien abschalten. Das heißt, diese Partner leben so gut wie keine

Gefühle mehr miteinander aus. Gefühlskälte in einer Partnerschaft wird jedoch nur noch mehr Schaden anrichten als Nutzen bringen. Immerhin würden wir uns dann gegen uns selbst stellen und auch gleichzeitig leiden, und das kann es nicht sein. Partnerschaft zu leben heißt, sich auch auf Gefühle einzulassen, und dies können wir uns nicht mal eben so einfach aus den Rippen schneiden. Deswegen ist es wichtig, dass wir darauf achten, wie wir mit unserer Partnerschaft und auch unserem Partner umgehen.

Wenn ich den Partner als meinen persönlichen Feind betrachte, dann werde ich mich ihm gegenüber niemals öffnen können. Doch kein Mensch, den wir lieben und der uns liebt, wird uns wirklich schaden können. Nein, damit uns ein Partner schaden kann, müssen auch wir die Bereitschaft in uns tragen, dem Partner schaden zu wollen. Schauen wir uns das genauer an.

Wenn wir unseren Partner nach einer Weile als Feind identifizieren sollten, dann liegt dies nur daran, dass wir eine innere Feindschaft leben und den Partner auf diese Schiene gesetzt haben. Dann wird der Partner in unseren Augen alles tun, um uns zu schädigen, doch genau das sollte nicht der Fall sein. Dem Feind/Streithammel im Inneren gilt es zu begegnen, um Harmonie zu finden. Je harmonischer wir in unserem Inneren sind, desto leichter werden wir auch mit der Partnerschaft umgehen können. So einfach ist das.

Also noch einmal im Klartext: Mit jedem Menschen, mit dem ich einen emotionalen Verbund eingehe, der kann mich auch an meine inneren Schmerzpotenziale heranzuführen. Letztlich will er mich nicht verletzen, handelt jedoch nach seinem Urinstinkt und das bedeutet, dass es unser aller Aufgabe ist, andere und gerade uns selbst an unsere Schmerzpunkte heranzuführen. Den Partner dann

als Schmerzbringer zu sehen und ihn dafür bestrafen zu wollen, ist wohl der absolut falsche Weg.

Doch wie so oft, beschäftigen sich die meisten Menschen mehr mit dem anderen, anstatt auf sich selbst zu achten. Somit überlegen sie, warum der Partner so oder so reagiert. Sie verbinden sich darüber immer mehr und mehr, und das wiederum geht ihnen gewaltig an die Nerven. Immerhin rutscht der Partner damit immer weiter in den Vordergrund und die Person selbst schafft es kaum noch, innere Ruhe zu finden. Solange wir einem anderen gegenüber geöffnet sind und uns mehr strategisch mit der anderen Person beschäftigen, desto weniger werden wir zur Ruhe kommen.

Und da es unser aller Wunsch ist, in Freiheit und Harmonie unser Leben zu gestalten, liegt der Gedanke an eine Trennung natürlich nahe. Nach dem Motto, wenn ich den Schmerzbringer erst einmal ausgeschaltet habe, dann werde auch ich wieder zur Ruhe kommen. Dies stimmt aber nur auf der einen Seite, da wir in einem solchen Fall nicht mehr der Konfrontation ausgeliefert sind. Doch auf der anderen Seite würden wir damit auch keinen Nutzen erzielen. Solange ein Mensch uns selbst an tiefe Emotionen heranführen kann, solange brauchen wir ihn, er ist wichtig für uns. Sollten wir uns dann einfach lösen wollen, werden wir einen ähnlichen Ersatz suchen und auch finden müssen, damit wir unserer Lernaufgabe folgen können.

Doch gehen wir einmal in den Gedanken einer Trennung tiefer hinein. Nicht alle Teile in uns werden einer Trennung so ohne weiteres zustimmen, so dass wir viel innere Überredungskunst brauchen werden, um zu verstehen, dass es wirklich Sinn macht eine Trennung zu vollziehen. Wir müssen uns im wahrsten Sinne des Wortes dazu überreden. Die Energieanteile in uns, die den Partner als po-

sitiv erleben, müssen überredet werden und das geht nur, wenn wir uns den Partner im übertragenen Sinne madig machen.

Das heißt, wir holen immer wieder alte Vorgehensweisen von ihm hervor, um uns darüber zu ärgern. Der alte Schmerz kann somit nicht ausheilen und ein neuer wird immer wieder oben drauf gelegt und irgendwann läuft das Fass über und dann ist es so weit, ein Wort gibt das andere und die Trennung ist perfekt.

Doch wie kann es sein, dass wir den Partner, den wir einst so liebten, auf einmal nicht mehr haben wollen? Da wir uns den erlebten Schmerz durch den Partner – als Spiegel – immer wieder nach vorne holen, sehen wir ihn mit der Zeit nur noch negativ und belastend. Der einstige Freund wird dann zum Feind. Doch kein Mensch kann gut damit leben, als Feind und als Belastung angesehen zu werden und somit werden beide Partner sich immer mehr betroffen fühlen. Wenn wir uns nun auch noch vorstellen, dass die eben beschriebenen Personen in der Kindheit erlebt haben, dass sie für ihre Eltern ein Problem gewesen sind, dann liegt es auf der Hand zu erkennen, dass nun auch noch alter Kindheitsschmerz mit nach vorne kommen wird.

Uralte Verletzungen werden jetzt mit neuen und frischen vermischt und da wir zumeist nicht gelernt haben, uns unseren alten Verletzungen zu stellen, werden wir viel mehr über den frisch erlebten Schmerz trauern. Und keiner, wirklich keiner möchte Schmerz erleben müssen und das ist das Problem. Wir versuchen Schmerz zu vermeiden, lösen uns von dem Schmerzbringer, um dann erst einmal erleichtert aufzuatmen. Nach einer Atempause werden wir uns dann erneut auf die Suche nach einem geeigneten Partner machen, und ich bin mir sicher, wir werden ihn finden. Das Spiel geht von neuem los und wir werden wieder unseren inneren Schmerz spü-

ren, bis wir endlich bereit sind, uns den inneren Verletzungen zu stellen.

Nun, Sie könnten jetzt auf die Idee kommen, dass Sie keinen Schmerz mehr erleben brauchen, wenn Sie keine Partnerschaft mehr eingehen würden. Doch genau das stimmt nicht, wenn wir nicht bereit sind, über den direkten Spiegel zu lernen, dann suchen wir uns andere Menschen, mit denen wir zu tun haben und werden Ähnliches erfahren. Menschen, die uns bis dato als unwichtig erschienen sind, werden nun für uns wichtig sein. Wenn Sie das nicht erleben wollen, dann sollten Sie die innere Bereitschaft haben, in sich aufzuräumen. Beschäftigen wir uns weiter damit.

