

Lebensmuster transformieren

# Das Leben gewinnen



**Warum Menschen ihr Leben bereits bei der Geburt verlieren und wie sie es wiedergewinnen können**

**Ein Bericht des Trainers Werner Kosmus**

In der schamanischen Beratungspraxis werden wir laufend mit dem Problem konfrontiert, dass sich Klienten von Lebensmustern geplagt fühlen. Sie werden immer wieder in die gleichen Situationen hineingezogen und sehen keine Möglichkeit, sich anders als bisher zu verhalten. Obwohl sie das Muster längst erkennen und versuchen, dem bekannten Verlauf auszuweichen, gelingt dies nur unzureichend oder gar nicht.

Bei Problemen in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz, und überhaupt im gesamten Lebensfeld eines Menschen kann dies gut beobachtet werden. Ein Wechsel in ein anderes Umfeld hilft so gut wie nie.

Der Grund dafür ist einfach zu erklären: Der Mensch, wo immer er hingeht, ist von seinen Verhaltensmustern begleitet. Diese organisieren das Umfeld immer in der gleichen Weise; es wechseln zwar die Darsteller des Geschehens, aber nicht die Erlebnisqualitäten.

Eine Veränderung dieser Gegebenheiten ist nicht so leicht zu erreichen. Hier bedarf es eines grundlegenden Wandels, damit das Lebensfeld in neuer Weise gestaltet werden kann: Es muss zu einer Transformation von festgeschriebenen Verhaltensweisen kommen können. Um dies zu ermöglichen, muss die dahinter liegende Kraft der Organisation des eigenen Lebens erkannt und gewandelt werden. Wie wir dies in schamanischer Weise erreichen können, soll im nachfolgenden dargestellt werden.

Ein Mensch legt in den ersten Jahren seines Lebens die Grundlagen für seine Verhaltens- und Gestaltungsmöglichkeiten. Wir haben es hier mit unterschiedlichen Erfahrungsetappen zu tun, die ihren Eindruck im Menschen nachhaltig hinterlassen. Von maßgeblicher Bedeutung ist die Zeit der Schwangerschaft und sind die ersten sieben Lebensjahre.

Wollen wir uns an einem konkreten Beispiel ansehen, was dies bedeutet und welche Auswirkung dies auf das Leben eines Betroffenen hat: Eine Frau, wir wollen sie hier Karoline nennen, kommt in die Praxis, da sie ihr Leben von Grund auf verändern will. Sie ist frustriert, da sie schon viele Versuche unternommen hat und bisher immer gescheitert ist. Therapeutische Schritte waren bis jetzt immer nur kurzfristig wirksam geblieben. Sie hat schon so oft ihr Problem Beratern und Therapeuten geschildert, dass sie nur widerwillig von neuem damit beginnen mag. Ihre Geschichte kann sie schon auswendig "herunterbeten". Sie will endlich Erfolg haben.

Ihre Kindheitsgeschichte mag sie nur ungern erzählen, und dabei fließen die Tränen. Sie war ein Kind, das ungewollt war. Dies ist aber auch wie ein Leitfaden in ihrem Leben: Sie erlebt immer wieder Beziehungen, in denen sie sich dann ungeliebt fühlt. In ihrer Kindheit und Jugend war sie immer sowohl von der Mutter als auch vom Vater abgelehnt worden. Es wurde auch kein Hehl daraus gemacht, dass

sie für die Familie nur eine Belastung dargestellt hat. Der Mutter habe sie die Jugend und ein schönes Leben "gestohlen" und vom Vater war sie weitgehend unbeachtet geblieben. Sie hatte auch nicht viele Freundinnen.

Aus dieser unleidlichen Situation war sie so früh wie möglich geflüchtet und hatte sich in den nächstbesten Mann verliebt. Dieser wollte eigentlich nur eine Liebesnacht und nicht eine Frau schwängern. Genau dies aber geschah. Er stand schon nach kurzer Zeit nicht mehr zu ihr und ließ sie noch während der Schwangerschaft mit ihrem Schicksal allein. Auch bei weiteren Verbindungen mit Männern machte sie ähnliche Erfahrungen.

