

Das Leiden der Kriegsenkel und Kriegsurenkel auflösen



Leiden wie Ängste, Süchte, Beziehungsunfähigkeit, Trauer, Wut, Erfolgslosigkeit, Krankheit, Depression an der Ursache der Kriege auflösen und dadurch Glück, Selbstvertrauen, harmonische Beziehung, Erfolg und Gesundheit erlangen.



KAPITEL 1

Das Leiden der Kriegsenkel auflösen

Mit unseren Coachings im Hanseatischen Institut helfen wir Menschen dabei, Leiden wie Ängste, Süchte, Beziehungsunfähigkeit, Trauer, Aggressionen, Erfolgslosigkeit, Krankheit, Depression an der Ursache der Kriege aufzulösen und dadurch Glück, Selbstvertrauen, harmonische Beziehung, Erfolg, Gesundheit und Gelassenheit zu erlangen.

Unsere persönliche Erfahrung und die unserer Klienten ist, dass Kriegsenkel und Kriegsurenkel unbewusst ungelöste emotionale Verletzungen der Vorfahren in sich tragen.

Sind durch Verletzungen der Systemgesetze (s. Kapitel 2) wie Ausschluss, fehlende Anerkennung, ... verletzte Gefühle wie Leid, Trauer, Angst und Wut bei den Vorfahren, beispielsweise durch Kriegserlebnisse oder durch den frühen Tod eines Elternteils, entstanden, so zeigen sich diese Verletzungen im veränderten Verhalten und der Persönlichkeit der Vorfahren. Die Nachfahren (Kriegsenkel, Kriegsurenkel) werden durch das Verhalten der Vorfahren geprägt.

Traumata, verletzte Gefühle und Lasten wie Leid und Wut können zudem an die Kinder, Enkel und Urenkel emotional weitervererbt werden, ohne dass die Vorfahren es durch ein Verhalten zeigen.

Literatur über Kriegsenkel

Die Bücher über Kriegskinder / Kriegsenkel beziehen sich auf den zweiten Weltkrieg und zeigen ihre Zusammenhänge auf.

Sie versuchen, neben den Erkenntnissen, dass es solche »vererbten« Auswirkungen gibt, Lösungsansätze zu bieten. Diese gehen in vielen Fällen jedoch nicht weit genug.

Kriegskinder, Kriegsenkel, Kriegsurenkel und die Systemgesetze

Unsere Erfahrung mit dem Thema ist, dass nicht nur der Zweite Weltkrieg, sondern auch der Erste oder vorherige Kriege die gleichen Auswirkungen haben. Unabhängig von Kriegen können auch Systemgesetzverletzungen und traumatische Erlebnisse der Vorfahren genauso weitergegeben werden.

Wenn beispielsweise ein Vorfahre Angst erlebt hat, verhungern zu müssen, und diese Angst nicht abgearbeitet hat, so kann sie unbewusst von einem Nachfahren übernommen werden. Dazu ist es nicht nötig, dass der Kriegsenkel oder

Kriegsurenkel diese Angst beim Vorfahren erlebt hat. Weder eine Prägung, noch ein Lernen müssen dafür stattgefunden haben.

Diese Existenzangst kann sich beispielsweise darin ausdrücken, dass der Nachfahre Übergewicht hat. Das heißt konkret: Essen auf Vorrat, denn es könnte wieder eine Hungersnot geben. Andere Aspekte können eine Sucht oder zu wenig Selbstvertrauen sein etc.

Der erste Schritt ist, die Gefühle und Lasten aus dem Nebel hervorzuholen und Verständnis zu erlangen.

Im zweiten Schritt werden dann die Ursachen bzw. die Systemgesetzverletzungen bei den Vorfahren aufgelöst.

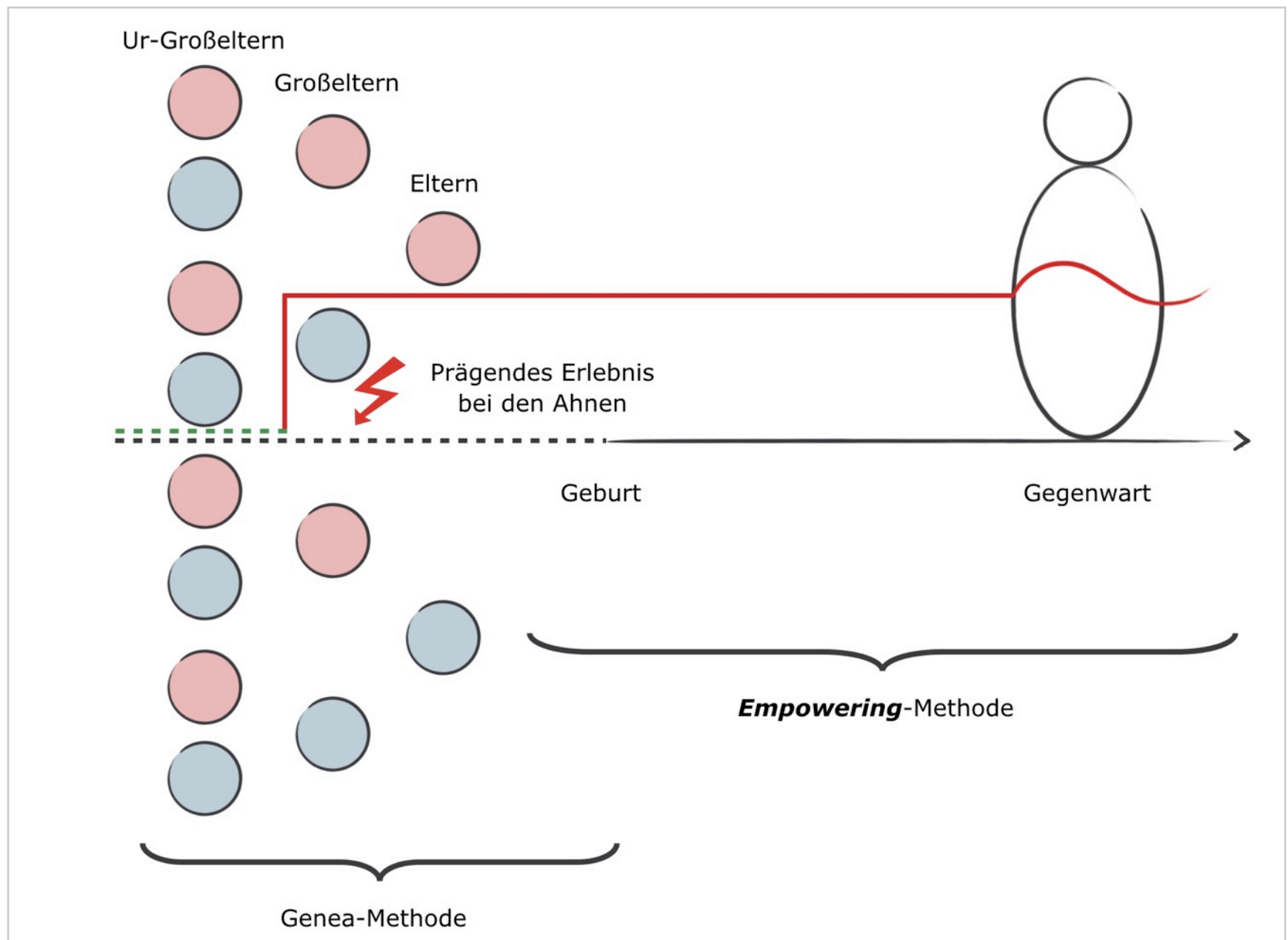
Dazu haben wir die Genea- und Empowering-Methode entwickelt. Mit der Genea-Methode können Verletzungen der Systemgesetze der Vorfahren innerlich vom Klienten aufgelöst werden, so dass sich die Persönlichkeit wieder frei weiterentwickeln kann.

Mir ging und geht es immer darum, Wirkung zu erzielen, d. h. die Ursachen zu finden und zu bearbeiten, wodurch die Themen sich auflösen. Ich habe Methoden und Ansätze wie Neurolinguistisches Programmieren NLP, Timeline, Transaktionsanalyse TA, Themenzentrierte Interaktion TZI, EMDR, Wingwave, Buddhismus, Zen, Kinesiologie, Aufstellungen, Yoga, Psychodrama, Gestalttherapie, Systemik (Selbstorganisation und Chaostheorie) und Quantenphysik kennen- und gelernt und daraus für mich die wirkungsvollsten Dinge extrahiert.

Damit habe ich durch ständiges Anwenden und Ausprobieren im Coaching bei Klienten und bei mir selbst die Genea- und die Empowering-Methode entwickelt.

In meinem persönlichen Fall habe ich alle erlernten Methoden auf meine Angst vor dem Verlassen werden angewendet.

Diese Angst war keine Prägung sondern war unbewusst bei mir, da meine Großmutter jung gestorben war und deren Kind diese Angst real erlebt hat und diese Systemgesetzverletzung nicht aufgelöst hatte. Mit der inneren Aufstellung konnte ich 2002 endlich diese Angst bei mir auflösen. Daraus entstand dann die Genea-Methode.



GENEA- UND EMPOWERING METHODE ZUM AUFLÖSEN VON PRÄGUNGEN BEI DEN VORFAHREN VON KRIEGSENKELN UND URENKELN

Genea-Methode bedeutet: Systemgesetzverletzungen bei den Ahnen auflösen, damit die Kräfte und Lebensenergien wieder voll und ganz fließen können.

Empowering-Methode bedeutet: Befähigung und Stärkung der eigenen Lebensgeschichte und das Leben im Hier und Jetzt mit den Kräften der Ahnen sowie in der systemischen Mediation zur Auflösung von weiteren Systemgesetzverletzungen.

Die Genea-Methode löst Themen bei den früheren Generationen auf und die Empowering-Methode befähigt, stärkt und prägt das eigene erlebte Leben neu.

Durch die Stärkung der Vorfahren lassen sich viele selbsterzeugte oder selbsterlebte Systemgesetzverletzungen im Privat- wie im Berufsleben auflösen.

Ebenfalls werden dadurch neue Fähigkeiten, Verhaltensweisen, Überzeugungen und der Lebenssinn oder die Vision zugänglich gemacht oder neu gelernt.

Das führt im obigen Beispiel dazu, dass der Nachfahre keine Existenzangst mehr verspürt und sich das Problem mit dem Übergewicht auflöst.

10 Systemgesetze

Grundbedürfnisse in zwischenmenschlichen Systemen nach Dr. Bishop

- 1. Zugehörigkeit (kein Ausschluss)**
 - 2. Anerkennung, Wertschätzung, Respekt**
 - 3. Gleichgewicht von Geben und Nehmen**
 - 4. Früher vor später** hat Vorrang
 - 5. Höhere Verantwortung / höherer Einsatz** hat Vorrang
 - 6. Mehr Kompetenz / mehr Wissen** hat Vorrang
 - 7. Neues System vor altem System**
 - 8. Gesamtsystem vor Einzelperson oder Untersystem**
 - 9. Aussprechen / anerkennen, was ist**
(z.B.: »Es war nicht meine Absicht, es tut mir leid!«)
 - 10. Ausgleich schaffen**
- Ausschluss im Krieg: Hungern, Tod, Flucht -> Leid, Angst, Trauer, Wut
- ↑↑
↑↑
1. bei beabsichtigter Umkehrung der Ordnung (4 – 6)
2. zum Lösen von Systemgesetzverletzungen

KAPITEL 2

Systemgesetze

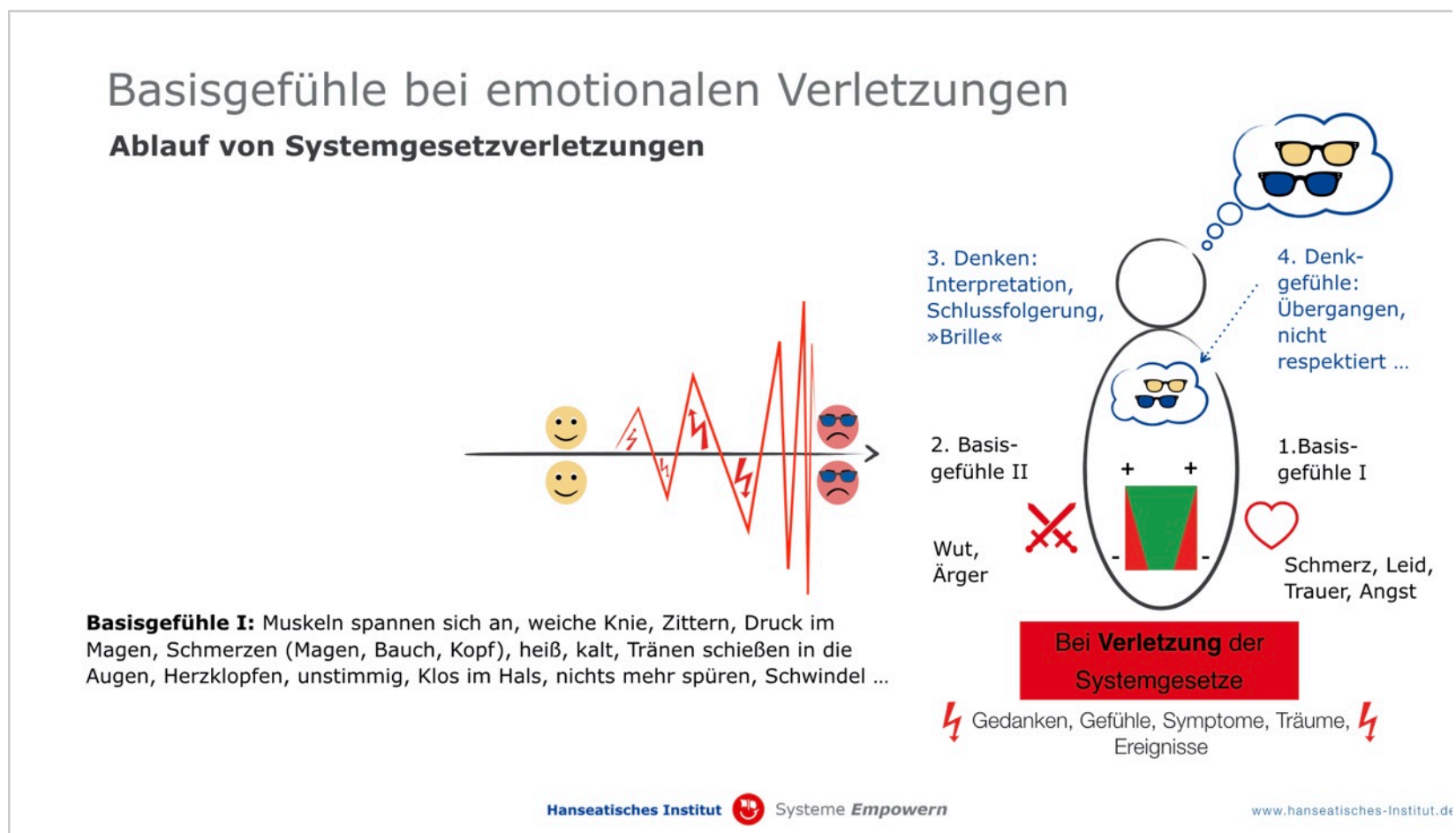
Grundlage für genügend Power im System sind die Beachtung und Einhaltung der zehn Systemgesetze wie z.B. Zugehörigkeit, Wertschätzung und das Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen.

Werden die Systemgesetze verletzt wie Ausschluss, fehlender Respekt, Ungerechtigkeit, wird die Entwicklung und das Potential des Systems gestört. Die Menschen bekommen Angst, werden wütend und fühlen sich insgesamt schlecht. Dadurch verschlechtert sich die Kommunikation der Betroffenen. Konflikte, Demotivation, Stress oder / und gesundheitliche Probleme sind die Folge.

Im Krieg wurden über Jahre die Systemgesetze verletzt: Ausschluss durch an der Front sein müssen/weg von Zuhause, Flucht, Tod, Verlust von Angehörigen usw. Dadurch ist viel Leid, Angst, Trauer und Wut entstanden.

Ablauf von Systemgesetzverletzungen

Tritt eine Systemgesetzverletzung auf, so entsteht als erste Reaktion ein schlechtes Gefühl wie Anspannung, Druck im Magen, Unstimmigkeit, Herzklopfen, ... Gleich darauf entsteht Aggression, Ärger oder Wut. Diese Gefühle entstehen sofort, ohne dass darüber nachgedacht wird. Deshalb nennen wir sie Basisgefühle (Gefühle unabhängig vom Denken).



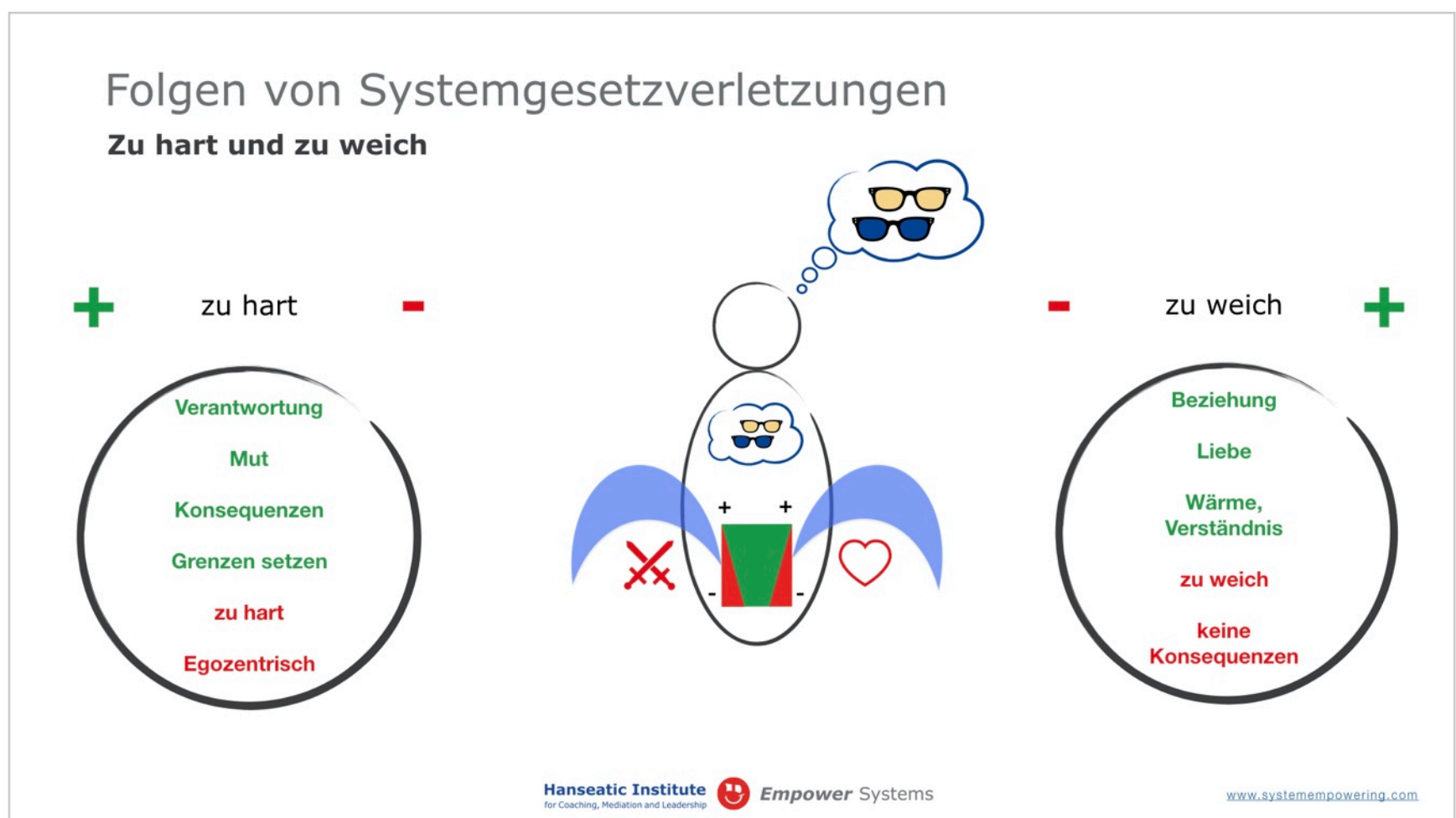
An dritter Stelle wird darüber nachgedacht, was da gerade passiert ist. Je nachdem, wie die Person geprägt ist und welche „Brille“ sie aufhat, wird sie das Ereignis einsortieren. Dieses Denken erzeugt ebenfalls ein körperliches Gefühl, das wir Denkgefühl nennen, da es durch das Denken entsteht und durch Denken verändern lässt.

Wird diese Systemgesetzverletzung nicht aufgelöst, kommt es unbewusst oder sogar bewusst zu einer Rückverletzung.

Angst und Krankheit als Folge

Die Basisgefühle wie Leid, Trauer, Angst und Wut lassen sich durch das Denken nicht auflösen. Deshalb bleiben diese Basisgefühle im Menschen gespeichert und rauben Energie. Menschen probieren dann, sich vor diesen aufgestauten Gefühlen zu schützen.

Wird die Wut unterdrückt (gedecktelt), so führt es einerseits dazu, dass der Mensch im Verhalten zu weich wird und andererseits sind oft Verspannungen, Krankheiten oder Depressionen die Folge.



Werden die Basisgefühle Leid, Trauer und Angst gedeckelt, so Verhalten sich diese Menschen zu hart (jeder bekommt von der Wut etwas ab) oder cholerisch. Zum Unterdrücken werden oft Süchte genutzt.

Normalerweise pendeln die Menschen zwischen zu hart und zu weich hin und her, denn der Deckel/die Unterdrückung lässt sich nicht permanent aufrecht erhalten.

Wird diese Systemgesetzverletzung nicht aufgelöst, kommt es unbewusst oder sogar bewusst zu einer Rückverletzung.

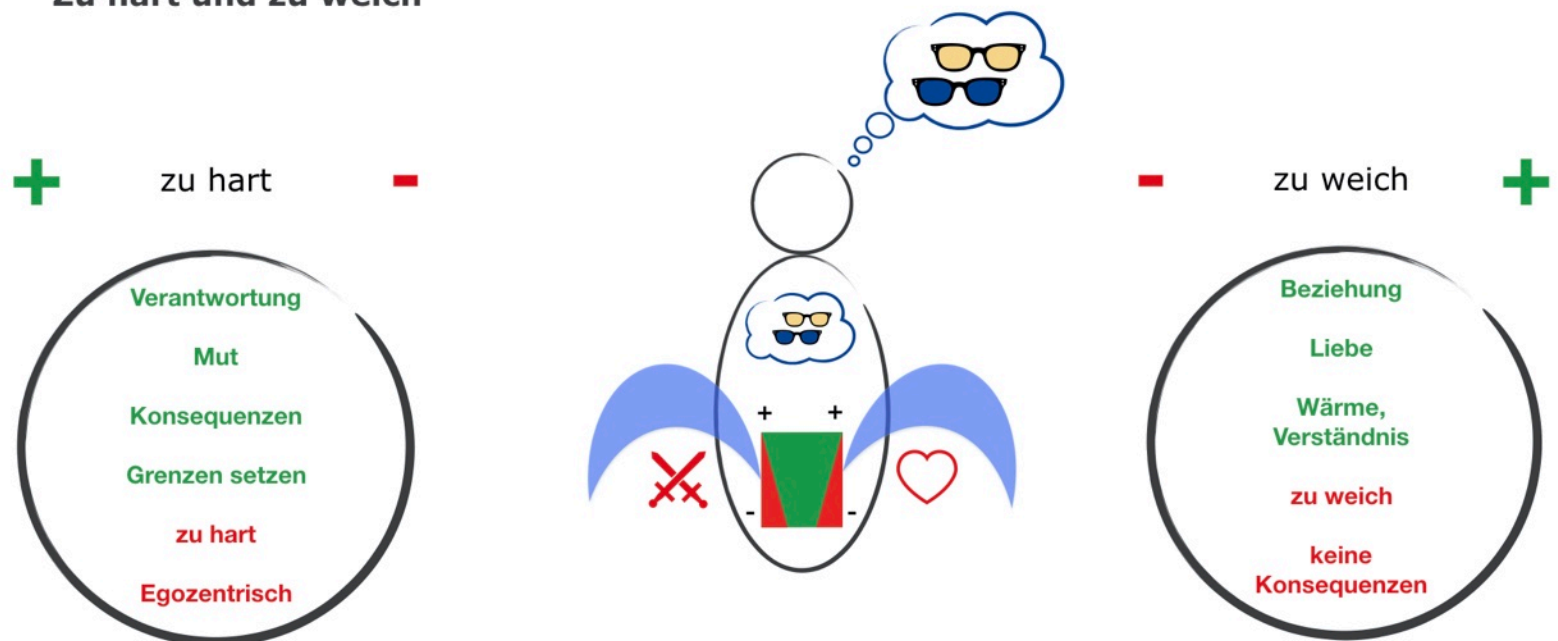
Angst und Krankheit als Folge

Die Basisgefühle wie Leid, Trauer, Angst und Wut lassen sich durch das Denken nicht auflösen. Deshalb bleiben diese Basisgefühle im Menschen gespeichert und rauben Energie. Menschen probieren dann, sich vor diesen aufgestauten Gefühlen zu schützen.

Wird die Wut unterdrückt (gedeckelt), so führt es einerseits dazu, dass der Mensch im Verhalten zu weich wird und andererseits sind oft Verspannungen, Krankheiten oder Depressionen die Folge.

Folgen von Systemgesetzverletzungen

Zu hart und zu weich

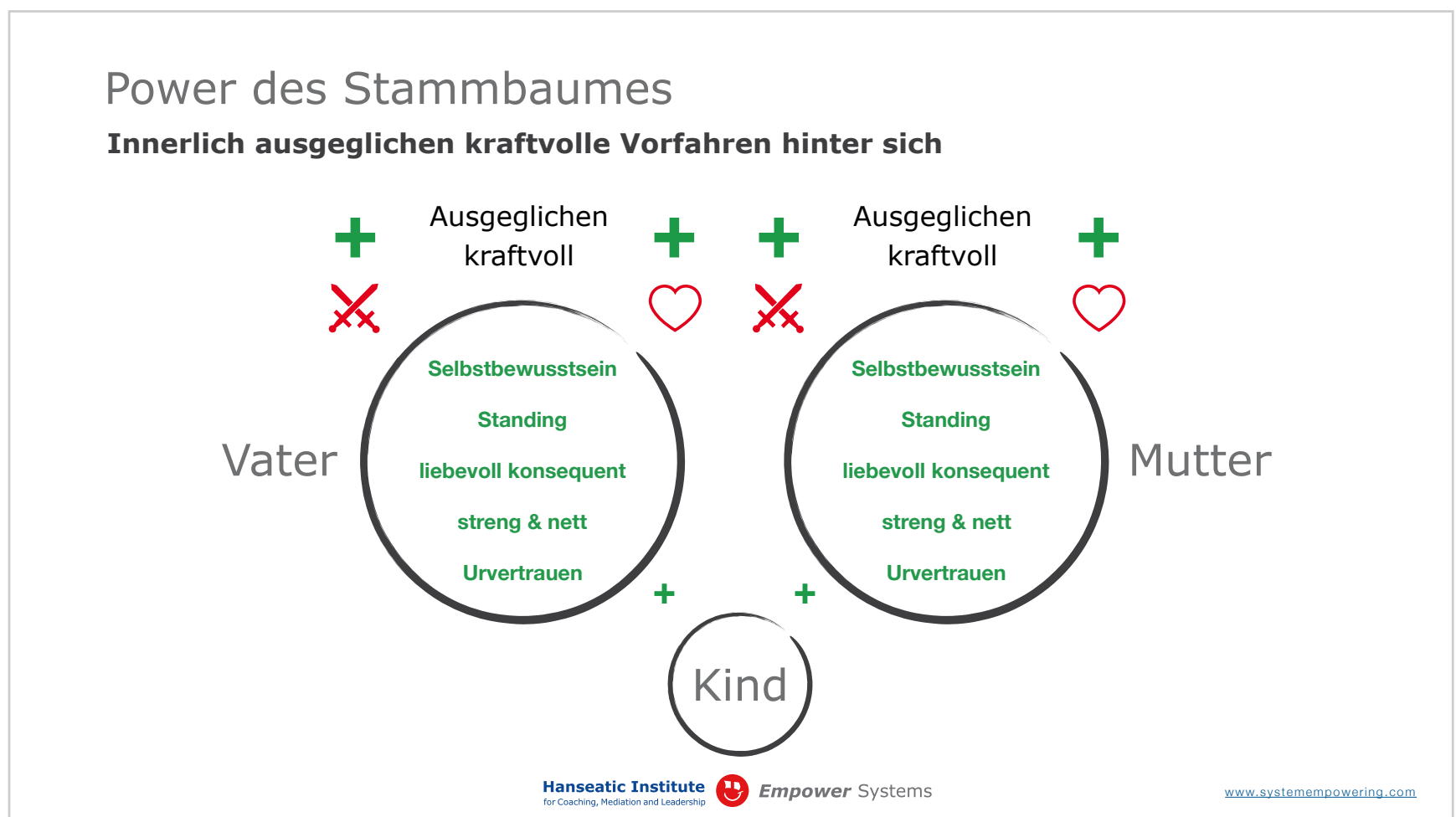


Werden die Basisgefühle Leid, Trauer und Angst gedeckelt, so Verhalten sich diese Menschen zu hart (jeder bekommt von der Wut etwas ab) oder cholerisch. Zum Unterdrücken werden oft Süchte genutzt.

Normalerweise pendeln die Menschen zwischen zu hart und zu weich hin und her, denn der Deckel/die Unterdrückung lässt sich nicht permanent aufrecht erhalten.

Die Power des Stammbaums

Die Power bzw. ausgeglichen kraftvoll sein zu können, bekommen wir von unseren Eltern, wenn sie ein starkes Paar sind. Dann ist Urvertrauen und Selbstbewusstsein vorhanden. Wir können fürsorglich konsequent oder streng und nett sein und dieses gleichzeitig.



Diese Power wird entweder durch Systemgesetzverletzungen vermindert oder wenn die Eltern durch den Krieg oder durch andere Gründe Systemgesetzverletzungen erlebt haben, dann fehlt ihnen selbst schon die volle Power und sie können es nicht genügend weitergeben.

So sind die Kriegsenkel und Kriegsurenkel schon dadurch geschwächt, dass

1. nicht genügend Power bei ihnen ankommt und
2. zusätzlich übernehmen sie Lasten von den Vorfahren und
3. sie werden durch die Vorfahren verletzt.

Ursprung von Basisgefühlen

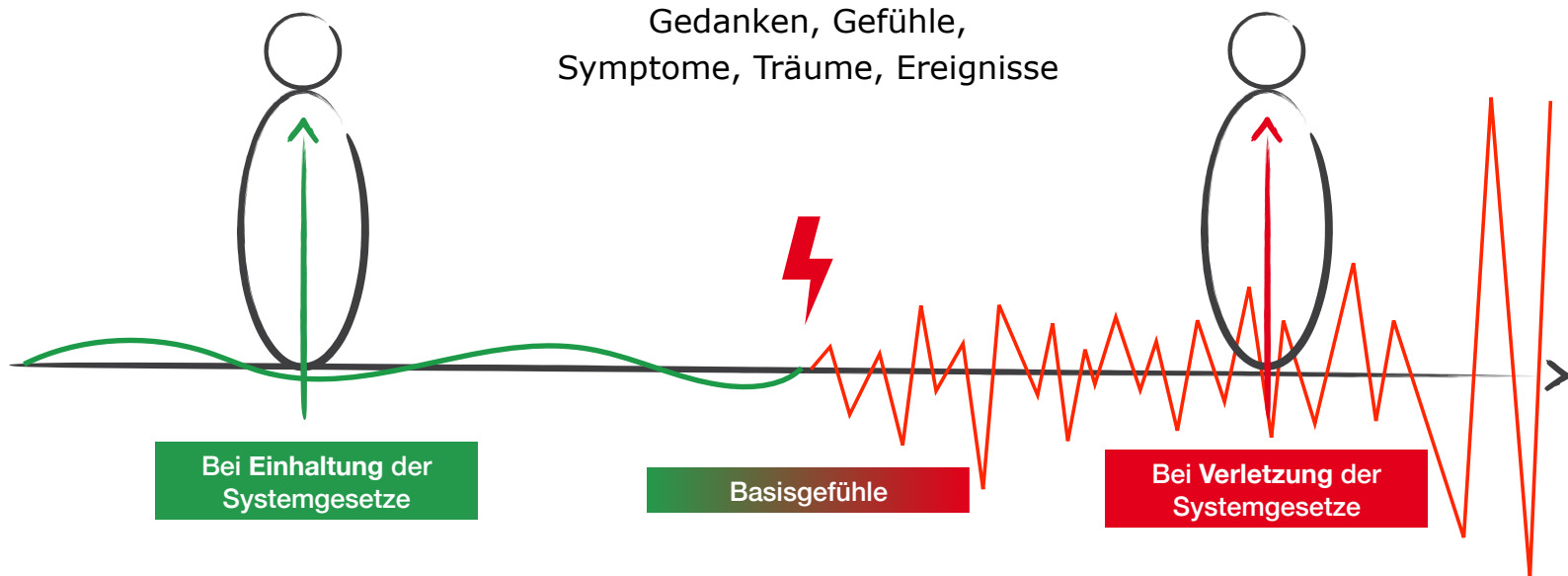
All die Gefühle, wenn ich nicht denke, sind Basisgefühle

Urvertrauen, Liebe, Freude,
Flow, Intuition

Signal

Angst, Trauer, Wut, Leid,
Ärger

Gedanken, Gefühle,
Symptome, Träume, Ereignisse



Unterdrückte Wut als Ursache für Depressionen / Krankheiten

Es gibt verschiedene Wege, damit die Wut nicht zum Vorschein kommt:

- Wut körperlich unterdrücken wie Verspannungen, krank werden
- Wut psychisch unterdrücken bzw. in Angst, Trauer oder Schuldgefühle umwandeln
 - Wut in Aktionismus verwandeln (Jeden Tag einen Marathon rennen müssen) oder manische Phasen
 - Wut durch positives Denken zu unterdrücken

Für das Unterdrücken oder „Deckeln“ der Wut wird Energie gebraucht. Darf der Mensch nicht Ärger und Wut zulassen, weil es „verboten“ ist oder weil eine falsche Person diese negative Energie abbekommen würde, wird der Körper sich verspannen, wird der Mensch krank werden oder es kommt zur Trägheit, Müdigkeit, viel Schlaf, Gewichtszunahme oder Verlust von Energie oder zur depressiven Verstimmung.

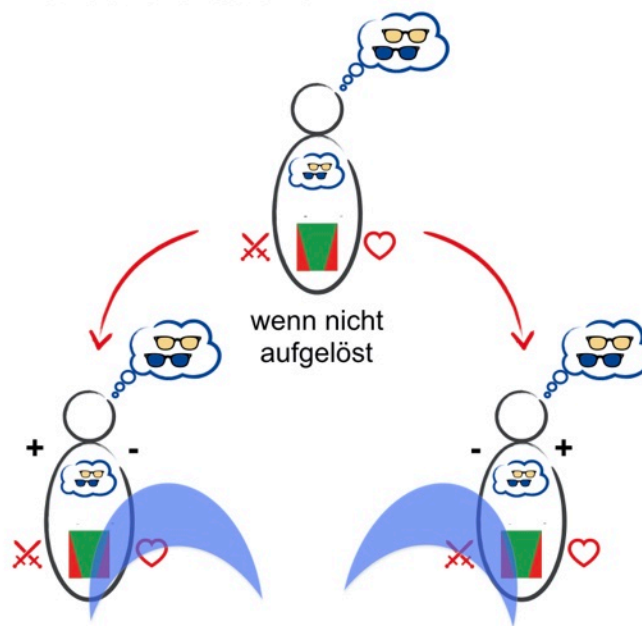
Sie denken negativ, auffälliger Verlust des Interesses oder der Freude an Aktivitäten entsteht, Angst, Trauer oder übertriebene Schuldgefühle melden sich oder es führt zu Schlaflosigkeit oder wiederholte Gedanken an den Tod tauchen auf.

Angst / Krankheit als Folge

Es zeigen sich Signale - nicht die Ursache

Mögliche Folgen für die Gesundheit:

- Gefühlskälte / Schweigen – Menschen gehen über ihre körperlichen Grenzen, da die Grenzen nicht gefühlsmäßig gut wahrnehmbar sind, z.B. Marathonläufer.
- Alle Arten von Süchte, um die Gefühle wie Leid, Angst oder Trauer zu bewältigen, z.B. Alkohol, Spielsucht, Tabletten.
- Wutanfälle, Autoaggression



Mögliche Folgen für die Gesundheit:

- von Wut zerfressen, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Depression, Süchte, Autoimmunerkrankung, Burnout, Erschöpfungssyndrom,
- Damit nicht unkontrolliert die Wut ausgelebt werden kann:
- Muskel-Verspannungen im Nacken/Schultern, Migräne, Gelenkprobleme, Unfälle

Hanseatisches Institut  Systeme Empowern

www.hanseatisches-institut.de

Bei dem anderen führt es zum übertriebenen Bewegungsdrang, sportliche Höchstleistungen, Extremsportler – signifikanter Gewichtsverlust ohne Diät als Folge, reizbare Stimmung, Schlaflosigkeit, manische Phasen, um damit seine Wut zu kanalisieren.

Wiederum andere probieren durch positives Denken, die Basisgefühle zu unterdrücken. Sie flüchten in spirituelle oder sachliche Denkwelten, um keine Wut, Ängste oder Trauer mehr zu spüren, die aber tief in dem Menschen schlummern.

Einerseits beschreibt der übertriebene Bewegungsdrang die Umwandlung der Wut in Aktionismus und andererseits die Trägheit die unterdrückte Wut. Bei einigen Menschen wechseln auch diese Phasen von Aktionismus und Unterdrückung – manisch / depressiv.

Wenn nun unterdrückte Wut die Ursache für Depressionen / Krankheiten sind, so gilt es, die Ursachen der Wut zu finden und die dahinter liegenden Systemgesetzverletzungen aufzulösen. Werden die Verletzungen aufgelöst, so löst

sich die Wut auf und es muss keine Wut mehr niedergedrückt werden. Die Depression löst sich auf.

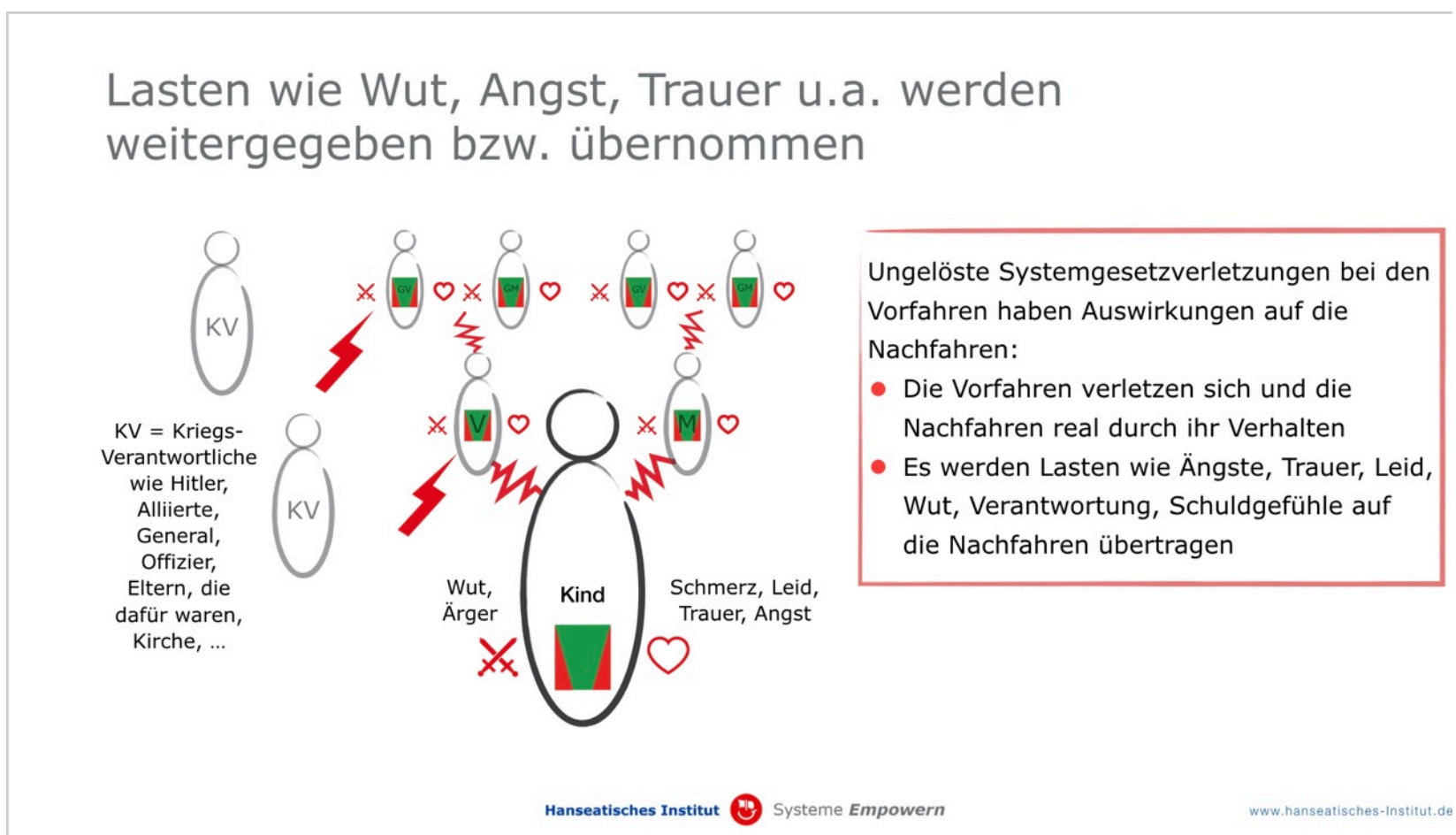
Hier unterscheiden wir, ob die Verletzungen real im Leben des Menschen mit Depressionen / Krankheiten entstanden sind oder ob es Lasten von den Vorfahren sind, die die Nachfahren übernommen haben.

Um Systemgesetzverletzungen auflösen zu können, werden fünf Voraussetzungen dafür gebraucht. Erfahrungsgemäß wird ohne Übung oder Ausbildung dafür eine dritte Person (System Empowerer Coach Mediator) gebraucht. Sie können es trotzdem gerne ausprobieren.

Lasten wie Wut / Trauer / Angst von den Vorfahren übernommen

Jetzt kommen wir zu der Ursache, dass von den Vorfahren nicht verarbeitete Schicksalsschläge wie Krieg (Das Leiden der Kriegsenkel und Kriegsurenkel) an die Nachfahren weitergegeben werden. Wie wir aus eigenen Erfahrungen und aus unserer Arbeit her kennen, können Menschen Lasten von den Vorfahren unbewusst übernehmen. Wie das funktioniert, wissen wir nicht. Ist für das Auflösen aber auch nicht wichtig.

Lasten sind verletzte Basisgefühle wie Leid, Trauer, Angst und Wut. Hat eine Person viel Wut unbewusst von den Vorfahren übernommen, so muss sie ebenfalls unterdrückt werden. Die übernommene Wut wirkt wie eine real erlebte Wut.



Epigenetik und System Empowering

Epigenetik beschreibt die Erkenntnis, dass die Eigenschaften eines Organismus durch das bei der Geburt vererbte Genmaterial unveränderbar bestimmt wird, nicht haltbar ist. Die Gene in einer Zelle werden an sich nicht wie bei einer Mutation verändert, trotzdem werden durch äußere Einflüsse auf die Zelle die Gene ein- oder ausgeschaltet bzw. stärker oder schwächer abgelesen.

Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern

Zuerst erfahren haben wir vor Jahren darüber in dem Buch von Bruce Lipton „Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern“. Er befasste sich als Wissenschaftler nicht nur mit dem Zellkern und den Genen sondern auch mit der Zellmembran und der Umgebung der Zelle und fand heraus, dass die Zellmembran und das Umfeld viel mehr Einfluss auf das Verhalten der Zelle hat als die einzelnen Gene.

Als Metapher nehme ich für ein Gen ein Mensch. Die Zelle ist ein Team, was aus vielen Menschen (Genen) besteht. Das Verhalten des Teams nur aus dem Verhalten der einzelnen Teammitgliedern zu beschreiben, ist zu simpel. Es hängt sehr viel davon ab, in welcher Umgebung das Team arbeitet. Gibt es Druck von Außen, fehlen Ressourcen wie Zeit oder befindet sich das Team in einer entspannten harmonischen Umgebung – alles hat einen Einfluss.

Epigenetik beachtet also Umwelteinflüsse auf unser Zellsystem

Äußere Umwelteinflüsse und natürlich auch Umgebungseinflüsse direkt um die Zellen im Körper, die durch Stress, Wut, Angst, Trauer oder durch Freude, Urvertrauen beeinflusst werden. Wenn jemand wütend ist „Ich bin jetzt sauer“

lässt den Körper bzw. die Umgebung der Zellen sauer (Gegenteil zu basisch) werden. Eine saure Umgebung (Können Sie mit einem Teststreifen selbst bestimmen, ob Sie im sauren oder basischem Bereich sind) wirkt sich negativ auf die Zellen aus – Stress. Wird Wut oder Stress reduziert, so verändert sich der saure Zustand und geht in Richtung basisch.

Die Epigenetik geht in die richtige Richtung und erklärt, wieso Stress, Wut, traumatische Erlebnisse in der Gegenwart aber auch bei den Vorfahren (Kriegsenkel) sich auf die Zellen und Gene auswirken.

Was jedoch bei Lipton und auch in dem Artikel in der National Geographic Ausgabe Mai 2018 “Das Trauma von Gewalt und Krieg – Vererbtes Schicksal – Wie die Erlebnisse von Großeltern und Eltern unsere Gene – und damit unser Leben – bestimmen” fehlt, ist, wie diese Traumata aufgelöst werden.

Epigenetik
Wissenschaft probiert das unfreiwillige Erbe zu erklären



Das Erbe in unseren Genen

Epigenetik
Wie gesund oder krank, ängstlich oder mutig, glücklich oder schwermütig wir sind, hängt auch davon ab, was unsere Vorfahren erlebt haben.