Niemand konnte ihr bisher helfen, aus dem Kreislauf von Leid-Erfahrungen herauszukommen.

In der Erstberatung erfolgte die Erhebung ihrer Lebensgeschichte, soweit sie ihr zugänglich war. Um noch mehr tiefer liegende Informationen herauszubekommen, wurde zuerst eine Blütenbehandlung vereinbart. Außerdem sollte sie sich mit ihrer Mutter, zu der sie nun als erwachsene Frau eine "normale" Beziehung aufbauen konnte, über die Zeit der Schwangerschaft mit ihr und den Verlauf der Geburt sprechen.

**Der Mensch ist von verschiedenen Faktoren bestimmt. Wir nennen diese Determinanten. Diese sind wie ein Grundmuster, das ihn in seinem Leben maßgeblich bestimmt. Die am nachhaltigst wirkenden Muster sind jene aus der perinatalen Zeit, wie wir die Zeit der Schwangerschaft und der Geburt nennen.**

Es war zwar schwierig, mit der Mutter ein diesbezügliches Gespräch zu führen. Diese fühlte sich rasch angegriffen und meinte, die Tochter wolle ihr Vorwürfe machen. Erst nachdem diese erklärt hatte, dass sie ihr Lebensthema durcharbeiten wolle und dazu mehr über die Umstände in der Schwangerschaft und rund um ihre Geburt wissen müsse, wurde die Mutter ein wenig zugänglicher.

Schon dieses Gespräch half den beiden Frauen, einander näher zu kommen und Verständnis füreinander zu entwickeln.

Die Mutter schilderte ihr, wie für sie die Schwangerschaft war, da sie sich vom Kindsvater sehr allein gelassen gefühlt hatte und auch mit ihrer Herkunftsfamilie nicht darüber reden konnte. Der Vater von Karoline war gegenüber ihrer Mutter einige Male sehr brutal vorgegangen und hatte sie geschlagen. Dann habe sie, die Mutter, sich von ihm getrennt. Später seien sie dann wieder zusammengekommen. Sie haben aber nie eine herzliche Beziehung aufbauen können.

Beim nächsten Beratungstermin haben wir die Geschichten der Schwangerschaft, der Kindheit und Jugend und des Erwachsenseins miteinander verglichen und mussten feststellen, dass sie in vielen Bereichen Ähnlichkeiten aufwiesen.



**Die Erfahrungen eines Menschen sind in unterschiedlichen "Körpern" abgespeichert: im materiellen, im emotionalen und im mentalen Körper. Diese stellen Speichermedien für Erfahrungen dar. Sie nehmen die Informationen auf, die ein Mensch sammelt, und können auch nur dort nachhaltig gelöst und transformiert werden.**

Um feststellen zu können, wie stark diese Muster verankert waren und was sonst noch an Verhaltensweisen aus diesem Erfahrungsbereich stammt, entschieden wir, dass eine Geburtsarbeit im Rahmen des Workshops Trance - formation - die Kraft des Montagepunktes sinnvoll wäre. Dabei zeigte sich eine Komposition von Verhaltensweisen, die den Lebensverlauf von Karoline in essenzieller Weise darstellte.

**Die perinatale Zeit wird in vier Etappen unterteilt: in die Zeit der Schwangerschaft, die der Austreibungsphase, zu der der Muttermund noch geschlossen ist, die der Austreibungsphase, zu der sich der Muttermund bereits geöffnet hat, und das Ankommen auf der Welt und wie mit dem Neugeborenen dabei umgegangen wird. Die Teilbereiche haben symbolische Namen, wie Paradies, Hölle, Fegefeuer und die Individuation, wenn der Held an die Oberwelt kommt.**

Diese Grundmuster werden auch als perinatale Matrizen bezeichnet. Perinatal bedeutet soviel wie um die Geburt rankend. Diese Muster bestimmen den Menschen deshalb so sehr, da sie zwar sprachlich nachgezeichnet werden können, aber nicht mit sprachlichen Methoden, wie einer Beratung, gelöst werden können. Die Informationen der Geburt speichert der Mensch auf seinem materiellen und emotionalen

Körper ab, und diese können daher auch nur durch emotional betonte Körperarbeit verändert und gelöst werden. Diese ist am besten in einer Gruppe durchzuführen und erfordert ein hohes Einfühlungsvermögen der Beteiligten.