35.000 Menschen
verloren während des Feuersturms in der Nacht vom 27. auf den 28. Juli 1943 in Hamburg ihr Leben.



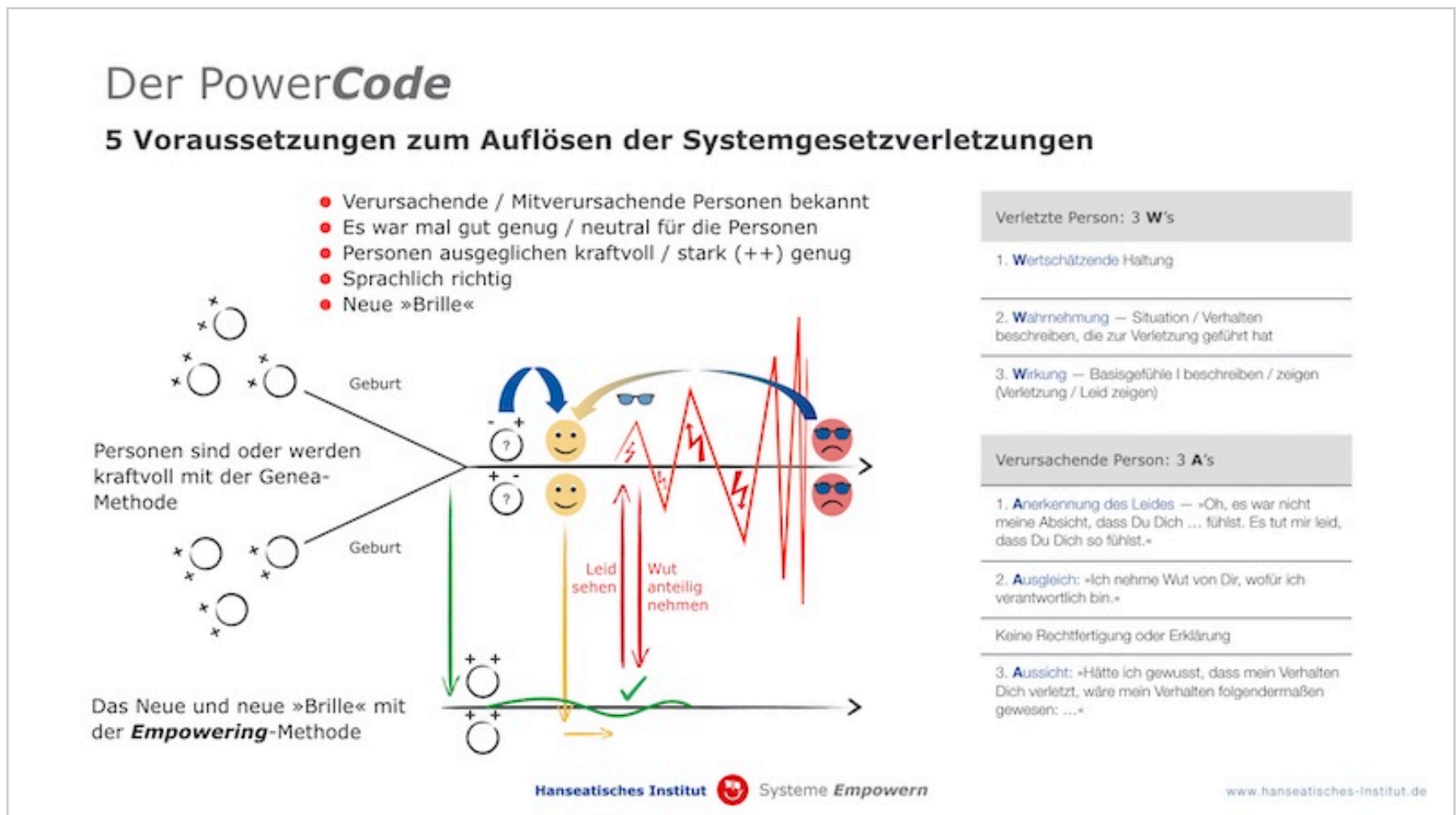
National Geographic Ausgabe Mai 2018

Hanseatic Institute for Coaching, Mediation and Leadership Empower Systems www.systemempowering.com

Wir haben dafür das Handwerkszeug entwickelt. Es geht darum, die Traumata – für uns sind es Systemgesetzverletzungen – aufzulösen. Die eigene Erfahrung und auch die unzähliger Klienten zeigt, dass durch die innere Aufstellung

mit Hilfe der Genea-Methode die Systemgesetzverletzungen aufgelöst werden, sich die Symptome wie Angst, Wut usw., die wie vererbt beim Menschen sich zeigten, sich ebenfalls mit auflösen. Dadurch verändert sich die Umgebung der Zelle und die Zelle geht anders mit den Genen um und dadurch beispielsweise wieder Gesundheit und Urvertrauen entsteht.

Leiden des Krieges auflösen - Der PowerCode



Zum Auflösen von Systemgesetzverletzungen werden fünf Voraussetzungen gebraucht - der PowerCode

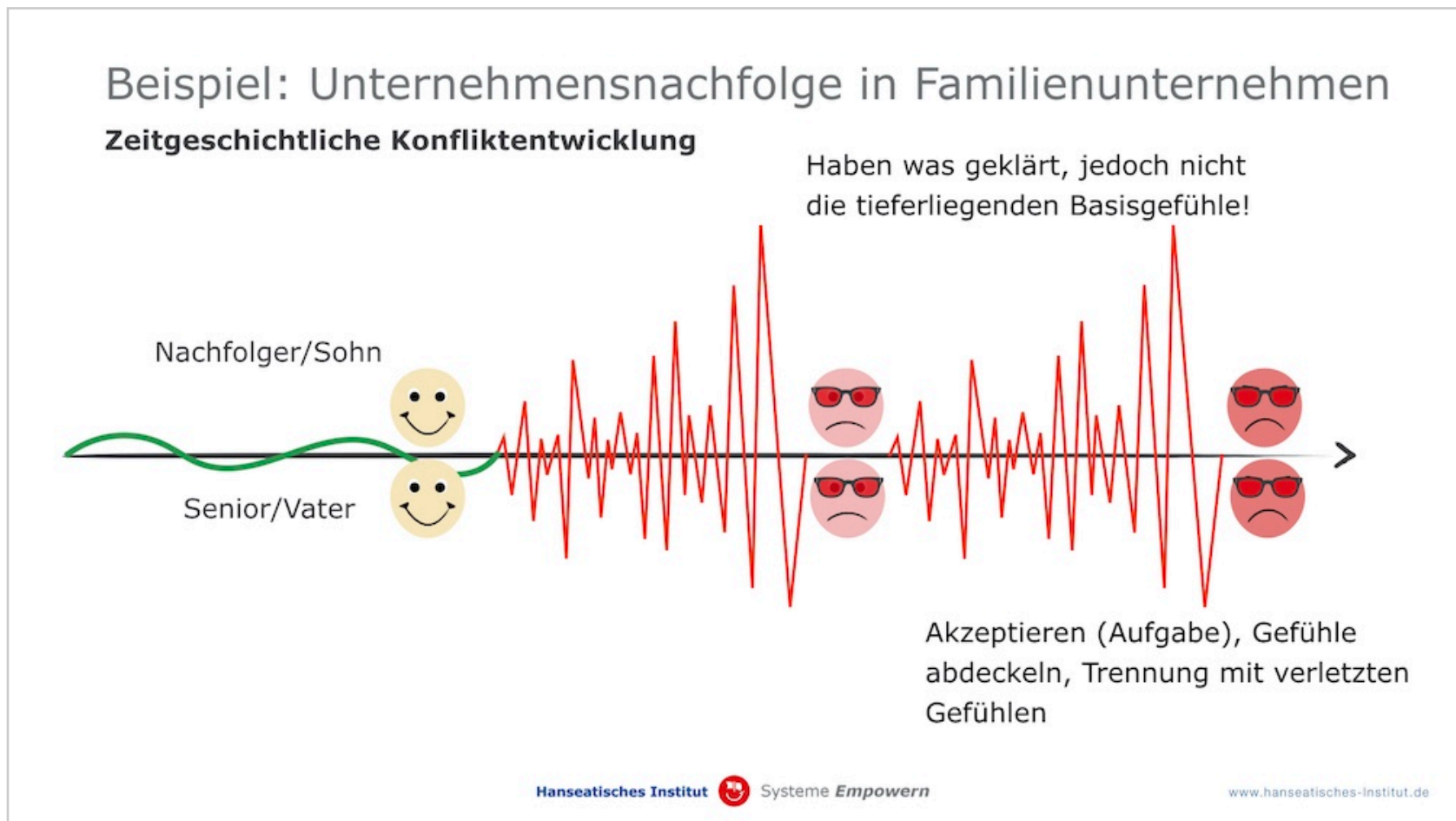
Am Beispiel einer Unternehmensnachfolge eines Familienunternehmens wird das konkrete Vorgehen vorgestellt. Im ersten Schritt lösen der Senior/Vater und der Nachfolger/Sohn die Systemgesetzverletzungen Face to Face zwischen sich auf.

Im zweiten Abschnitt wird dieses Vorgehen übertragen auf die innere Arbeit - falls der Senior nicht mitmacht / mitmachen kann, so hat der Sohn die Möglichkeit, die Verletzung aufzulösen.

Im dritten Abschnitt wird das Vorgehen beschrieben, wenn der Vater im Krieg Systemgesetzverletzungen erlebt hat (Angst, Wut) und deshalb die Verletzung bei seinem Sohn nicht auflösen kann, wie der Vater diese emotionale Kriegsverletzung auflösen kann.

Im vierten Abschnitt wird dieses Vorgehen übertragen auf den Sohn, falls der Vater nicht mitmacht / mitmachen kann.

Zu zweit (Face to Face) Systemgesetzverletzungen auflösen



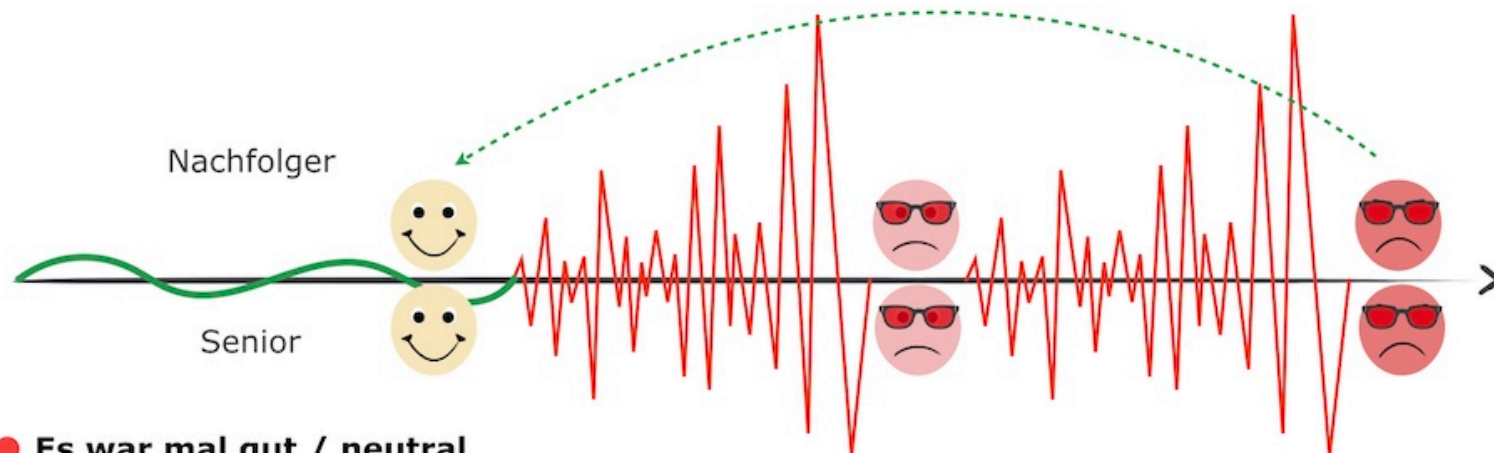
Der Senior/Vater und der Nachfolger/Sohn haben seit der Kindheit oder Jugendzeit Stress miteinander. Trotzdem soll der Sohn das Unternehmen übernehmen. Der Sohn litt darunter, dass der Vater das Unternehmen über die Familie gestellt hat.

Die Konflikte und Gefühle sind immer mal wieder eskaliert. Dann haben sie auf der Sachebene Dinge geklärt und sich vorgenommen, respektvoll miteinander umzugehen. Die tieferliegenden Basisgefühle wie Trauer, Angst und Wut wurden jedoch aus Unwissenheit nicht aufgelöst, weshalb diese immer wieder hervortraten.

Es geht darum, diese verletzten Basisgefühle aufzulösen.

Der PowerCode

5 Voraussetzungen zum Auflösen der Systemgesetzverletzungen



- **Es war mal gut / neutral**
- Verursacher bekannt
- Beide stark genug ++
- Sprachlich richtig
- Neue Brille

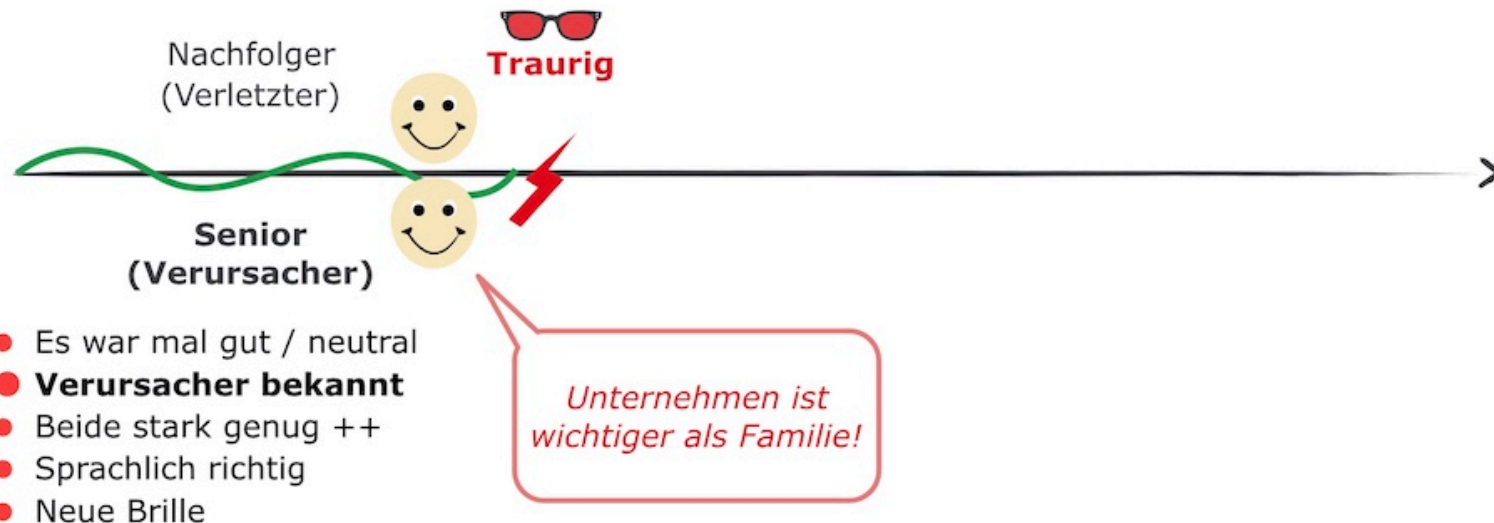
Es werden dafür fünf Voraussetzungen gebraucht:

- Es war mal gut genug / neutral
- Die verursachenden Personen sind bekannt
- Beide sind stark / ausgeglichen kraftvoll genug
- Sprachlich richtiges Vorgehen
- Neue Brille

In unserem ersten Beispiel der Face to Face Auflösung werden Vater und Sohn aufgefordert, sich an den Zeitpunkt zu erinnern, wo es noch gut war. In dem hier vorgestellten vereinfachten Beispiel können beide den Zeitpunkt finden.

Der PowerCode - Face to Face

5 Voraussetzungen zum Auflösen der Systemgesetzverletzungen



Der Verursacher der allerersten Systemgesetzverletzung ist der Vater, der dem Sohn sagt, dass das Unternehmen wichtiger sein muss als die Familie. Nur so könne er das Unternehmen übernehmen.

Das hat den Sohn traurig gemacht, er hat sich schlecht gefühlt und gleichzeitig ärgerlich und wütend (Basisgefühle).

Der PowerCode

5 Voraussetzungen zum Auflösen der Systemgesetzverletzungen



- Es war mal gut / neutral
- Verursacher bekannt
- **Beide stark genug ++**
- Sprachlich richtig
- Neue Brille

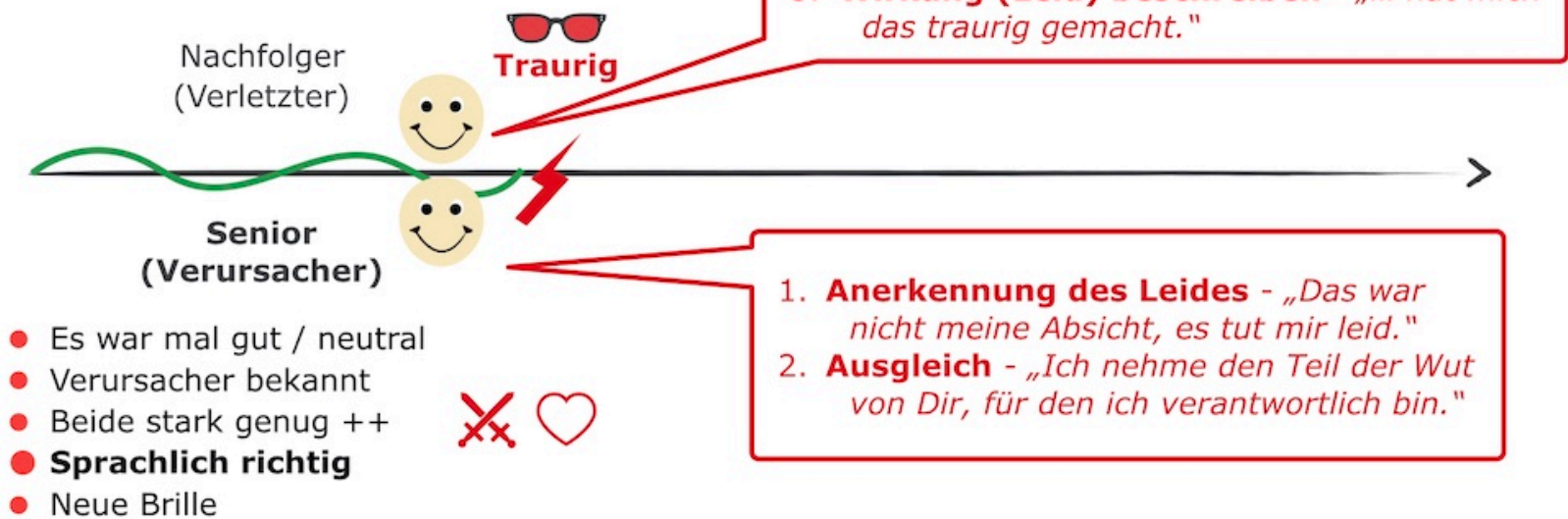


Sind der Vater und der Sohn zum damaligen Zeitpunkt ausgeglichen kraftvoll genug, so kann zum sprachlich richtigen Auflösen gegangen werden.

Oft führen Kriegserlebnisse, die Systemgesetzverletzungen sind, zu bleibenden Ängsten oder unterdrückte Ängste und Wut, weshalb der Vater nicht mehr ausgeglichen stark genug ist. Dieses zeigt sich darin, dass er zu hart ist, seine Gefühle unterdrückt. Im dritten Beispiel zeigen wir das Vorgehen, wie diese Systemgesetzverletzungen aufgelöst werden, damit der Vater wieder ausgeglichen kraftvoll genug wird.

Der PowerCode

5 Voraussetzungen zum Auflösen der Systemgesetzverletzungen



Hanseatisches Institut  Systeme Empowern

www.hanseatisches-institut.de

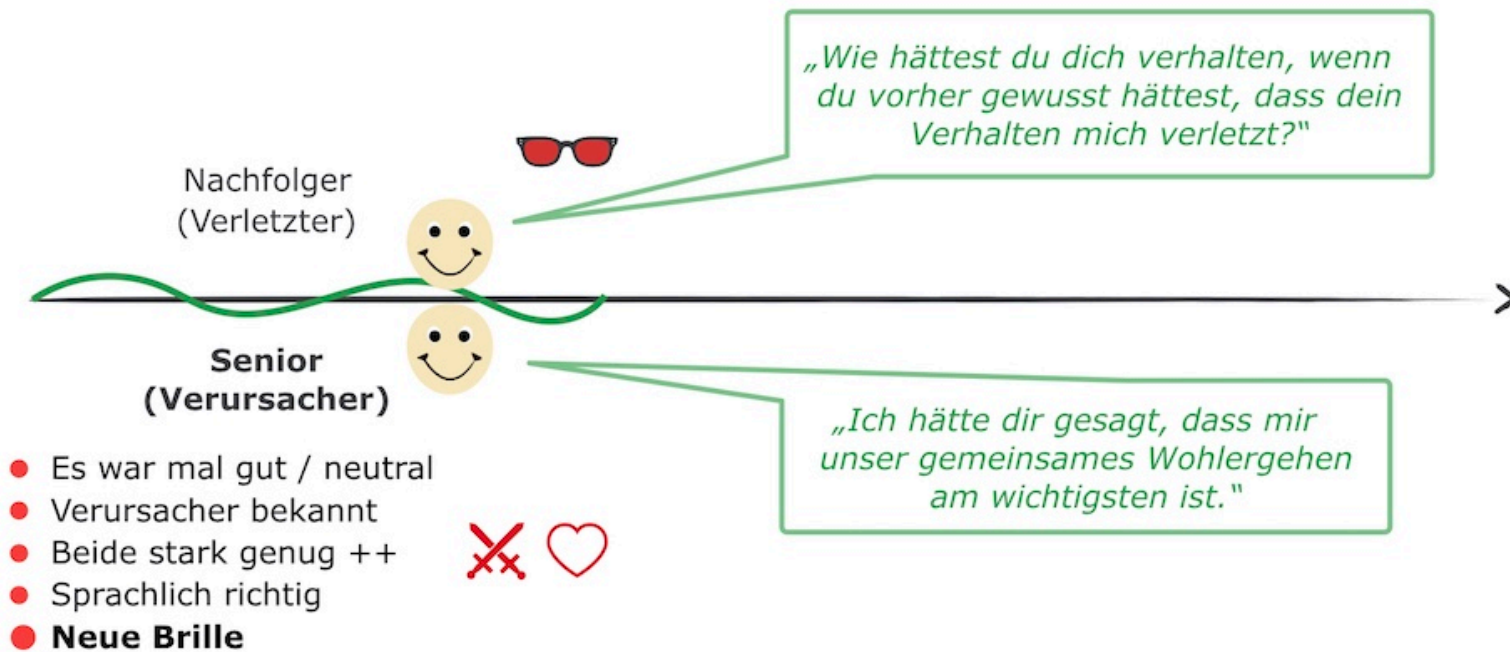
Das sprachlich richtige Vorgehen besteht darin, dass der Sohn aus dem Zustand, dass noch alles gut ist (also gedanklich an den Zeitpunkt denkt, wo noch alles gut ist / vor der ersten Verletzung) seinem Vater sagt, was der Vater getan hat (Unternehmen wichtiger als Familie) und dann sein verletztes Basisgefühl beschreibt / zeigt (traurig und schlecht gefühlt).

Sind die Voraussetzungen bis hierher gegeben, so gibt es immer wieder die gleiche Reaktion vom Verursacher, nämlich er nicht wusste, dass seine Aussage solche Gefühle ausgelöst hat, dass er das nicht wollte, nicht seine Absicht war und es ihm leid tut. Hier überprüfen wir, ob das beim Sohn ankommt und sich sein Leid (traurig, schlechtes Gefühl) auflöst.

Wenn ja, so übernimmt der Vater seinen Anteil der Verantwortung für den Ärger / die Wut, die beim Sohn entstanden ist.

Der PowerCode

5 Voraussetzungen zum Auflösen der Systemgesetzverletzungen



Hanseatisches Institut  Systeme Empowern

www.hanseatisches-institut.de

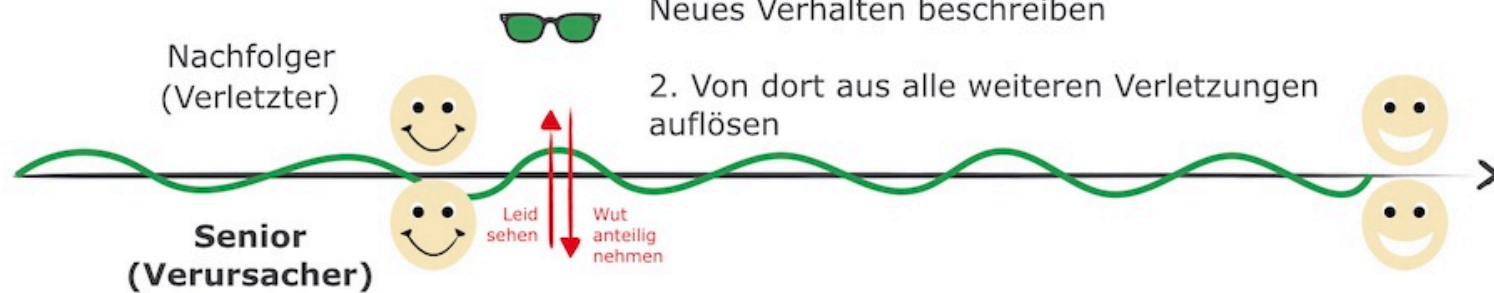
Damit die erste Systemgesetzverletzung komplett aufgelöst wird, ist es wichtig, dass die verursachende Person, hier der Vater noch sagt, wie er sich verhalten hätte, damit es nicht zu den verletzten Basisgefühlen kommt. Kann er sagen, dass das gemeinsame Wohlergehen am wichtigsten ist, so kann sich die alte Brille des Sohnes in eine neue Brille verwandeln.

Kann der Vater kein anderes Verhalten benennen, so liegt es oft daran, dass bei ihm selbst Verletzungen vorliegen, die ihn so geprägt haben. Beispielsweise Ängste aus dem Krieg, die ihn bestimmen als Basisgefühl, selbst wenn er weiß, dass das gemeinsame Wohlergehen besser wäre. Dann ist das hier die Stelle, wo erst die Verletzungen des Vaters aufgelöst werden müssen.

Der PowerCode

5 Voraussetzungen zum Auflösen der Systemgesetzverletzungen

1. Erste Systemgesetzverletzung aufgelöst durch:
Leid anerkennen
Wut anteilig nehmen
Neues Verhalten beschreiben



2. Von dort aus alle weiteren Verletzungen auflösen

- Es war mal gut / neutral
- Verursacher bekannt
- Beide stark genug ++
- Sprachlich richtig
- Neue Brille



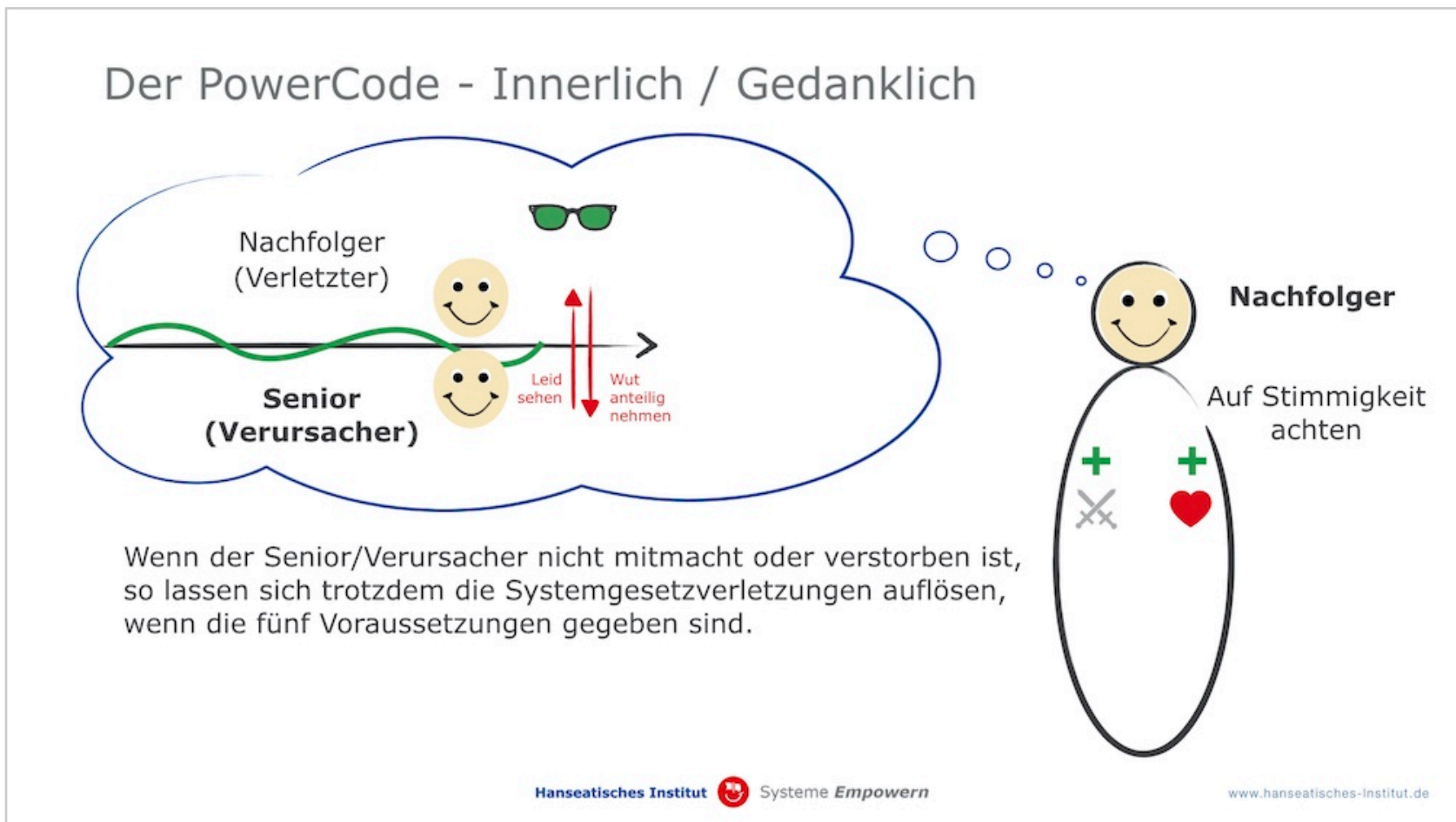
Hanseatisches Institut  Systeme Empowern

www.hanseatisches-institut.de

Konnte die erste Systemgesetzverletzung komplett aufgelöst werden, indem der Vater das Leid beim Sohn sehen konnte, es ihm leid tat und er seinen Anteil Wut vom Sohn nehmen konnte und der Vater ein neues Verhalten beschreiben konnte und der Sohn das ihm glaubt, so wird von dort alle weiteren gegenseitigen Systemgesetzverletzungen aufgelöst.

Normalerweise hätte es keine Rückverletzung vom Sohn zum Vater gegeben, wenn er nicht vorher verletzt wurde. Diese ist nun aufgelöst, so dass beide sich vorstellen können, dass es keine Rückverletzung gegeben hätte. Jetzt sieht der Sohn das Leid beim Vater, übernimmt seinen Anteil Verantwortung, d.h. Wut vom Vater, wovon der Vater seinen Anteil für die erste Verletzung übernimmt. So können alle Verletzungen bis zur Gegenwart aufgelöst werden, so dass die Unternehmensnachfolge erfolgreich ist und die Familie eine Familie bleibt.

Der Nachfolger löst allein innerlich / gedanklich Verletzungen der Systemgesetze auf



Wenn der Senior/Verursacher nicht mitmacht oder verstorben ist, so lassen sich trotzdem die Systemgesetzverletzungen auflösen, wenn die fünf Voraussetzungen gegeben sind.

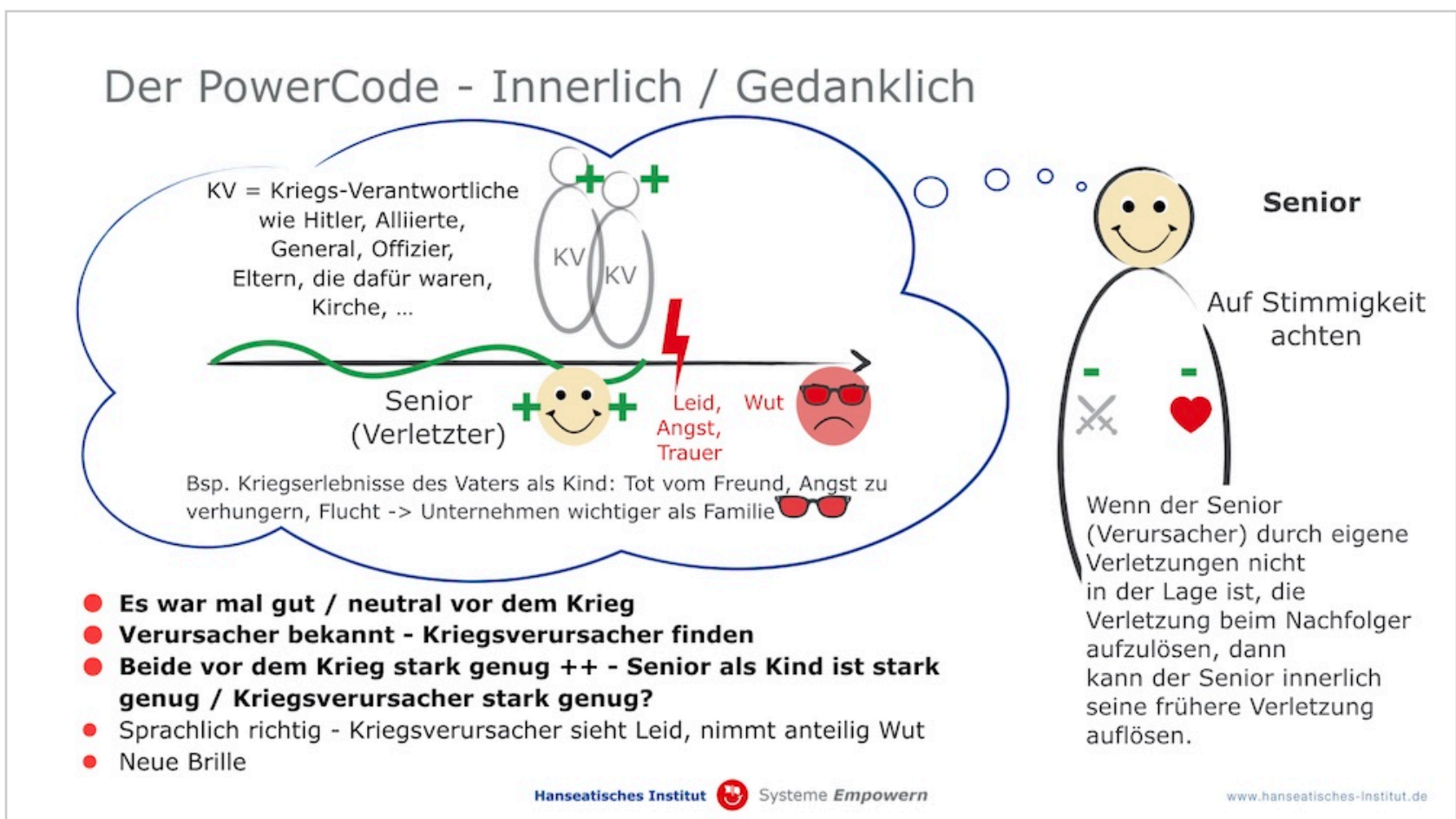
Der Sohn macht innerlich / gedanklich genau das, was oben beschrieben ist. Die Erfahrung zeigt, dass diese Auflösung nur dann erfolgreich ist, wenn die fünf Voraussetzungen vorliegen. Es lässt sich nicht gedanklich mogeln.

Der Nachfolger muss darauf achten, ob seine Gedanken bzw. die Auflösung der Verletzungen stimmig ist. Wenn es unstimmig ist, so sind nicht alle fünf Voraussetzungen gegeben.

Das Kriegskind löst das Leiden des Krieges bei sich innerlich auf

Wenn der Senior (Verursacher) durch eigene Verletzungen nicht in der Lage ist, die Verletzung beim Nachfolger aufzulösen, dann kann der Senior innerlich seine frühere Verletzung auflösen.

Auch hier werden die fünf Voraussetzungen gebraucht.



Der Senior / Vater hat als Kind den Krieg erlebt. Beispielsweise hat er einen Bombenangriff überlebt oder ein Freund ist umgekommen, er hatte Angst zu verhungern oder musste flüchten, so sind bei ihm Ängste, Trauer und Wut entstanden, die er nicht abgearbeitet sondern gedeckelt hat. Außerdem ist daraus die Überzeugung entstanden, dass das Unternehmen wichtiger sein muss als die Familie.

In dem Beispiel ist der Vater als Kind vor dem Krieg ausgeglichen kraftvoll. Dann werden die Kriegsverursacher bzw. Verantwortliche für den Krieg gesucht. Ob es Hitler ist oder Bismarck, der das Kaiserreich wieder eingeführt hat oder noch andere muss herausgefunden werden.

Kriegsverursacher / Kriegsverantwortliche finden, die stark genug sind

Für viele ist Hitler der Kriegsverursacher, der aber oft die Voraussetzung, dass er das Leid sehen und die Wut nehmen kann, nicht erfüllt.

Hilfreich ist hier das Wissen, dass Hitler im Ersten Weltkrieg an der Front gekämpft hat, selbst durch ein Granatsplitter am linken Oberschenkel verletzt wurde und zum Ende des Weltkrieges einen Giftgasangriff überlebt hat, woran er kurzzeitig erblindet war. Er weiß also aus eigener Erfahrung, was Leid bedeutet. Volker Ullrich schreibt in seinem Buch: Adolf Hitler. Biographie (2013), Bd. 1: Die Jahre des Aufstiegs 1889 – 1939 im Kapitel „Das Schlüsselerlebnis des Krieges“ (1914-1918) darüber. Hitler hat über seinen ersten Fronteinsatz ein Brief geschrieben, der dort auf Seite 69ff zitiert wird. Hitler: „...Links liegen einige Gehöfte die sind jetzt noch besetzt und wir bekom(m)en furchtbares Feuer. Einer nach dem Anderen bricht von uns zusam(m)en (...) 4mal dringen wir vor und müssen wieder zurück, von meinem ganzen Haufen bleibt nur einer übrig außer mir, endlich fällt auch der. Mir reißt ein Schuß den ganzen rechten Rockärmel herunter aber wie durch ein Wunder bleibe ich gesund und heil (...) 3 Tage kämpfen wir so bis endlich am 3ten die Engländer geworfen wurden. (...) In 4 Tagen war unser Regiment von 31/2 tausend Mann auf 600 zusam(m)engeschnitten. ...“

Konkret ist nun das Vorgehen, dass Hitler mit Hitlers Eltern hinter sich zum Ort der Leidentstehung geht und dort als jüngerer Mann (nicht Hitler 1945) das Leid direkt mit ansieht, was durch ihn als Kriegsverursacher entstanden ist. Ist es nun möglich, dass Hitler und seine Eltern das Leid sehen können, so kann er auch anteilig die Wut, die aus dem durch ihn entstandenen Leid resultiert, nehmen.

Hitler ist nicht der alleinige Verantwortliche für den Krieg. Deshalb ist es hilfreich, noch weitere Verantwortliche dazu zuholen, damit die Wut besser genommen werden kann. Beispielsweise sind Mitstreiter wie Goebbels, Himmler, Göring oder Generäle, Offiziere, Dorf- oder Stadtbewohner usw.

Auch gilt für die Kriegsverursacher wie für jeden anderen auch, dass er aus positiver Absicht für sich gehandelt hat, aber es nicht die Absicht war (selbst wenn es in Kauf genommen wurde), dass soviel Leid bei den eigenen Landleuten entsteht.

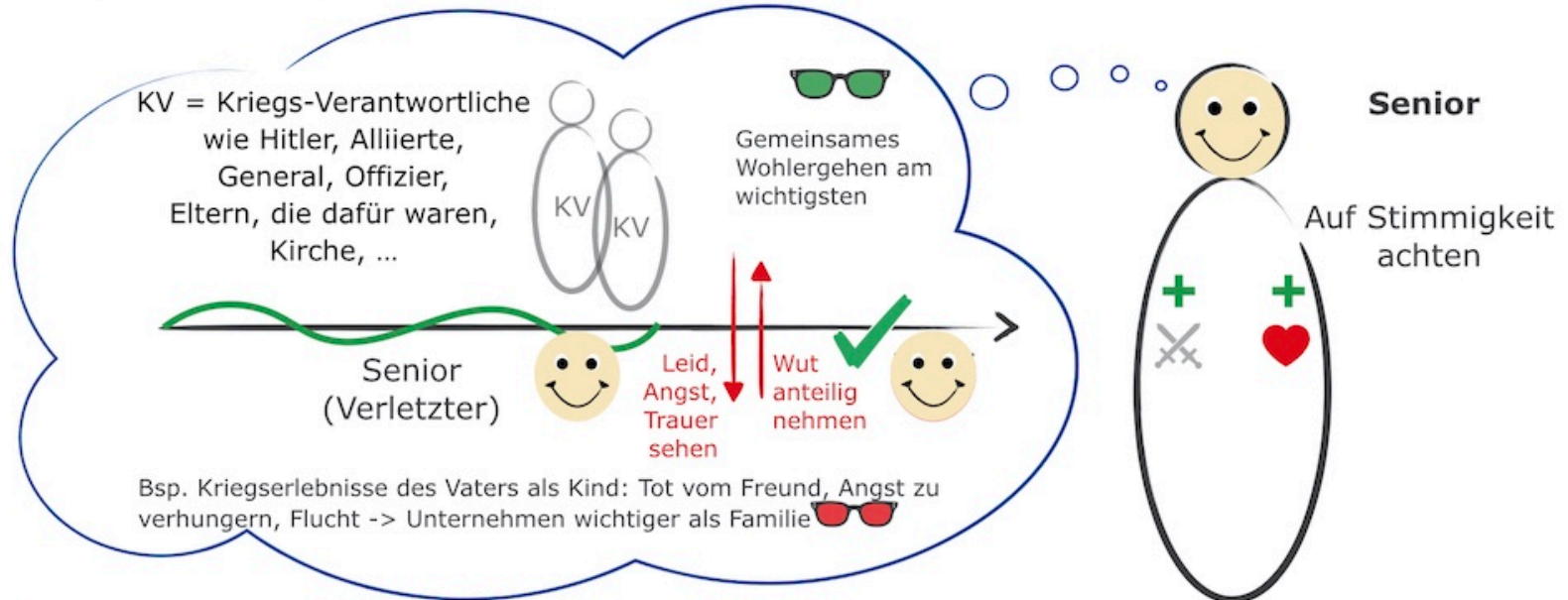
Kriegsgegner / Alliierte als Verursacher

Sind noch Alliierte beispielsweise für die Bombardierung von Hamburg oder Dresden mitverantwortlich, so führt man noch zwei weitere Schritte durch. Der erste Schritt ist oben beschrieben, d. h. der Kriegsverursacher sieht das Leid und nimmt die Wut vom Vater als Kind.

Der zweite Schritt ist, dass der Kriegsverursacher das Leid bei den Alliierten sieht und deren Wut nimmt.

Erst dann kann der dritte Schritt durchgeführt werden. Jetzt kann der Kriegsgegner / der Alliierte Bomberpilot das Leid beim Vater als Kind sehen und den Teil der Wut nehmen, wofür er verantwortlich ist. Auch gibt der Kriegsgegner einen Teil der Wut wieder weiter zum Kriegsverursacher.

Der PowerCode - Innerlich / Gedanklich



- Es war mal gut / neutral
- Verursacher bekannt
- Beide stark genug ++
- **Sprachlich richtig**
- **Neue Brille**

Sind die passenden ausgeglichen kraftvollen Verursacher gefunden, die das Leid, die Angst, die Trauer sehen können und kommt es beim Vater als Kind an, so lösen sich diese Gefühle auf. Nehmen die Verursacher jeweils anteilig die Wut von ihm, so löst sich diese Wut ebenfalls auf und der Vater wird dadurch wieder stärker. Gleichzeitig kann er dadurch seine Überzeugung "Unternehmen ist wichtiger als Familie" umwandeln in "Gemeinsame Wohlergehen ist wichtig".