Bei der "Geburt" von Karoline, die sie in diesem Workshop erlebte, wurde ihr bewusst, wie sehr sie von den Gegebenheiten ihrer Geburt bestimmt war und was sie in ihrem weiteren Leben daraus gemacht hat. Nun verstand sie, warum sie Zeiten der Erholung und des Urlaubs nie genießen konnte und sich in Urlaubszeiten immer einsam aber auch bedroht gefühlt hatte. Ihre Mutter war von ihrem Lebensgefährten in ihrem Zustand allein gelassen aber auch tötlich angegriffen worden.

### **Die Zeit des Seins im Mutterleib gibt das Grundmuster ab, wie ein Mensch sich später fühlt und was er erlebt, wenn er Urlaub macht bzw. eine Erholungsphase möglich wäre.**

Es gab dabei auch immer wieder Gefühle der Sinnlosigkeit und der Ohnmacht.

Die zweite Matrix, die die Zeit der Austreibung charakterisiert, zu der der Muttermund noch geschlossen ist, war eher kurz und ohne große Auffälligkeit. Das bestätigte auch die Mutter. Der Muttermund war bei der Geburt bald geöffnet, und es hätte eigentlich eine rasche Geburt sein können. Sie verzögerte sich aber beträchtlich, und so dauerte die Zeit des "Fegefeuers" länger als gehofft. Karoline verhielt sich, als wollte sie nicht auf die Welt kommen. Auch dies erlebte Karoline in ihrem Leben immer wieder: zuerst geht es immer gut voran und scheint nicht besonders schwierig. Dann kommt aber ein Moment, wenn nichts mehr geht und sie schon fast aufgibt. Ausgepowert kommt sie dann doch noch durch und muss immer erst einen schweren Kampf bestehen.

Der Zustand, in dem sie sich dann befindet, ist freudlos, sie muss ohne weiteren Grund weinen und ist so ohne Energie, dass sie nicht weiß, wie sie weiter leben kann.

Dies kennzeichnet auch die Gegebenheiten in ihrem täglichen Leben. Zuerst scheint alles einfach, dann kommen unerwartet Schwierigkeiten. Um diese zu bewältigen, braucht sie alle Kraft auf, besteht aber immer. Bloß kann sie sich nicht über ihren Erfolg freuen. Noch nie hat sie gefeiert, wenn sie eine Prüfung bestanden hat, und als ausgebildete Lehrerin hätte sie dazu viele Gelegenheiten gehabt.

### **Das Geburtsmuster zu erkennen und seine Wirksamkeit im Alltäglichen wieder zu erkennen, ist wichtig, aber noch nicht die Lösung.**

Jetzt kommt erst die Arbeit der Transformation. Das bedeutet, dass die Bedeutung der Bestandteile der Lebenserfahrungen u/o die Kräfte, welche diese organisieren, gewandelt werden müssen.

Die Transformationsarbeit ereignet sich in Etappen:

- zuerst werden die Bestandteile des Systems der Erfahrungen bewusst gemacht,
- um sie danach neu organisieren zu lernen.

Das Ergebnis der Transformationsarbeit sollte sein, sein Leben, das in der Zeit der Schwangerschaft und der Geburt verloren gegangen ist, zurückzugewinnen. Das bedeutet, dass viele Menschen erst wahrlich zu leben beginnen, nachdem sie diesen Prozess durchgegangen sind.