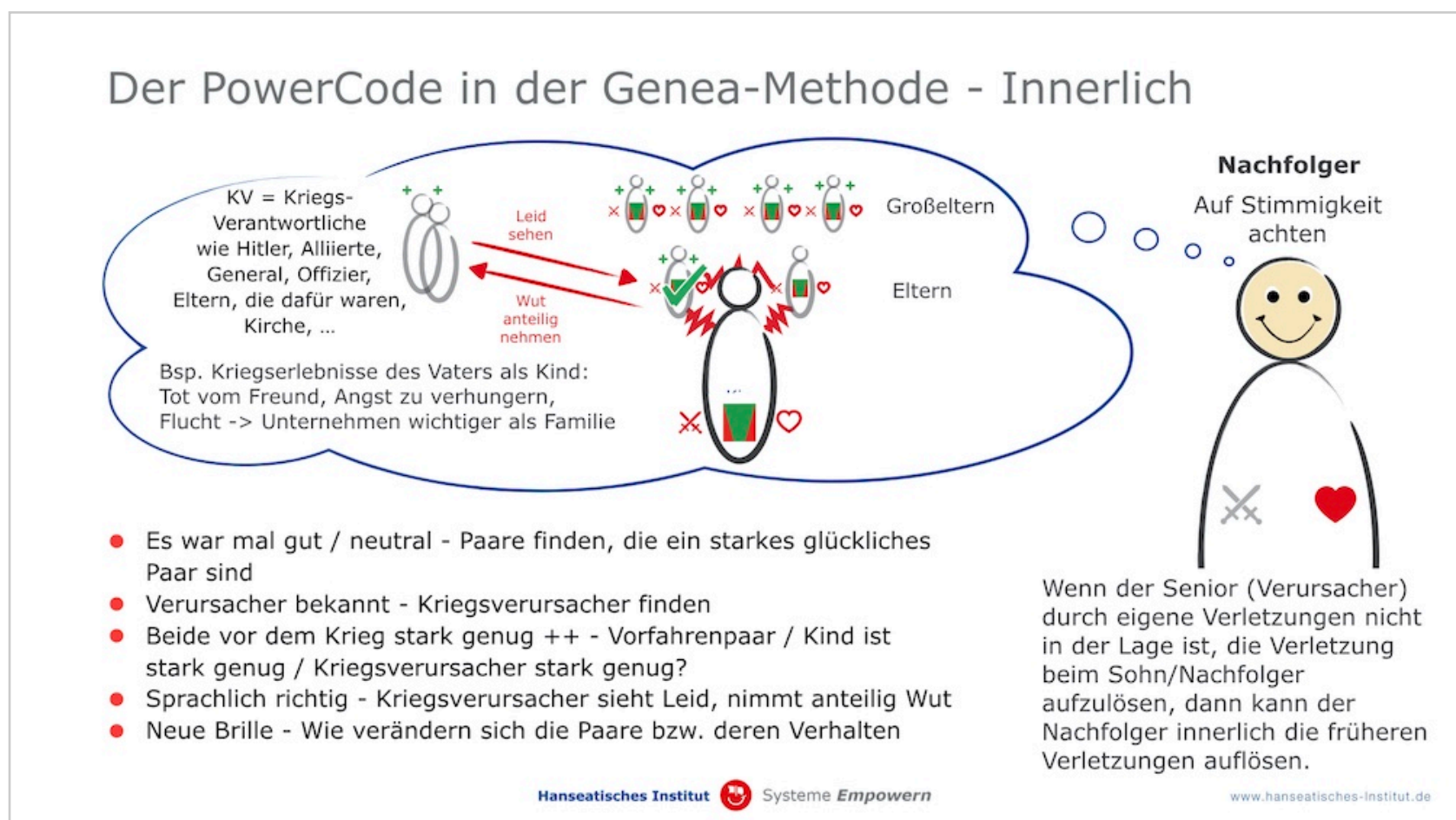
Der Kriegsenkel löst das Leiden des Kriegskindes innerlich auf

Der Sohn / Kriegsenkel löst allein innerlich / gedanklich Systemgesetzverletzungen seines Vaters und danach bei seiner Mutter und sich auf

Wenn der Senior (Verursacher) durch eigene Verletzungen nicht in der Lage ist, die Verletzung beim Nachfolger aufzulösen, dann kann der Sohn innerlich die frühere Verletzung beim Vater auflösen.

Auch hier werden die fünf Voraussetzungen gebraucht.

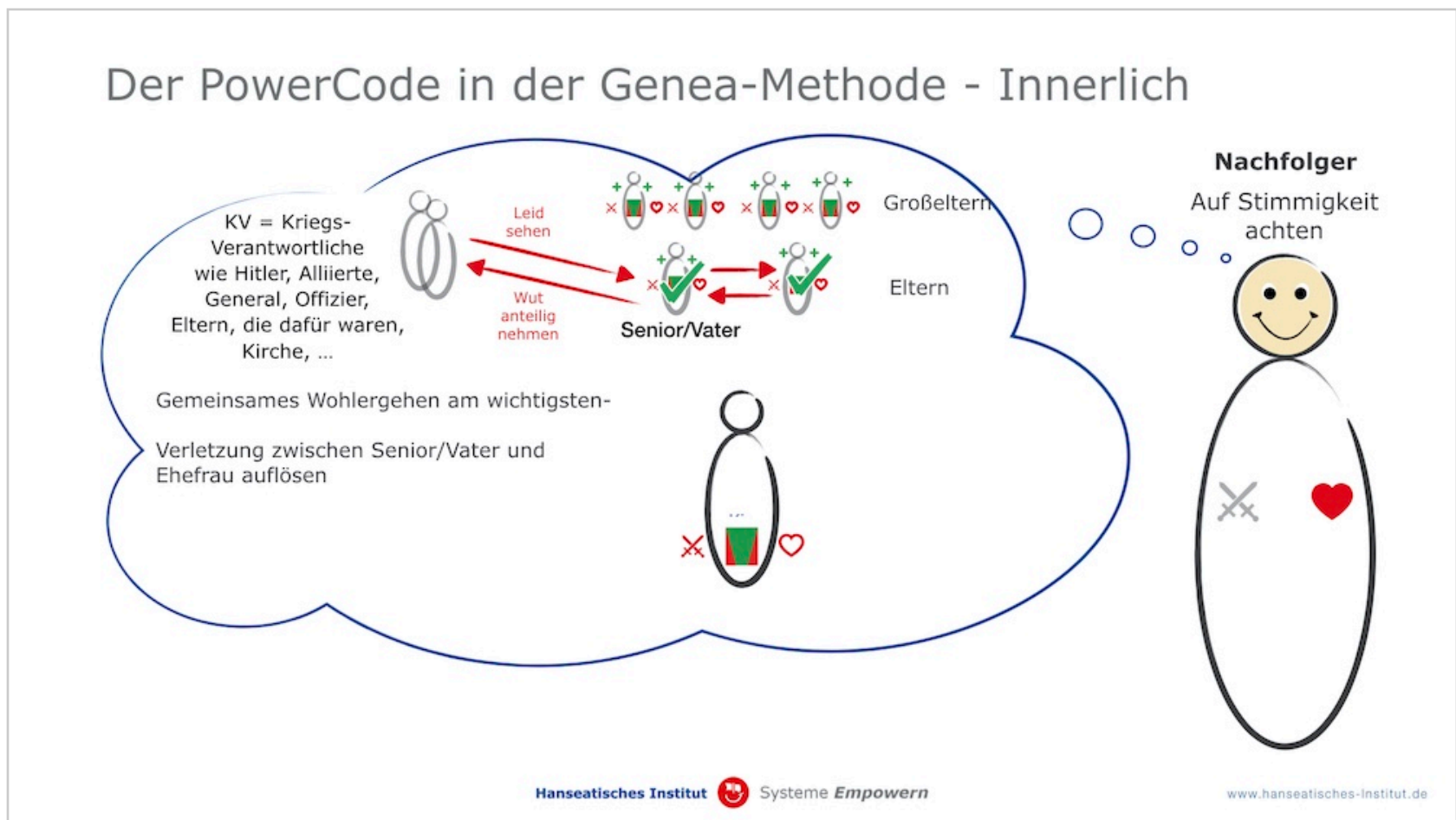
Das Vorgehen ist wie oben beschrieben.



Wichtig ist, dass der Sohn nicht in die Schuhe des Vaters steigt und dadurch die ganzen Gefühle des Vaters spürt. Am besten schaut der Sohn von außen auf

die Kriegsverursacher und seinen Vater und sieht / spürt, wie die Verletzungen aufgelöst werden.

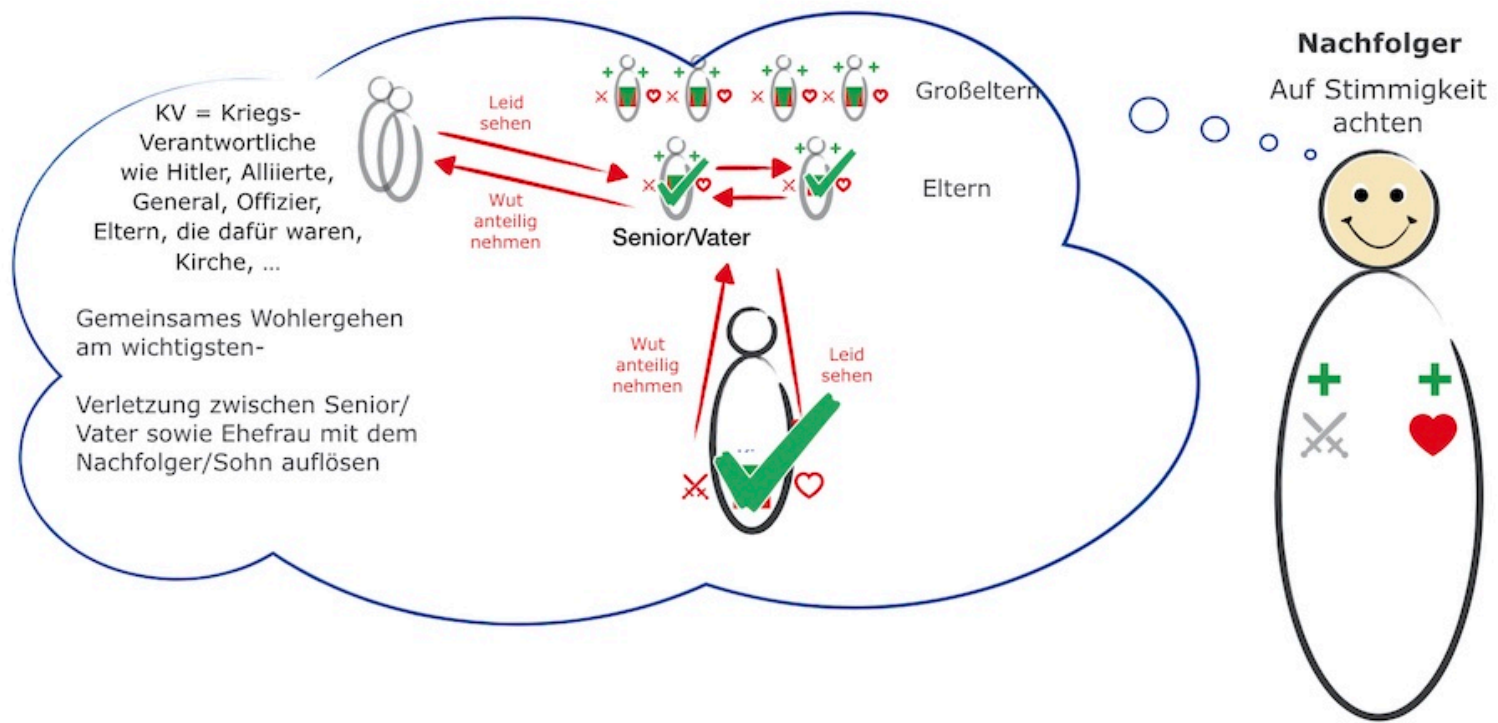
Kann die Verletzung beim Vater als Kind aufgelöst werden, so wird im nächsten Schritt die Verletzungen zwischen dem Vater und der Mutter (Ehepaar) aufgelöst, da normalerweise die ungelösten Verletzungen sich negativ auf das Paar ausgewirkt haben. Die Frau wird auch darunter gelitten haben, dass das Unternehmen wichtiger als die Familie ist.



Der Vater, dem es wieder gut geht und die neue Überzeugung hat, sieht nun das Leid bei seiner Frau, was durch ihn entstanden ist und übernimmt anteilig die Wut von ihr. Von dieser Wut übernehmen die Kriegsverursacher ihren Anteil. So lassen sich die Systemgesetzverletzungen zwischen dem Paar von dort bis zur Gegenwart auflösen.

Geht es dem Elternpaar nun gut und sie haben genügend Power, so folgt nun der Schritt, dass sie als Paar die Verletzungen beim Sohn auflösen.

Der PowerCode in der Genea-Methode - Innerlich



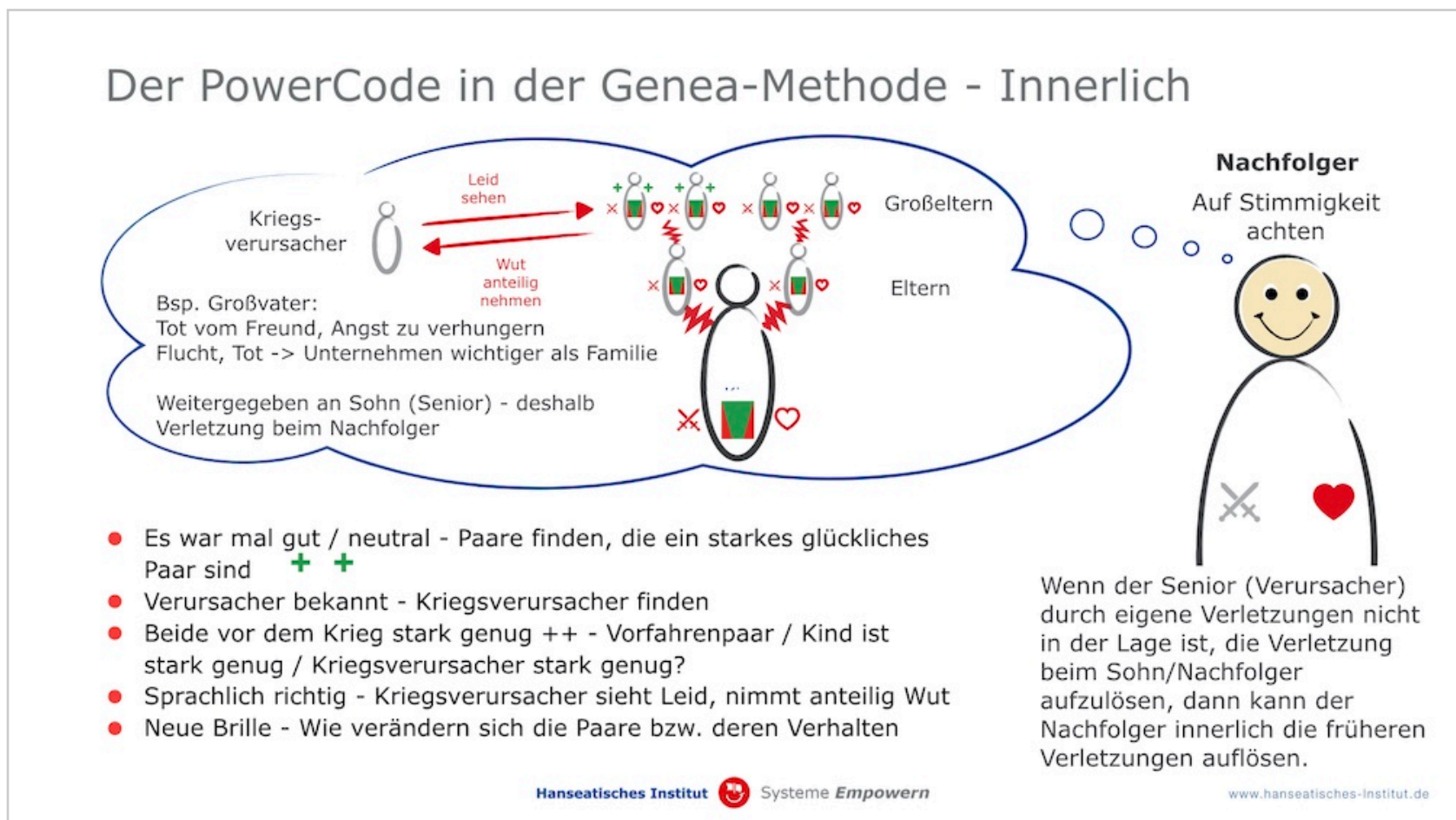
Hanseatisches Institut  Systeme *Empowern*

www.hanseatisches-institut.de

Der Vater und die Mutter sehen das Leid beim Sohn und übernehmen als Paar anteilig Wut vom Sohn, wovon die Kriegsverursacher wieder ihren Anteil übernehmen.

Dann hätte der Vater das gemeinsame Wohlergehen vorgelebt und es wäre nicht zur ersten Verletzung zwischen Vater und Sohn gekommen. Dadurch lässt sich die erste und alle folgenden Systemgesetzverletzungen auflösen.

Der Kriegsurenkel löst das Leiden der Kriegseltern und des Kriegskindes innerlich auf und dadurch auch bei sich selbst



Sind die Eltern vom Senior / Vater durch den ersten oder zweiten Weltkrieg selbst verletzt und der Sohn bekommt von seinen Eltern nicht genügend Power, so ist er nicht stark genug und die Verletzungen als Kriegskind lassen sich nicht auflösen.

Hier beginnt man mit den Kriegseltern und löst dort mit den Kriegsverursachern deren Verletzungen auf. Dann lösen die Kriegseltern die Verletzungen zum Sohn auf. Ist er nun stark genug, ist das Vorgehen wie vorher beschrieben. Die Kriegsverursacher lösen seine Verletzung auf, er dann bei seiner Frau und danach beim Sohn.

Mit diesem Vorgehen lassen sich auch Systemgesetzverletzungen auflösen, die nicht durch den Krieg entstanden sind. Typische erste Verletzungsursachen bei den Vorfahren sind:

- Zwangsheirat
- Ungewollt ein Kind gezeugt (nicht aufgeklärt)
- Das Kind ist eine Tochter und sollte ein Sohn sein
- Zu viele Kinder
- ...

Abschnitt 6

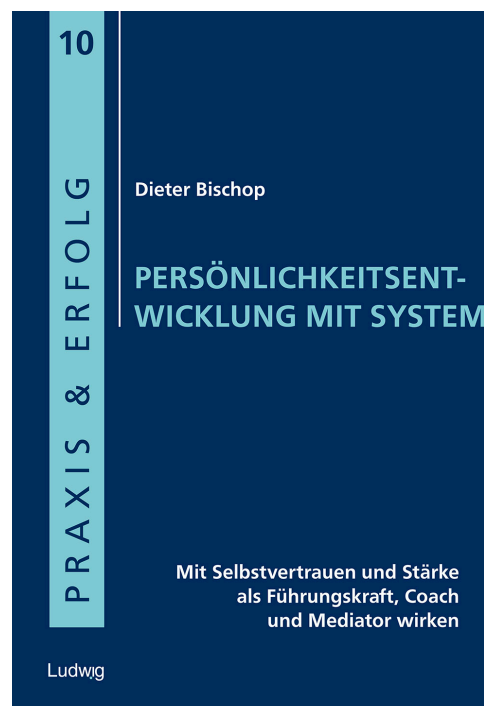
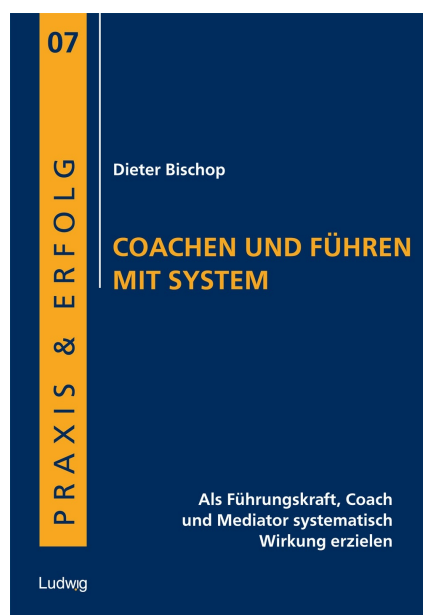
Literatur

In dem Buch Persönlichkeitsentwicklung mit System ist das Vorgehen zum Auflösen von Systemgesetzverletzungen bei den Vorfahren ausführlich beschrieben.

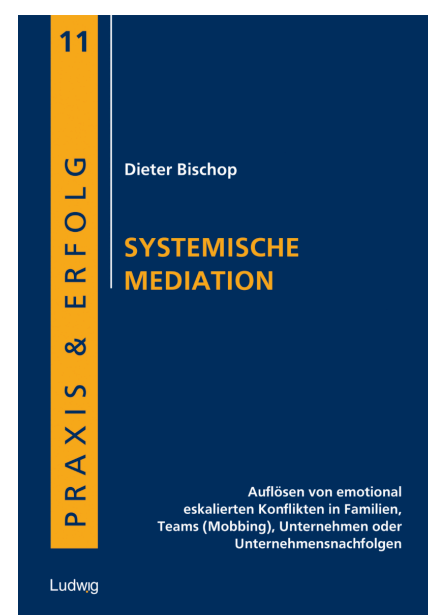
Auf Amazon oder im Buchhandel erhältlich.

Die gesammelten Erkenntnisse

Bei Amazon erhältlich

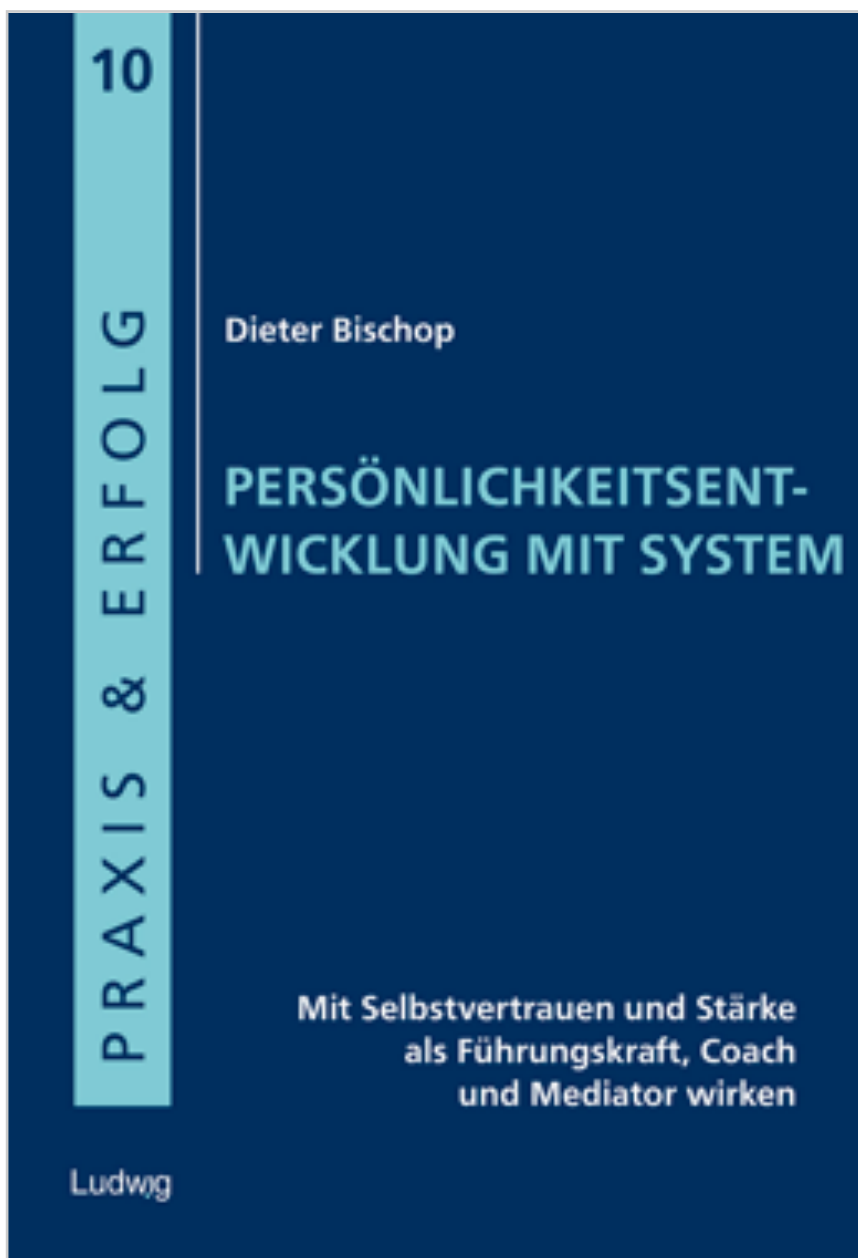


Das Leiden der
Kriegsenkel auflösen



Beispiele aus »Persönlichkeitsentwicklung mit System« und die Kriegsenkel

In meinem Buch »Persönlichkeitsentwicklung mit System« werden die Auswirkungen der beiden Weltkriege auf die Psyche und Gesundheit der heutigen Generation und deren Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt.



Abschnitt 1

Beispiele

Beispiel 1: Verlassenheitsangst – Bindungs- oder Beziehungsunfähigkeit

Eine Klientin konnte sich auf Beziehungen nicht richtig einlassen. Wenn es ernst wurde mit einem Partner, so musste sie gehen.

Sie war wie fremdgesteuert, fühlte sich schlecht, bekam Angst. Obwohl es in der Beziehung bis dahin alles gut war, musste sie die Beziehung beenden.

Danach suchte sie sich Partner, die schon verheiratet waren oder mit der sie eine platonische Beziehung hatte. Dieses schützte sie vor einer zu engen Beziehung.

Die Ursache für ihr unbewusst gesteuertes Verhalten lag darin, dass sie Angst hatte, verlassen zu werden. Sie hatte jedoch in ihrem Leben kein solches prägendes Erlebnis gehabt, woraus sie die Angst hätte ableiten können.

Es zeigte sich dann, dass die Klientin diese Angst des Verlassen Werdens unbewusst von ihrem Vater und Großvater übernommen hatte. Diese hatten die Angst real bekommen, da die Großmutter der Klientin plötzlich starb, als der Großvater ca. 40 Jahre und ihr Vater 10 Jahre alt war. Beide hatten diese Angst nicht bearbeitet und so wurde sie als Last an die Klientin weitergegeben.

Verlassenheitsangst bzw. Beziehungsunfähigkeit zeigt sich in der Aussage: »Lieber verlasse ich dich vorbeugend, als dass ich verlassen werden kann.«

Im umgekehrten Fall kann sie zu starkem Heimweh führen, um die ganze Zeit z. B. die Eltern im Blick zu haben, weil sie dann nicht verlassen werden kann.

Mit der Genea- und Empowering-Methode hat die Klientin die Systemgesetzverletzungen wie Angst, Trauer und auch Wut bei ihrem Großvater und Vater in einer inneren Aufstellung (ohne dass ihr Vater oder Großvater im Coaching anwesend waren) aufgelöst.

Dann konnten ihr Großvater und ihr Vater die Angst von ihr nehmen (innerlich).

Dieses führte bei der Klientin zu einem befreiten Gefühl und sie lebt jetzt glücklich in einer festen Partnerschaft mit eigenen Kindern.

Beispiel 2: Kein Erfolg

Ein Klient hatte dreimal in den letzten zehn Jahren erfolgreich ein Geschäft aufgebaut und es jedes Mal durch Fehler seinerseits wieder verloren.

Er wollte nun Klarheit, was dahinterstecken könnte.

Nachdem wir die Ökologiefragen:

»Was ist das Gute daran, dass er nicht erfolgreich ist?«

und

»Welche negativen Auswirkungen kann ein erfolgreiches Geschäft haben?«

durchgegangen sind und dort keine Themen zu finden waren, fragte ich ihn, ob er denn gefühlt die Erlaubnis dazu habe, erfolgreich sein zu dürfen.

Er hatte starke Vorfahrenpaare, d. h. seine Eltern und Großeltern konnte er innerlich als starke Paare eng beieinanderstehen sehen.

Ich fragte ihn, ob seine Großeltern und Eltern zu ihm sagen können:

»Du darfst erfolgreich sein!«

Dieses spürte er innerlich nach und bejahte es. Also hatte er die Erlaubnis seiner Vorfahren.

Viel wichtiger ist nun der zweite Schritt, ob er auch die Erlaubnis annehmen kann.

Ich fragte ihn, ob er diese Erlaubnis annehmen kann und sich innerlich bei den Paaren bedanken und sagen kann:

»Danke, ich darf erfolgreich sein.«

Bei seinen Eltern und dem Großelternpaar mütterlicherseits war es stimmig, bei den väterlichen Großeltern fühlte es sich nicht stimmig an. Bei ihm tauchte dann auf, dass seine Großeltern einen erfolgreichen Kohlenhandel hatten, der im Krieg zerbombt wurde und ihre Existenz deshalb vernichtet wurde. Ihm wurde dann klar, dass er aus Loyalität das gleiche Schicksal: »Erfolg = alles verlieren« unbewusst gelebt hatte:

Einerseits, damit es seinen Großeltern wieder besser gehe, wenn er dessen Leid auf sich nehme; andererseits, damit die eingefrorenen Gefühle wie Wut, Leid, Trauer und Angst abgearbeitet werden, lebte er die Dynamik als Signal.

Mit der Genea-Methode haben wir dann diese erlebten Systemgesetzverletzungen aufgelöst. Danach konnte er stimmig zu seinen Großeltern sagen:

»Aus Liebe zu euch oder euch zu Ehren darf ich erfolgreich sein – jetzt erst recht.«

Damit war diese Dynamik des Misserfolgs aufgelöst und er baute danach sein viertes Geschäft auf, welches seitdem erfolgreich läuft.

Signale als Kriegsenkel und Kriegs- urenkel

Neben den oben genannten Beispielen habe ich eine weitere Reihe an Signalen (Gedanken, Gefühle, Symptome, Träume und Ereignisse) bei Klienten / Kli-

entinnen herausgefunden, bei denen die Ursache bei den Vorfahren entstanden sind.

Eingefrorene Energie oder Kräfte

Haben die Eltern, Großeltern und Urgroßeltern Leid im Krieg erfahren und wurde dies nicht wieder aufgelöst, dann wird dadurch Energie / Kraft eingefroren.

Jede Form von Angst, Trauer, Leid, Wut und Ärger, welche nicht wieder richtig aufgelöst wird, beschränkt die Energie und zeigt sich in den verschiedensten Signalen.

Nicht wütend werden dürfen

Unsere Power erhalten wir normalerweise von unseren Vorfahren. Sie sind unbewusste Vorbilder, die ihre Erfahrungen und Prägungen be- und unbewusst an ihre Nachfahren weitergeben.

Bei Kriegsenkeln und Kriegsurenkeln geht es im SystemEmpowering Coaching darum, die verursachenden Personen durch eine innerliche Arbeit aufzudecken Für einige Menschen ist Wut ein Schatten, d.h. sie dürfen nicht wütend werden.

In einer inneren Aufstellungsarbeit kann das Signal als Kriegsenkel und Kriegsurenkel wieder zu den Vorfahren führen, die durch Kriegserlebnisse schon diese Prägung erhalten haben.

Durch den Mann sind Menschen im Krieg zu Schaden gekommen

Sind im Krieg durch den Mann (z.B. Großvater des Kriegsenkels) Menschen umgekommen oder hat er nicht geholfen usw., so kann sich daraus eine Dynamik entwickeln.

Beispiele können sein, sich verstecken zu müssen, ein schlechtes Gewissen zu haben, eine Sprache nicht lernen zu können, sich zu schämen oder sich schuldig zu fühlen oder sich von seinen Gefühlen abzutrennen (dissoziieren).

Oft erleben wir solche Menschen dann geschwächt, obwohl sie vor dem Krieg starke ausgeglichene Persönlichkeiten waren.

Wut auf Sohn verhindert Kraftfluss

Die Wut auf den Sohn kann den Kraftfluss verringern. Ein Grund kann darin liegen, dass der älteste Sohn z.B. im Krieg umgekommen ist.

Die Wut auf den Tod des Ältesten und die Wut auf den Krieg wird umgelenkt auf den jüngeren Sohn. (Wäre doch der jüngere gestorben, dann wäre der ältere Sohn noch am Leben – spiegelt das vierte Systemgesetz: Früher vor später wieder.)

Kräfteverschiebung ausgleichen

Falls ein Partner stirbt oder generell z.B. zu schwach ist, so kann es sein, dass der andere Partner diesen Part übernimmt und nach außen hin als hart erscheint (z.B. die »Trümmerfrauen«, die oft ausgeglichen kraftvoll waren, jedoch das Überleben wichtiger als die Wärme und Liebe war und deshalb nach außen zu hart wirkten).

Dieses »zu hart wirken« kann sich bis zum Kriegsenkel und Kriegsurenkel auswirken und sich dort als Signal zeigen.

Erlaubnis erhalten bzw. annehmen (Du darfst... Danke, ich darf...)

Aus Liebe oder zu ehren oder aus Loyalität der Eltern oder Großeltern gegenüber kommt es oft vor, dass sich ein Kind nicht die Erlaubnis gibt, z.B. erfolgreich zu sein, glücklich zu sein usw.

Musste z.B. die Mutter in der Ehe leiden oder haben die Großeltern im Krieg alles verloren, so meint das Kind unbewusst, mir muss es genauso ergehen – dadurch zeige ich meine Liebe ihnen gegenüber.

Nachfolgedynamik in den Tod bei den Kriegsenkeln und Kriegsurenkeln

In der Nachfolgedynamik in den Tod wirkt das 4. Systemgesetz »Früher vor Später hat Vorrang«.

Stirbt ein Vorfahr, so kann von einem jüngeren Part (z.B. Vater stirbt und das erste Kind reagiert darauf) aus Loyalität ein unbewusstes Gefühl entstehen »Eigentlich hätte ich sterben müssen«.

Die Auswirkungen, welche wir erfahren und aufgelöst haben, können Sucht, Depression, versuchter Selbstmord, Unfall oder Krankheiten sein.

Ängste und einschränkende Gefühle

Hat ein Vorfahr des Kriegsenkels / Kriegsurenkels im Krieg etwas Schreckliches erlebt, ging es z.B. um sein Leben (nach einem Bombentreffer stürzte das Haus ein und unten im Keller wurde er verschüttet, konnte sich aber befreien), kann es zu Todesangst führen. Solche nicht bearbeiteten Gefühle können auch an die Kinder oder Enkel weitergegeben werden. Sie treten immer mal wieder auf, ohne ersichtlichen sachlichen Grund, weshalb man sie auch nicht bewusst erklären kann. Die Todesangst kann sich darin zeigen, dass die Person nicht in einem Zelt übernachten kann, Angst vorm Fliegen oder vorm Fahrstuhl fahren hat. Es geht dort jeweils um enge Räume und im Flugzeug oder Fahrstuhl kann er auch nicht selber etwas tun (hilflos).

Die erste Bindung bleibt die Stärkste

Die erste Beziehung in meinem Leben, in der ich hätte eine neue Familie gründen, z.B. mich fortpflanzen können, bleibt die Stärkste. Diese Bindung hat nichts mit Liebe zu tun, sondern mit dem Überleben des Systems.

Liebe ist für mich auf der Beziehungsebene, Bindung auf der Systemgesetzebene.

Fazit: Es ist wichtig, dass ich meine frühere Beziehung würdige bzw. den Partner. Schließe ich die Beziehung oder den Partner aus, so hat es normalerweise Auswirkungen auf die folgenden Beziehungen.

Flüche und Verwünschungen

Flüche und Verwünschungen sehen von der Wirkung so aus wie Dynamiken.

Die Ursache bei Flüchen und Verwünschungen ist jedoch eine andere.

Flüche und Verwünschungen unterscheiden sich nur darin, dass ein Fluch mit mehr Energie versehen ist und dadurch eine stärkere negative Auswirkung hat.

Im Folgenden wird Fluch und Verwünschung nur noch als Fluch bezeichnet, denn die Ursachen und die Auflösungswege sind die Gleichen.

Flüche werden normalerweise dann ausgesprochen, wenn einer Person oder einem Paar etwas passiert, wo viel Leid und Wut entsteht. Diese Wut konnte damals jedoch nicht aufgelöst werden, sie fühlen sich Ohnmächtig.

Als Ventil wird dann ein Fluch ausgesprochen, der sich über alle Generationen des Verfluchten aber auch bei der Person, die den Fluch ausspricht, auswirken kann. Ein Fluch wirkt beidseitig, d.h. gemeinsam in den Abgrund.

Versprechen und Gelöbnis

Um aus einer Notsituation herauszukommen oder ein sehr wichtiges Ziel erreichen zu können, versprechen oder geloben Menschen sich selbst, einer anderen Person oder Institution, etwas zu tun oder zu unterlassen.

Beispielsweise gab es im ersten Weltkrieg eine Sekte, die die Schützengräben besuchte.

Dieser Sekte versprachen Menschen, die voller Todesangst waren, dass sie nie wieder Sex mit einer Frau (auch Ehefrau) haben werden, wenn sie den Krieg überleben würden.

Der Vater einer Klientin hatte dieses Versprechen abgegeben und es führte zu viel Leid und Wut bei ihm und seiner Ehefrau, denn er konnte dieses Versprechen nicht auflösen und musste sich widerwillig daranhalten.

Wie das Wort schon sagt, hatte er sich ver – sprochen.

Nachfolgedynamik in den Tod auflösen

Eine Nachfolgedynamik in den Tod beschreibt eine Systemdynamik, in der eine Person bewusst oder unbewusst einer anderen Person in den Tod nachfolgen will. Hinweise auf so eine Nachfolgedynamik können folgende **Signale** sein, die wir in unserer Arbeit bei den Klienten auflösen konnten:

Todesehnsucht, Angst, „vererbte Krankheit“, Krankheiten wie Multiple Sklerose MS, Krebs, jede Art von Autoimmun-Erkrankungen, hingezogen zu einer toten Person, Depression, jede Art von Sucht wie Spiel-, Drogen-, Kaufsucht, versuchter Selbstmord, Unfall, Fehlgeburten u.a.

Vier Ursachen für eine Nachfolgedynamik in den Tod

Mir sind bislang vier Gründe bzw. Ursachen für Nachfolgedynamiken bekannt, die kurz im Überblick vorgestellt und die ersten beiden dann ausführlich erklärt werden:

Früher vor später (Systemgesetz 4): Ein Elternteil oder ein älteres Geschwisterkind stirbt und ein jüngeres Kind reagiert darauf (Hänsel-und Gretel-Effekt)

Zugehörigkeit bzw. Ausschluss (Systemgesetz 1): Wenn nur eine Person einer Gruppe von Menschen überlebt, so kann sie sich mit den anderen verbunden fühlen und ihnen in den Tod nachfolgen wollen

Verantwortung (Systemgesetz 5): Wenn ein älteres Geschwisterkind verantwortlich ist für den Tod eines jüngeren Geschwisterkindes, so können „Schuldgefühle“ und eine Nachfolgedynamik entstehen

Neues System vor altem System (Systemgesetz 7): Wenn ein älteres Kind vor den Eltern stirbt, so kann ein Elternteil dem Kind nachfolgen wollen

FRÜHER VOR SPÄTER: 1. NACHFOLGEDYNAMIK AUF GESCHWISTER-EBENE:

Ist ein Geschwisterkind K1 früher gestorben als das jüngere Kind K2, so kann es sein, dass das Kind K2 unbewusst aus Liebe für den Früheren K1 sterben will („Dann wärest du noch am Leben“). Hier wirkt das Systemgesetz 4: „Früher hat Vorrang vor später“ in umgekehrter Dynamik.

FRÜHER VOR SPÄTER: 2. NACHFOLGEDYNAMIK ZUR ELTERN- ODER GROßELTERN EBENE:

Stirbt das erste Kind z. B. mit zehn Jahren, so kann es darauf hindeuten, dass es eine Nachfolgedynamik zu der Eltern- oder Großelternebene gibt. Ist ein Elternteil früh verstorben, d. h. das Kind war noch jünger als ca. 16 Jahre, so kann diese Nachfolgedynamik eintreten.

Oder ein älteres Geschwisterkind G1 eines Elternteils ist früh verstorben. Hier würde normalerweise, der Vater darauf mit einer Nachfolgedynamik reagieren. Es gibt aber die Möglichkeit, dass diese Dynamik auf das erste Kind weitergegeben wird. Diesem folgt das Kind nach. Eine Fehlgeburt oder Abtreibung oder frühen Tod des ersten gezeugten Kindes kann auf eine Nachfolgedynamik in diesem Fall hindeuten.

Genauso kann diese Dynamik auch zur Großelternebene gehen. Stirbt der Großvater oder die Großmutter oder ein älteres Geschwisterkind von den Großeltern und ist die Tochter der Großeltern davon betroffen, so kann es sein, dass sie

diese Dynamik unbewusst weiter an ihr ältestes Kind gibt (was sich oft in Fehlgeburten zeigt). Die Mutter muss also keine Nachfolgedynamik und deren Signale tragen. Es kann auch eine Generation überspringen.

Eine Fehlgeburt (gerade für das erste Kind) ist ein typisches Signal für eine Nachfolgedynamik in den Tod. Oder die Geburt verläuft sehr schwierig, das Kind will nicht auf die Welt kommen oder eine Frühgeburt oder die Mutter kommt durch die Geburt in Lebensgefahr sind weitere Hinweise. Diese Nachfolgedynamik kann auch nur vom Vater kommen und trotzdem treten diese Geburtsthemen bei der Frau auf.

Aus meiner Erfahrung mit der Genea-Methode und dem Auflösen von Nachfolgedynamiken sind Sucht, Depression, versuchter Selbstmord, Unfall oder Krankheiten mögliche Hinweise auf eine Nachfolgedynamik.

Diese Nachfolgedynamiken in den Tod können sich beim Kind/Person in Depressionen, Sucht, versuchten Selbstmord, Krankheit oder Unfall zeigen. Bei Krankheit und Unfall deuten oft Zahlen darauf hin: Ist der Großvater im Krieg geblieben, als die Mutter zehn Jahre war und ihr Sohn stirbt dann mit zehn Jahren, spreche ich von einer Dynamik bzw. einem Signal. Oder die gleiche Krankheit tritt wie beim Vorfahren auf, oder die Angst vor dem Todesalter oder der Krankheit beim Vorfahren, so können diese Signale Hinweise auf eine Nachfolgedynamik sein.

Ist das zweite, dritte oder die späteren Kinder von der Nachfolgedynamik betroffen, so deutet es darauf hin, dass ein älteres Geschwisterkind gestorben ist oder ausgeschlossen wurde. Es deutet nicht auf die Eltern- oder Großelternebene hin. Die Nachfolgedynamik in den Tod tritt besonders dann ein, wenn die verstorbene Person totgeschwiegen, also ausgeschlossen wird. Dazu gehören Fehlgeburten genauso wie Abtreibungen.

Nachfolgedynamik auflösen

Konkretes Vorgehen: Zuerst werden die Kräfte der Ahnen hergestellt, d. h. dass innerlich alle Vorfahrenthemen geklärt sind und die Ahnen jeweils als Paar kraftvoll mit ++ nebeneinander stehen können. Dann lässt sich diese Dynamik dadurch überprüfen, wenn das Kind / der Klient/die Klientin innerlich den verstorbenen kraftvollen Früheren lebendig sieht, dass dieser zu dem Kind sagt: **„Du sollst gut leben!“** Kommt dieser Satz beim Kind an? Und kann umgekehrt das Kind sagen: **„Ich werde gut leben“**? Wenn es diesen Satz nicht richtig sagen kann, so liegt normalerweise diese Dynamik vor.

Sind die Vorfahren alle ausgeglichen kraftvoll und stehen jeweils als Paare nebeneinander, so wollen die Vorfahren, dass es dem Kind gut geht, es frei ist und gut leben soll usw.

Also die Richtung von den Vorfahren zum Kind lässt sich mit den Kräften auflösen. Jetzt muss das Kind dieses noch annehmen. Dabei ist es hilfreich, wenn die Eltern und Großeltern dem Kind sagen, dass es besonders die Liebe oder Ehre ihnen gegenüber zeigen kann, wenn es nicht mehr an der Loyalität festhält, sondern glücklich und erfolgreich lebt. Ist dieses Vorgehen noch nicht ausreichend, so soll eine Respektsperson für das Kind auftauchen, oft ist es der Großvater oder die Großmutter, die dem Kind klar ihre Meinung sagen, notfalls sogar sauer werden, bis es beim Kind ankommt.

Dann kann das Kind sagen: **„Danke, ich werde gut leben! Du wirst immer einen Platz in meinem Herzen behalten und ich werde dich weiterhin innerlich lebendig sehen!“**

Falls Trauer vorhanden ist, so zeigt das Kind dem Verstorbenen seine Trauer. Falls Wut über den Tod aufkommt, so soll die Wut vom Verursacher und vom Verstorbenen genommen werden.

Allererste Ursachen für eine Nachfolgedynamik

Die allerersten Ursachen zum vollständigen Auflösen einer Nachfolgedynamik werden gebraucht. Folgende allererste Ursachen sind im Coaching aufgetaucht:

- **Zugehörigkeit zu Toten**
- **Ausschluss: Wenn das Kind das Gefühl hat, nicht gewollt zu sein**
- **Unglücklich in der Ehe**

Alle drei Ursachen werden nun vorgestellt.

ZUGEHÖRIGKEIT ZU TOTEN: NACHFOLGEDYNAMIK UND „SCHULDGEFÜHLE“ AUFLÖSEN

Ähnlich zu dem Hänsel & Gretel-Effekt (früher vor später) können sich bei einem Überlebenden eine Nachfolgedynamik und/oder Schuldgefühle einstellen, wenn er z. B. im Krieg der Einzige war, der den Untergang seines U-Bootes überlebt hat oder als Einziger flüchten konnte oder das Schiff versenkt wurde und er überlebt hat. Oder auf der Flucht ist die Familie bis auf ein Familienmitglied umgekommen. Oder im Bergwerk sind bis auf ein Kumpel alle Kollegen gestorben.

Sind die Kriegskameraden gestorben und der Großvater hat überlebt. Der Großvater trägt diese Dynamik bzw. Last der Schuldgefühle mit sich und dieses raubt ihm einen Teil seiner Lebensenergie. Oft wird diese Dynamik als Last an die Kinder und Enkelkinder weitergegeben, d. h. im Beispiel kann es sein, dass der Vater oder das Kind ebenfalls Schuldgefühle in sich tragen, ohne zu wissen, wo sie herkommen.

Das Auflösen dieser Schuldgefühle funktioniert ähnlich zu dem zuvor beschriebenen Vorgehen. Zuerst wird mit der Ahnenarbeit sichergestellt, dass der

Großvater seine Eltern als Paar hinter sich hat und er ++ ist. Dann werden die Kriegsverursacher z. B. Hitler gesucht. Ist der Kriegsverursacher als Stellvertreter für die vielen weiteren Kriegsverursacher stark genug mit seinen Eltern hinter sich, so soll er das Leid beim toten Kriegskameraden mit dessen Eltern sehen und seine und deren Wut nehmen. Auch soll der Kriegsverursacher das Leid, Trauer, Angst und Schuldgefühle beim Großvater sehen und dessen Wut nehmen. Hier soll der Großvater seine Schuldgefühle in Wut an den Kriegsverursacher umwandeln – „Dass ich überhaupt solche Schuldgefühle / Angst / Trauer hatte und habe, darüber bin ich wütend.“ Und der Kriegsverursacher nimmt seinen Anteil der Wut, für den er verantwortlich ist.

Werden nun die Kriegskameraden und der Großvater kraftvoll ++ genug, durch das Auflösen der Schuldgefühle, Ängste, Trauer und Wut, so sollen sie noch gemeinsam traurig sein. Können die Kriegskameraden danach zum Großvater sagen: „Du sollst gut leben (mir zu Ehren)“ und der Großvater kann es annehmen und selbst sagen: „Ich werde (dir zu Ehren) gut leben“, so ist diese Dynamik aufgelöst.

Danach geht man weiter mit der Ahnenarbeit und lässt jeweils die Last der Schuldgefühle vom Sohn und vom Enkel nehmen.

AUSSCHLUSS: WENN DAS KIND DAS GEFÜHL HAT, NICHT GEWOLLT ZU SEIN

Hier kennen wir drei Varianten.

Zwangsheirat durch arrangierte Hochzeit: Die Eltern mussten heiraten, weil deren Eltern es so arrangiert hatten. Stellt sich die Liebe nicht ein, sondern sie sind zwanghaft zusammen und bekommen dann ein Kind, so bekommt dieses Kind nicht die Liebe, die es braucht. Daraus entsteht das Gefühl, ich bin nicht gewollt, am besten mich gibt es nicht und ich wäre tot.

Kind gezeugt und wollten keins: Ist das Paar nicht aufgeklärt und zeugen ein Kind oder es wird ein Kind durch Vergewaltigung gezeugt oder es gibt schon viele Kinder und ein Elternteil will kein weiteres mehr und es entsteht doch noch ein weiteres, so kann hieraus ebenfalls das Gefühl des nicht gewollt seins beim Kind entstehen und die Nachfolgedynamik startet hier.

Tochter sollte Sohn sein (weniger oft: Sohn sollte Tochter sein): Wollten die Eltern oder nur ein Elternteil eine Tochter und ein Sohn kommt zur Welt und die Eltern / Elternteil nehmen das Kind nicht an, so kann hier ebenfalls das Gefühl des nicht gewollt sein entstehen -> Nachfolgedynamik.

Oder die Tochter probiert alles, doch noch dazugehören zu dürfen und Liebe und Anerkennung zu bekommen, indem sie sich wie ein Sohn verhält, sich so kleidet, Haarfrisur, evtl. sogar das Aussehen jungenhaft wird.

Die gleichen Sachen können sich umgekehrt ergeben, wenn ein Sohn eine Tochter sein sollte.

Unglücklich in der Ehe

Ist ein Elternteil sehr unglücklich in der Partnerschaft, so kann es dazu führen, dass der einzige Weg daraus zu kommen, das Sterben ist.

Ist beispielsweise der Mann im Krieg und kommt geschwächt (alkoholsüchtig, gewalttätig oder apathisch) wieder, so entsteht Unglück. Oder oben genannte Themen mit der Zwangsheirat (von Eltern arrangiert oder heiraten müssen, weil ein Kind gezeugt wurde) machen ebenfalls unglücklich.

Auflösen der allerersten Ursachen

Ist die allererste Ursache gefunden, und es war zeitlich davor alles in Ordnung, so werden die Verursacher gesucht. Seien es die Eltern, die für die Zwangs-

heirat oder dem nicht aufgeklärt sein verantwortlich sind. Oder die Kriegsverursacher usw.

Hier starten wir dann mit dem Auflösen der Systemgesetzverletzungen. Fühlen sich die Eltern nun besser und können das Kind annehmen, so fühlt es sich angenommen und die Nachfolgedynamik in den Tod hätte nicht hier ihre allererste Ursache gehabt. Von dort werden dann alle weiteren Dynamiken über die Generationen aufgelöst.

Symptome, die zum Krieg führten

Symptome - Ursache SGV bei den Vorfahren

Aus: Persönlichkeitsentwicklung mit System, Bishop 2014, Verlag Ludwig, Kiel

Ausschluss	z. B. Großvater ist im Krieg geblieben, Verlobter wurde abgelehnt, da nicht standesgemäß genug, Fehlgeburt oder Abtreibung, zur Adoption weggegeben, oder es wird nicht mehr über die Personen geredet.	- Gleiches Schicksal bzw. Platz einnehmen. Wird ein Vorfahre innerlich als Toter oder Kranker gesehen oder gar nicht wahrgenommen, so wirkt es energetisch als Ausschluss – wichtig ist es, seine Vorfahren als lebendige kraftvolle Personen zu sehen, am besten in dem Alter, als sie ihre Kinder gezeugt haben.
Nachfolgedynamik in den Tod	Eltern- oder Großelternanteil oder älteres Geschwisterkind gestorben, als jüngeres Geschwisterkind noch Kind war. Kann auch bei Abtreibung oder Fehlgeburt eintreten.	- Nachfolgen wollen – „Wäre ich doch gestorben, dann wärst du noch am Leben“ (Sucht, Tod, Selbstmord, Unfall, Krankheit, Magersucht, Depressionen als mögliche Hinweise darauf)
Angst wie Verlassenheitsangst – Gegenteil Heimweh, Versagensangst, Existenzangst, Todesangst	Verlust einer lieben Person, Verhungern, Krieg, Scheitern, Flucht	- ...Ängste, die ein Vorfahre erlebt und nicht verarbeitet hat, können auf ein Kind oder Enkel usw. übergehen

Symptome - Ursache SGV bei den Vorfahren

Loyalitäten / Fehlende Erlaubnis

z. B. Großeltern oder Eltern haben im Krieg alles verloren, Vater oder Mutter konnte nach dem Krieg nicht die Berufslaufbahn einschlagen

- Darf es mir besser gehen oder muss ich das gleiche Schicksal erleiden? (Erfolg im Beruf oder in Paarbeziehungen wird unbewusst sabotiert, kann darauf hinweisen)
Erlaubnis vorhanden? - für Erfolg, glücklich sein, Sexualität leben, Gesund sein, aggressiv sein, ...
Darf ich ...? Oder muss es mir genauso ergehen wie den Vorfahren?
Ich darf nicht ... - ich muss immer - sieht wie ein Schatten aus, es hat hier aber einen anderen Ursprung.

„Schuld“-Gefühl

z. B. unterlassene Hilfeleistung; jemanden im Krieg umgebracht; bester Freund umgekommen und der Vater nicht oder Ausnutzung einer Schwäche (z. B. Notversteigerung eines Hauses) usw.

- Gefühle der Schuld, Schwächung der Kräfte, Unglück im ersteigerten Haus oder Probleme beim Hausverkauf

Symptome - Ursache SGV bei den Vorfahren

Platonische Liebe

Ein Vorfahre z. B. Mutter ist gestorben, als der Sohn noch jünger als 14 Jahre alt war. Oder ein Verlobter ist im Krieg geblieben. Die Verlassenheitsangst oder Sehnsucht des Sohnes nach seiner Mutter oder nach dem Verlobten wurde nicht abgearbeitet. Das Enkelkind kann diese Gefühle übernehmen.

- Das Enkelkind sucht sich unbewusst eine Partnerin, die wie die verstorbene Großmutter oder einen Partner, der wie der Verlobte aussieht, um die Sehnsucht zu stillen. Da eine Verlassenheitsangst besteht, darf sich das Enkelkind nicht wirklich auf die Partnerin einlassen, sondern es darf nur eine platonische Liebe bleiben.

Starke Gefühle, die wie ein Dämon auftreten

Systemgesetzverletzungen bei den Vorfahren, die nicht abgearbeitet wurden und an die Nachfahren weitergegeben wurden.

- Neben Ängsten können noch andere Gefühle (z. B. Ohnmacht, Wut, Eifersucht, Pessimismus) auftauchen, die mit der Person anscheinend nichts zu tun haben und die immer mal wieder ohne äußeren ersichtlichen Grund auftauchen und sie fesseln

Blockade bei einer bestimmten Sprache z. B. Englisch

Beispiel: Im Krieg ist durch einen deutschen Soldaten ein Engländer umgekommen. Diese „Schuld“ wird an den Sohn weitergegeben, der sich vor den Engländern bzw. dem Englischem verstecken muss.

- Trotz des Wollens gelingt es nicht, die Sprache angstfrei und kompetent zu können.

Symptome - Ursache SGV bei den Vorfahren

„Trümmerfrau“ – Verantwortung / Kraft übernommen

Eine Frau verliert ihren Mann im Krieg.

- Dadurch übernimmt sie die volle Verantwortung für die Familie -> nach außen sieht sie hart aus, da Überleben wichtiger ist und sie ihr Leid / Gefühle abdeckelt (++ , -). Kann auch in unausgeglichene Paarbeziehungen auftreten.
- Oder ein Kind übernimmt für die Familie die Verantwortung

Ausgeschlossener früherer Verlobter

Wurde eine Liebesbeziehung durch äußere Gründe getrennt, z. B. im Krieg oder weil der Verlobte nicht standesgemäß für die Eltern war und sie es deshalb verboten haben und wird dieser Verlobte dann ausgeschlossen,

- dann kann es zu Ausschlussdynamiken kommen. Das Kind ereilt das gleiche Schicksal, indem es in der Partnerschaft bis zur Verlobung kommt, aber vor der Heirat die Beziehung endet.

Verschiebung der Wut

Verlust des ältesten Sohnes im Krieg. Wut gehört zum Verursacher. Oft kommt es vor, dass die Wut sich gegen die falsche Person richtet.

- Der älteste Sohn ist im Krieg geblieben und der Vater ist wütend auf den jüngeren Sohn (wieso der Ältere und nicht du?) oder der Sohn ist wütend auf seinen Vater, weil er im Krieg geblieben ist – die Wut gehört aber zu den Verursachern des Krieges/Leides

Krankheiten, Ursache der Krieg

Krankheiten/Symptome - Ursache SGV bei den Vorfahren

Aus: Persönlichkeitsentwicklung mit System, Bishop 2014, Verlag Ludwig, Kiel

Symptom / Krankheit	Dynamik und Beschreibung
Magenprobleme, z. B. Magengeschwür, Magenschmerzen, Krebs, ...	Wut – von Wut zerfressen Angst – Die Angst schlug ihm auf den Magen Trauer – In einem Fall hatte der Neffe das Magenleiden von der Tante übernommen. Die Tante hatte den Tod ihres Mannes nicht verarbeitet und ihre Trauer hatte sich als Ort den Magen gesucht. Der Neffe hatte ein sehr gutes Verhältnis zur Tante, so dass er die Last mitgetragen hat.
Brust-, Gebärmutter-, oder Eierstockkrebs, Menstruations-störungen, ...	Frau-Sein dürfen?, Verhältnis zur Mutter (trotzdem die Eltern als Paar sehen) klären, weibliche Kraft ist zu gering. Moralvorstellungen bzw. Einfluss der Kirche. Der Vater wollte einen Sohn und bekam eine Tochter -> die Tochter muss „Sohn“ sein.
Bulimie, Magersucht, ...	Nicht Frau-Sein wollen/dürfen oder auch nicht leben wollen, z. B. Nachfolgedynamik in den Tod oder Missbrauch in der Familie oder Großeltern im Krieg verhungert.
Sucht, Depression ...	Dissoziation von seinen Gefühlen. Ist zu viel Last wie Wut, Trauer, Angst bei den Vorfahren und wurde diese weitergegeben, so haben viele Angst davor und bauen deshalb um diese Gefühle einen Panzer bzw. gehen in die Sucht, um diese Gefühle abzutöten.

Krankheiten/Symptome - Ursache SGV bei den Vorfahren

Jegliche Krebserkrankung, Krebs bei Kindern, Sucht, versuchter Selbstmord, Depression, Multiples Sklerose, andere Autoimmun-erkrankungen, Unfälle, ...	Nicht leben wollen. Lieber sterbe ich, dann wärst du noch am Leben – Nachfolgedynamik in den Tod, z. B. weil ein älteres Geschwisterkind durch Krankheit gestorben ist oder Fehlgeburt oder Abtreibung; Nachfolgedynamik zu früheren Generationen (Eltern oder Großeltern). Oder weil der Vater als Einziger aus dem Krieg wiedergekommen ist und seine Kameraden alle umkamen.
Herzprobleme, ...	Trauer – ihm wurde das Herz gebrochen, Herzschmerz, z. B. wenn ein Vorfahre, ein Ehepartner oder ein Verlobter gestorben ist. Wut – Bluthochdruck, Angst – Herzsasen
Asthma, Lungenprobleme, Lungenkrebs, ...	Angst, z. B. im Krieg war ein Vorfahre verschüttet, Giftgas im Ersten Weltkrieg, vom Panzer überrollt worden.
Ausscheidungsprobleme, ...	Angst, welche sich auf den Verdauungstrakt auswirkt. Probleme beim Wasserlassen können die gleiche Ursache, nämlich Angst, haben, z. B. auf der Flucht sein.
Jegliche Form von Krebs, Muskelverspannungen, Bluthochdruck, Migräne oder Depression, Trauer, Angst, Augen- und Ohrenprobleme, Tinnitus, ...	Zurückgehaltene oder umgewandelte Wut, dadurch Schwächung des Immunsystems
Sexualprobleme, z. B. frühzeitiger Samenerguss oder Sexualität wird abgelehnt	Keine Erlaubnis dafür haben, z. B. weil der Großvater im Krieg bei Vergewaltigungen beteiligt war. Oder weil der Vater gezeugt wurde und dieser Akt für die Großmutter eine Vergewaltigung war. Oder Moralvorstellungen (z. B. Kirche) müssen eingehalten werden.

Krankheiten/Symptome - Ursache SGV bei den Vorfahren

Depression	Wie das Wort es schon ausdrückt: De – Press. Es liegt ein hoher innerer Druck wie Wut oder Trauer oder Angst vor, der unterdrückt (De-) werden muss.
Gewichtsproblem Zu dick Zu dünn	Zu dick: Angst vor dem Verhungern (im Krieg, auf der Flucht oder weil in der Familie nicht darauf geachtet wurde, dass jeder am Tisch genügend bekam) Zu dünn: Das gleiche Schicksal erleiden wie ein Vorfahre, der z. B. verhungert ist oder im KZ war. Oder ein Vorfahre ist dafür verantwortlich, dass jemand verhungert ist oder im KZ war, so kann es dafür stehen, dass dieses aufgedeckt wird und der Vorfahre dafür die Verantwortung übernimmt. Beides kann auch dafür stehen, dass für eine Beziehung oder Sexualität keine Erlaubnis von den Vorfahren besteht und es dadurch zu einem Beziehungsabbruch kommt.
Erschöpfungssyndrom	Kann ähnliche Ursachen wie eine Depression haben. Beispiel: Der Vater war ein uneheliches Kind, seine Mutter wurde deshalb von ihren eigenen Eltern beschimpft und ausgeschlossen. Diese Systemgesetzverletzung hat das Enkelkind übernommen.
Haltungsprobleme z. B. Knieschmerzen, Rückenprobleme, Hüftprobleme, Schulterschmerzen, ...	Die Kraft (Schwert- und Herzseite) ist zu gering da. Nicht genug Vertrauen, seinen Weg ins Leben zu gehen. Oder: Angst vor der Zukunft, nicht ausgelebte Wut - weil ein Vorfahr durch den Krieg Angst bekam oder seinen beruflichen Werdegang nicht weitergehen konnte.
ADS und ADHS	Nicht Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom sondern Anerkennungs-... Sind die Eltern kein Paar, so erhält das Kind nicht genügend Anerkennung, Wärme (Zugehörigkeit) und Kräfte. Staut sich beim Kind Wut und Trauer dadurch auf, so zeigt sie sich z. B. in Hyperaktivität, Sucht, Depression oder Aggressivität. Bei ADHS steht das H für Hyperaktivität.

SystemCheck

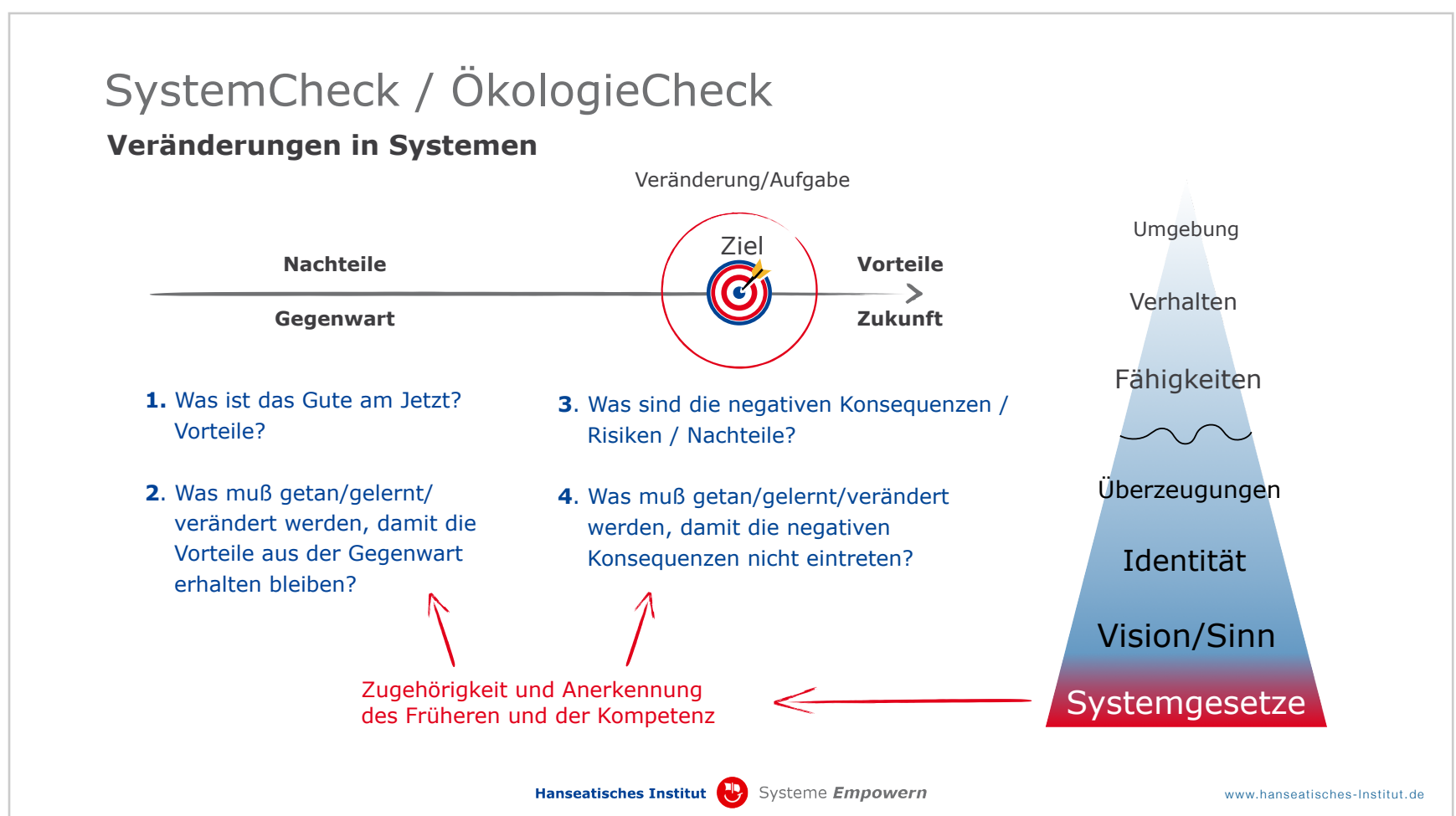


„Jede Veränderung kann negative Auswirkungen haben.“

Der Grund, weshalb wir unsere Ziele nicht erreichen, ist ein Hindernis, oder eine Blockade auf dem Weg. Doch ohne zu überlegen, treten viele Menschen ihren Weg einfach an und wundern sich anschließend, weshalb sie wieder an ihren Startpunkt zurückgeworfen werden. Damit dies nicht geschieht und wir (System

Empowerer und Klienten) ihre Ziele nachhaltig erreichen, nutzen wir den SystemCheck, um negative Konsequenzen herauszufinden und zu eliminieren.

Werden die Leiden und traumatischen Erlebnisse der Kriegseltern aufgelöst und die Lasten und Verletzungen beim Kriegsenkel und Kriegsurenkel, so entsteht mehr Power, mehr Urvertrauen, mehr Lebendigkeit usw. Diese positiven Effekte können jedoch negative Auswirkungen haben. Passt der Partner / die Partnerin dann noch? Oder muss er / sie sich mitentwickeln? Passt der Chef / die Chefin noch? Wenn sie sich nicht mitentwickeln, dann kann es schwierig werden, dort noch arbeiten zu können?



Beispiele: Abnehmen und Bulimie

Beispiel 1 – Abnehmen – Ökologiefragen

Eine Klientin probierte schon seit Jahren durch verschiedene Diäten abzunehmen bzw. ihr Wunschgewicht zu erreichen. Dieses Ziel konnte sie jedoch jedes mal nicht halten, sondern es kam zum „Jojoeffekt“ und sie hatte ihr altes verhasstes Übergewicht zurück.

Ökologiefrage: Welcher sekundärer Gewinn liegt dahinter bzw. welche negative Auswirkung gibt es bei der Zielerreichung?

„Ihr Ziel ist es, Ihr Übergewicht loszuwerden bzw. Ihr Wunschgewicht zu haben, was passiert mit Ihnen und Ihrem Leben, wenn Sie Ihr Übergewicht nicht mehr haben?“ Oder anders herum gefragt: „Welche negativen Auswirkungen können auftauchen, wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben?“

Bei ihr tauchten mehrere negative Konsequenzen auf:

1. „Ich esse Schokolade und Süßes mit Heißhunger, um mit dem Übermaß an Stress im Job fertig zu werden. Wie soll das ohne Süßes gehen?“

2. „Mein Mann mag mich so wie ich gerade bin, er könnte mich dann nicht mehr so attraktiv finden.“

3. „Kein Spaß mehr im Leben, da ich mich strikt an einen Diätplan halten und Sport machen muss.“

4. „Und ich wüsste nicht, wie ich mit erotischen Angeboten von Kollegen oder Freunden umgehen soll.“

5. „Ich bin so voller Wut auf meinen Chef und Kollegen, dass ich platzen könnte. Mein „dickes Fell“ schützt mich davor.

Lernfrage: Was müssten Sie tun / lernen / verändern, damit die negativen Auswirkungen nicht eintreten?

Zu 1: Stress reduzieren, Nein sagen lernen, weniger perfekt sein müssen.

Zu 2: Mit dem Mann sprechen, die eigene Befürchtung überprüfen, ob es wirklich so ist.

Zu 3: Diese Überzeugung verändern, in dem andere Beispielfälle und Vorbilder gefunden werden, die ein Wunschgewicht haben, ohne etwas dafür zu tun.

Zu 4: Nein sagen lernen, für sich zu wissen, wie man auf einen Flirt angemessen reagieren kann.

Zu 5: Systemgesetzverletzungen mit dem Chef und den Kollegen auflösen. Evtl. vorher durch die Ahnenarbeit dafür sorgen, ausgeglichen kraftvoll und voller Selbstvertrauen zu sein.

Die Punkte „Nein sagen lernen“ oder „weniger perfekt sein müssen“ oder „Selbstvertrauen“ sind Coachingthemen, die z.B. durch Neuprägung oder Ahnenarbeit bearbeitet werden können.

Solange die sekundären Gewinne bzw. negativen Auswirkungen nicht alle gefunden und auf eine andere Art und Weise sichergestellt werden, taucht entweder das alte Thema wieder auf (man landet wieder bei seinem Übergewicht) oder ein anderes Thema, beispielsweise eine andere Sucht, tritt an die Stelle des alten Themas.

Selbst wenn alle Ökologithemen, d.h. alle sekundären Gewinne auf eine andere und bessere Art und Weise sichergestellt werden, kommt es vor, dass das Ziel trotzdem nicht erreicht werden kann.

Abnehmen – Erlaubnis als weitere wichtige Voraussetzung

Beispiel 2 – Abnehmen: Ein Klient hatte alle negativen Auswirkungen aufgedeckt und bearbeitet. Trotzdem konnte er sich durch sein verändertes Verhalten wie mehr Sport oder auf seine Ernährung zu achten, nicht seinem Ziel nähern.

In einem solchen Fall ist es sinnvoll, die Erlaubnisfrage zu stellen.

Erlaubnisfrage: Haben Sie für sich gefühlt die Erlaubnis, ihr Ziel erreichen zu dürfen?

Haben Sie gefühlt von Ihren Vorfahren, d.h. von Ihren Eltern und den beiden Großelternpaaren die Erlaubnis, Ihr Ziel erreichen zu dürfen?

Und können Sie diese Erlaubnis annehmen?

Die Erlaubnis der Vorfahren ist oft dann nicht gegeben bzw. kann nicht angenommen werden, wenn bei den Vorfahren tiefe Verletzungen wie Leid, Trauer, Angst oder Wut entstanden sind und diese von ihnen nicht abgearbeitet wurde. Dann kommt es vor, dass ein Nachfahre diese Emotionen und dahinter liegenden Themen auf sich nimmt.

In diesem Fall hatte der Großvater, als er in Stalingrad war, viel Leid und Angst und Hunger erlebt. Er hatte überlebt, wäre aber fast verhungert. Diese Angst vorm Verhungern hat sein Enkel unbewusst übernommen, deshalb musste er immer vorsorglich zu viel essen. (In anderen Fällen ging es um Verhungern auf der Flucht oder weil in der Familie nicht darauf geachtet wurde, dass jeder am Tisch genügend bekam usw.)

Diese Angst konnte der Klient dem Großvater zurückgeben.

Danach konnte er sein Ziel erreichen und abnehmen.

Beispiel 3 – Bulimie: Eine Klientin hatte das Ziel, ihre Bulimie los zu werden. Auch hier wurden alle negativen Auswirkungen aufgedeckt und bearbeitet. Trotzdem konnte sie sich ihrem Ziel nicht nähern.

In einem solchen Fall ist es sinnvoll, die Erlaubnisfrage zu stellen.

Erlaubnisfrage: Haben Sie für sich gefühlt die Erlaubnis, ihr Ziel erreichen zu dürfen?

Haben Sie gefühlt von Ihren Vorfahren, d.h. von Ihren Eltern und den beiden Großelternpaaren die Erlaubnis, Ihr Ziel erreichen zu dürfen?

Und können Sie diese Erlaubnis annehmen?

In ihrem Fall war ihre Großmutter auf der Flucht im Krieg verhungert. Ihre fehlende Erlaubnis bestand darin, dass sie aus unbewusster Loyalität der Großmutter gegenüber, dass gleiche Schicksal wie die Großmutter erleiden zu müssen, damit es der Großmutter besser geht, so handelte. Da es unbewusst war, konnte sie es vorher nicht auflösen.

Sie hatte dann das Gefühl, dass ihre Großmutter nicht will, dass ihre Enkeltochter hungert, sondern dass sie gut leben soll, aus Liebe zu ihr. Diese Erlaubnis konnte die Klientin annehmen. Gleichzeitig wurde im Coaching und der Ahnenarbeit noch viel Trauer und Wut bearbeitet.

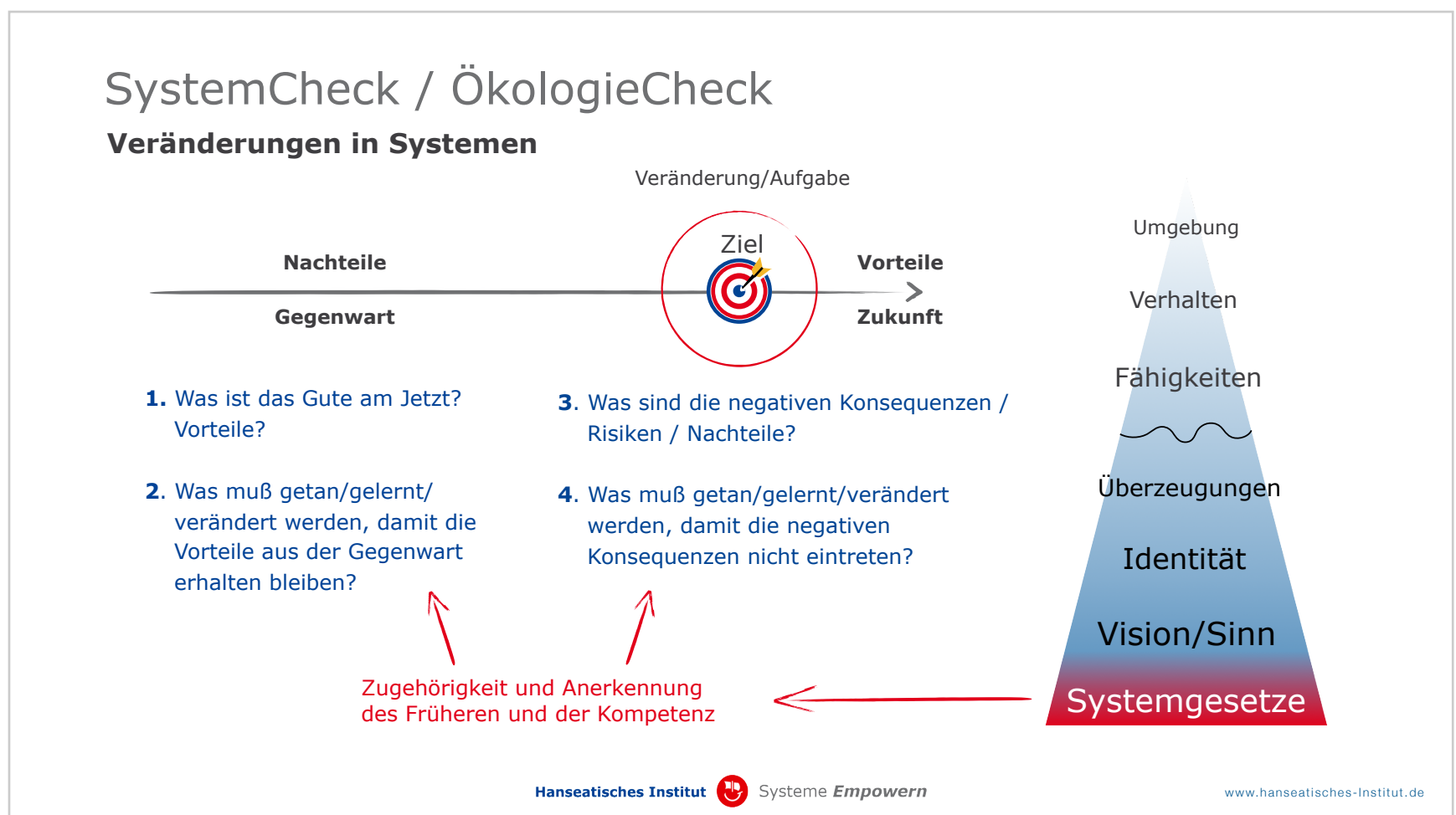
Beispiel 4 – Bulimie: Oder ein Vorfahr ist dafür verantwortlich, dass jemand verhungert ist z.B. im KZ, so kann es dafür stehen, dass dieses aufgedeckt wird und der Vorfahr dafür die Verantwortung übernimmt. D.h. das Enkelkind erhält dieses Symptom und die fehlende Erlaubnis als Signal, dass bei den Vorfahren und durch die Vorfahren noch Dinge zu klären sind, damit Wut, Angst, Trauer oder Leid aufgelöst wird.

Beispiel: Gesund werden

Im Gesundheitscoaching mit Klienten stellen wir häufig zwei Kategorien von Ursachen fest.

Die eine Kategorie sind Systemgesetzverletzungen im privaten wie beruflichen Bereich. Diese unaufgelösten Systemgesetzverletzungen erzeugen Wut, die sich in Aktionismus oder über die Grenzen gehen zeigen kann. Oder aber die Wut wird unterdrückt, was sich in Trauer, Depression oder Angst ausdrückt.

Die andere Kategorie hat mit Prägungen und Lasten/Dynamiken unserer Vorfahren zu tun (s. Genea- und Empowering-Methode) Traumatas, Kriegserlebnisse, Verhaltensweisen und ungelöste Systemgesetzverletzungen bei unseren Vorfahren wirken auf uns noch heute ein.



SystemCheck Beispiel: Gesund werden

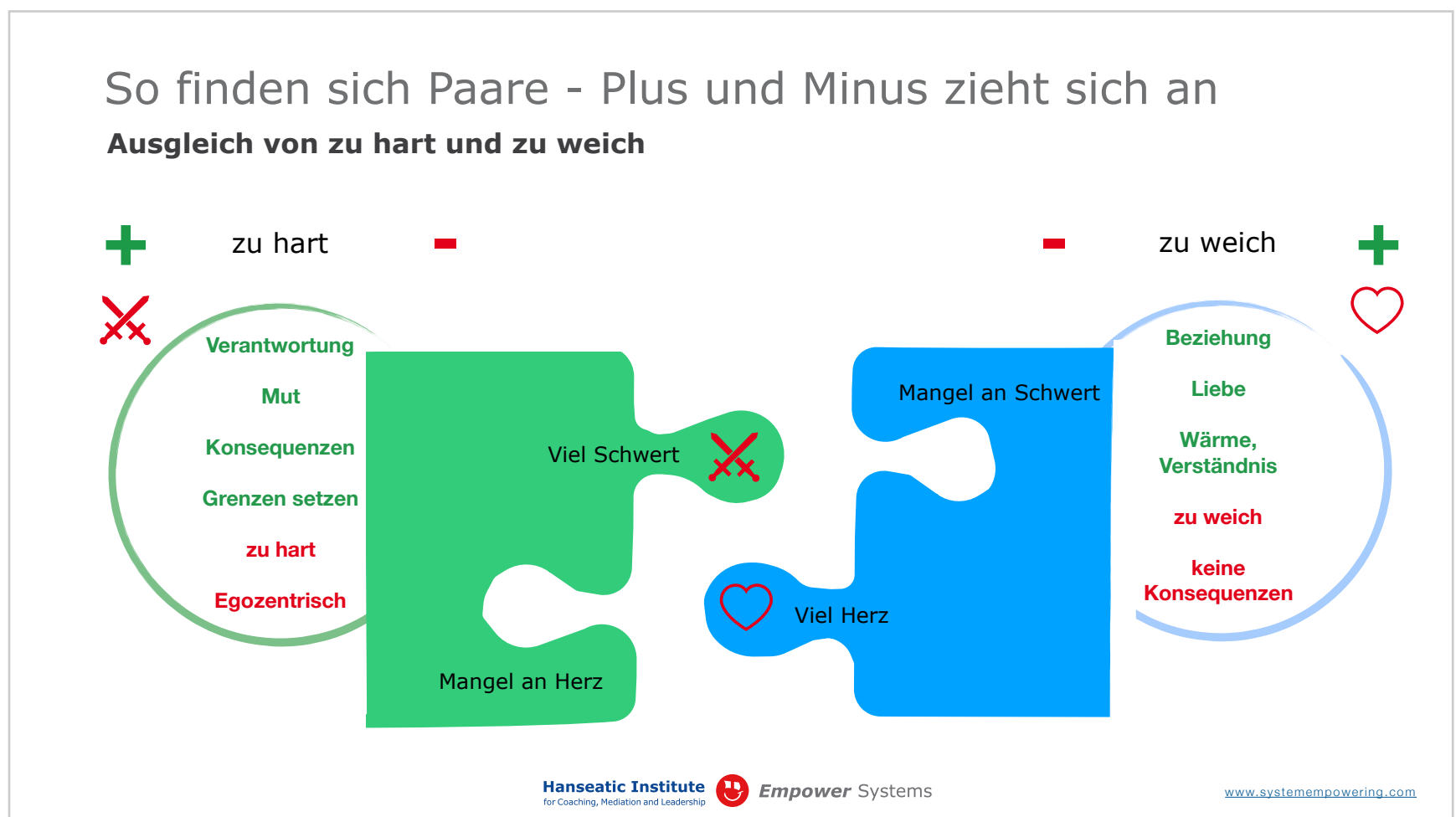
Ziel: Meine Kraft zurück erhalten, schmerzfrei leben

1. Was das Gute am Jetzt?	2. Was muss getan / gelernt / verändert werden, damit die Vorteile aus der Gegenwart erhalten bleiben?	3. Was sind die negativen Konsequenzen / Risiken / Nachteile?	4. Was muss getan / gelernt / verändert werden, damit die negativen Konsequenzen nicht eintreten?
1. Keine Verpflichtung zur Leistung	1. Zeit für Freizeit einplanen, in der ich einfach nur „Sein“ darf	1. Komme (wieder) in ein Hamsterrad aus Leistungsdruck	1.1. Erlaubnis, einfach mal nichts zu tun, „Rumgammeln“ 1.2. Thema Anerkennung durch Leistung auflösen 1.3. Erlaubnis, Pausen machen zu dürfen
2. Zeit zur Beschäftigung mit Medizin und Psychologie	2. Die Themen in meinen beruflichen Alltag integrieren	2. Die Partnerschaft passt evtl. nicht mehr	2.1. Konflikte in der Partnerschaft klären 2.2. Trennung mit Klarheit und Wertschätzung
3. Enger Kontakt mit meiner Familie, starke Unterstützung	3. Bewusst Aktivitäten und Zeiträume unabhängig vom Thema Krankheit miteinander einplanen (Theater, ans Meer, Konzert etc...)	3. Muss dann ein klares Ziel für meine berufliche Zukunft finden und leben (Erwartungen erfüllen...)	3.1. Aufdecken meiner Vision 3.2. Erlaubnis der Vorfahren, meine Vision zu leben 3.3. Die Vision in alle Lebensbereiche einfließen lassen

Abschnitt 3

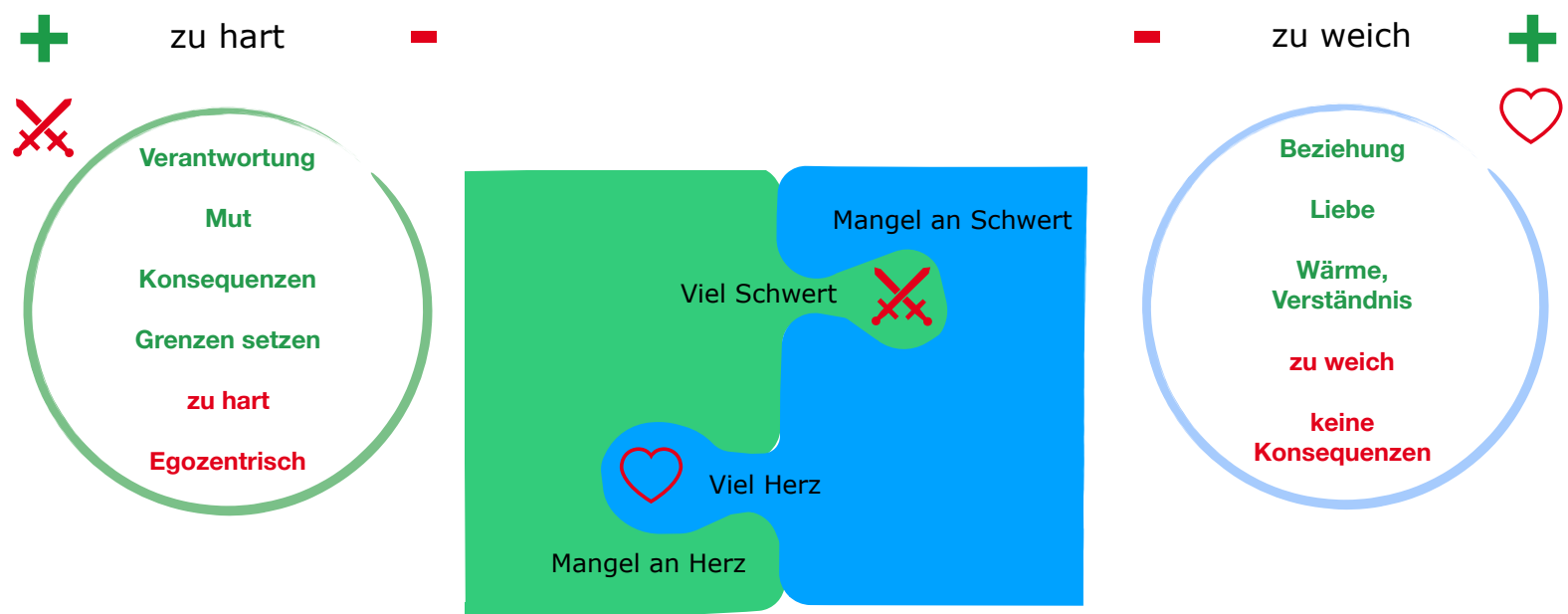
Warnung für Paare

Paare, sei es Ehepaare oder Geschäftspaare finden sich, weil sich plus und minus anzieht. Normalerweise hat die eine Person mehr Herz und zu wenig Schwertseite und die andere Person kann dafür Schwert geben und braucht dafür die Herzseite vom anderen.



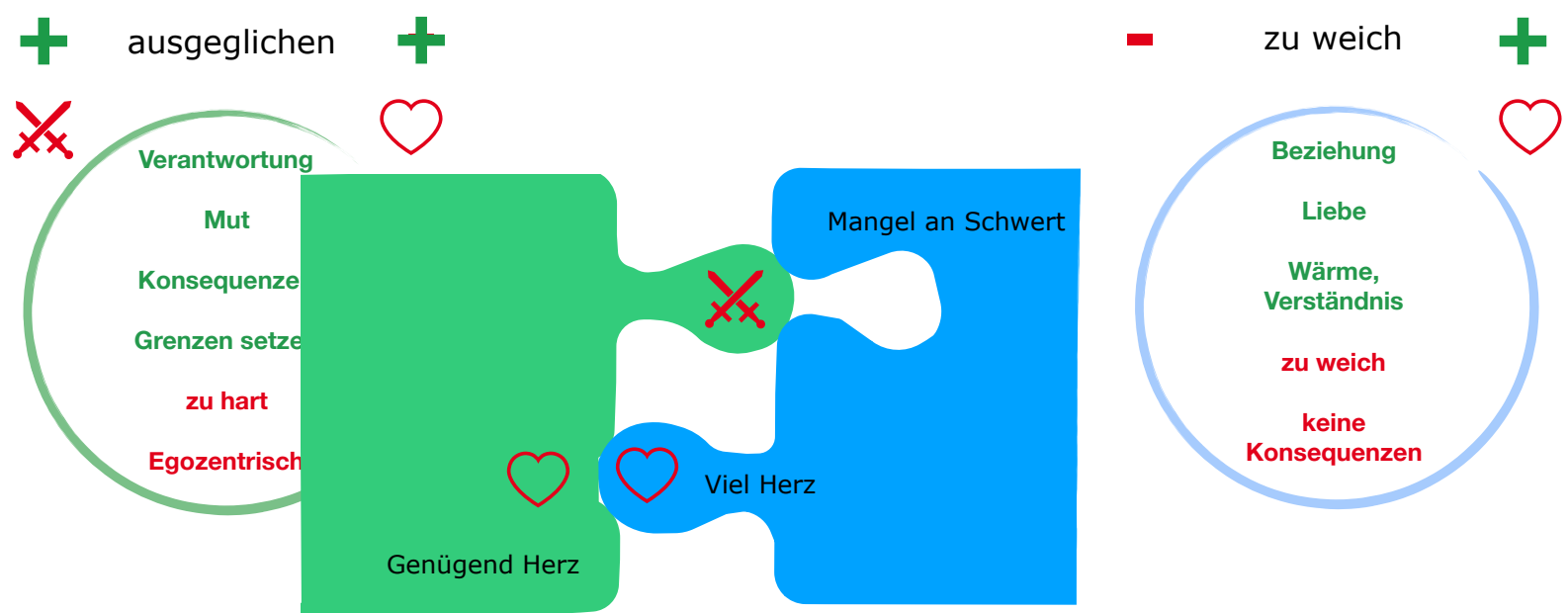
Beide fühlen sich am Anfang gut damit. Im Laufe der Zeit, spätestens wenn ein Kind beim Ehepaar oder ein Mitarbeiter beim Geschäftspaar dazu kommt, treten Konflikte auf, denn das Herz wird dann an eine weitere Person verteilt, was eine Systemgesetzverletzung für die Person mit dem Mangel an Herz darstellt.

So finden sich Paare - Plus und Minus zieht sich an Ausgleich von zu hart und zu weich



Wenn sich jetzt einer der Personen auf den Weg macht, das Leiden seiner Vorfahren aufzulösen und dadurch selbst volle Power bekommt, dann passen die Partner nicht mehr optimal zusammen. Bekommt die Person, die vorher ihre Herzseite abgedeckt hatte, nun mehr Zugang zu seinen Gefühlen, so braucht sie das Herz vom anderen nicht mehr als Ausgleich für ihren vorherigen Mangel. Ihr Schwert will sie dann auch nicht mehr wirklich geben, sondern erwartet als Ausgleich, dass die andere Person dafür sorgt, dass sie selbst den Mangel an Schwert auflöst und genügend Power bekommt.

SystemCheck - Wird einer ++ wird, dann passt es nicht mehr
Die andere Person sollte sich mit verändern



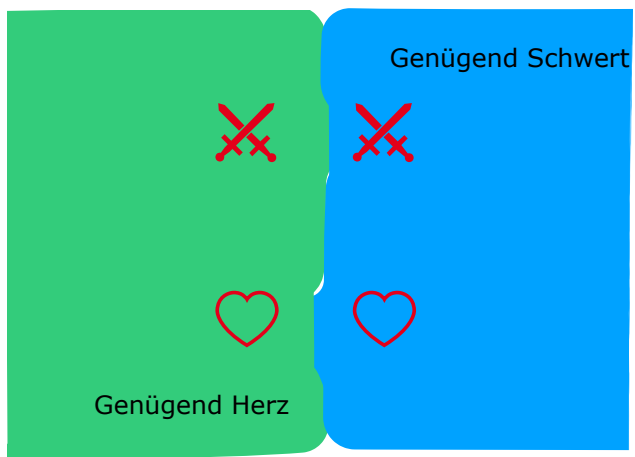
Deshalb ist es wichtig, dass sich die andere Person mitentwickelt.

Entwickeln sich beide weiter, dann gibt es das optimale Paar, denn beide haben genügend Power (Herz und Schwert) und brauchen es nicht mehr zu nehmen und zu geben. Nun ist das Paar frei und kann ihre gemeinsame Power weitergeben.

SystemCheck - Das optimale ++ Paar

++ passt optimal zu ++

+ ausgeglichen +



+ ausgeglichen +



Hilfe

Vielen Dank!
Vereinbaren Sie
einen
unverbindlichen
Telefontermin
und sprechen Sie
mit uns
persönlich.



Hanseatisches Institut
für Coaching, Mediation und Führung



Systeme **Empowern**

Schlüterstrasse 14 • 20146 Hamburg • Telefon 040 44 14 03 43 • www.hanseatisches-institut.de

Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen, wie Sie System Empowering für Ihre Ziele einsetzen können.

- Persönlich & vertraulich
- Maßgeschneiderte Prozess Beratung

- Völlig kostenlos

KONTAKT

Tel.: 040 441 40 343 info@hanseatisches-institut.de

oder an Dr. Dieter Bishop

Tel.: 0177 68 444 31 bischoop@hanseatisches-institut.de

ADRESSEN

Schlüterstr.14 – 20146 Hamburg / Goethestr.12 – 24116 Kiel

Das Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors Dr. Dieter Bishop unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verarbeitung durch elektronische Systeme.