

# DER URSPRUNG DER PROBLEME

ODER:

WOZU EIGENTLICH RÜCKFÜHRUNGS- ODER  
REINKARNATIONSTHERAPIE?

VON ULF PARCZYK, DIPL.-PSYCH.



PRAESENZ

DIE PRAXIS FÜR RÜCKFÜHRUNGSTHERAPIE, CLEARING &  
BEWUSSTHEIT IN FRANKFURT

**DER URSPRUNG DER PROBLEME**

**ODER:**

**WOZU EIGENTLICH RÜCKFÜHRUNGS-  
ODER REINKARNATIONSTHERAPIE?**

**EIN E-BOOK VON**

**ULF PARCZYK**

**TITELBILD: MIEKE HEERKENS**

**REIHE BIBLIO-PRAESENZ, IM JAHRE 2013**

**COPYRIGHT BEIM AUTOR**

## Inhalt

Reinkarnationstherapie .....	4
Die Funktionsweise der Rückführungstherapie .....	9
DAS Beispiel – Die Problementstehung .....	13
Bewusste und unbewusste Aufmerksamkeit .....	17
Das NEIN ist es... .....	21
Das (Nicht-)Erreichen von Zielen .....	25
Ich gestalte meine Welt .....	28
EXKURS: Das "Wünschen" .....	32
Zusammenfassung in zwei Schaubildern .....	35
Die logische Therapie-Möglichkeit:	
Rückführungstherapie .....	36
Was kann ich noch machen? .....	40
Ausgewählte Literatur .....	45
Adresse des Autors .....	46

Ich bedanke mich schon jetzt für Ihre Aufmerksamkeit! 😊



Aufmerksamkeit – das ist ein Thema, das uns hier noch öfter beschäftigen wird.

Vielleicht möchten Sie sich zuerst einen Stift und ein leeres Zettelchen neben sich legen, um entstehende Fragen zu notieren.

# Reinkarnationstherapie

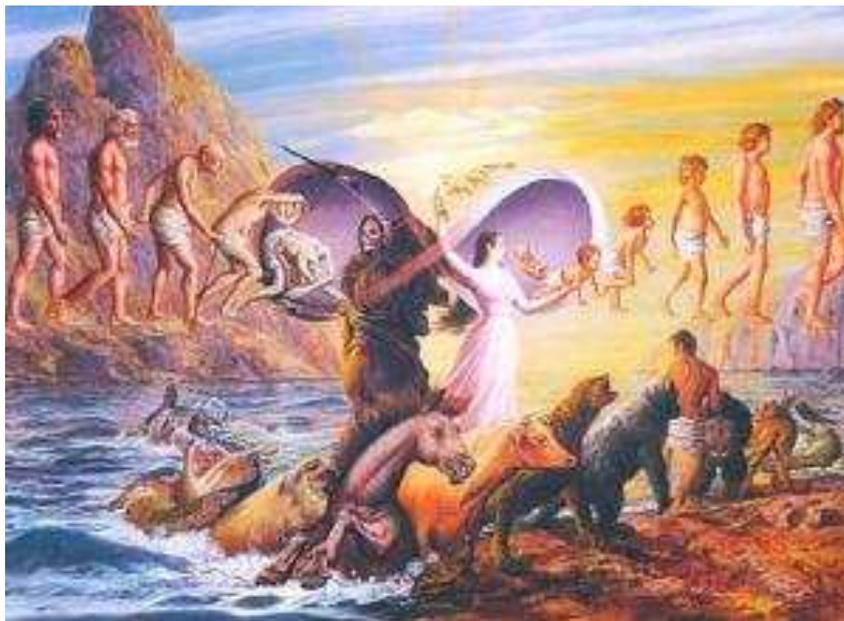
Bevor ich zu der Eingangsfrage „Wozu eigentlich Reinkarnationstherapie?“ komme, sollten wir erst einmal klären, was man überhaupt unter „Reinkarnationstherapie“ versteht. Das Wort „Therapie“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Heilen“, „Reinkarnation“ bedeutet „Wiederverfleischung“ „Zurück ins Fleisch“ oder einfach „Wiederverkörperung“. Man geht hier also von einer Seele aus, die den körperlichen Tod überdauert und erneut wieder in einen Körper gehen, also inkarnieren kann. Wie sagte schon Voltaire? „Es ist nicht erstaunlicher, zweimal geboren zu werden als einmal.“ Reinkarnationstherapie hat also wohl etwas mit früheren Leben zu tun und mit Heiler-, Ganzer-Werden. Eigentlich ist der bessere Begriff „Rückführungstherapie“, da er einfach den zentralen Vorgang in der Therapie beschreibt, nämlich, dass jemand zurück in die Vergangenheit geführt wird und das dann zum Fortschritt der Person beiträgt. Sicher haben ja einige von Ihnen schon davon gelesen oder sogar selbst Erfahrung mit dieser Methode.





Da Zeitmaschinen meines Wissens nach noch nicht überall erhältlich sind - diese Rückführung ist ein geistiger, ein innerer Vorgang - man erlebt ihn innerlich. „Rückführungstherapie“ ist außerdem ein neutralerer und besserer Begriff, weil er nicht gleich davon spricht, dass das Heilende in früheren Leben begraben liegt, sondern offen lässt, dass man auch im heutigen Leben noch einiges aufarbeiten kann. Nicht alles Interessante liegt 500 Jahre zurück... :-)

In jeder Phase des Lebens können Ursachen für Themen und Problematiken liegen: in der Kindheit, in der Embryonalphase, während der Geburt oder vorgestern oder in einem früheren Leben.....



Ich möchte hier weniger auf die verschiedenen Techniken und die Praxis der Rückführungstherapie eingehen, das wäre ein anderes Thema und mindestens ein Buch für sich. Nur kurz gesagt, in den meisten Rückführungstherapien liegt die Klientin oder der Klient (im Folgenden spreche ich immer nur noch von einem Geschlecht) auf einer Liege,



hat die Augen geschlossen und konzentriert sich auf das innere Erleben. Der Therapeut oder die Therapeutin unterstützt ihn oder sie dabei, das Bewusstsein auf die Ursache für ein vorher festgelegtes Problem zu richten, das die Klientin lösen möchte, z.B. ein körperliches Symptom wie ein Schmerz oder ein Beziehungsproblem oder eine bestimmte Furcht. Je nach Stil des Therapeuten kommen dazu Hypnose, Entspannung, Atemtechniken oder einfachere Möglichkeiten zum Tragen, um einen Einstieg zu erleichtern, das Bewusstsein in die gewünschte Richtung zu öffnen. Dabei wird die Klientin aufgefordert, zur Ursache oder den Ursachen des Problems, das sie bearbeiten möchte, zurückzugehen. Die prägenden Erinnerungen werden innerlich aufgesucht, wiedererlebt und aufgearbeitet. Auch hier wie beim Einstieg haben natürlich auch bei der Aufarbeitung verschiedene Therapeuten verschiedene Arbeitsstile. In der Therapie trifft man auf Ereignisse, die für den Betreffenden vorher unbewusst und sehr unangenehm waren und die in diesem Prozess möglichst schonend bewusst gemacht werden sollen. Der Therapeut ist in dauerndem Dialog mit dem Klient, der diese Ereignisse erforscht, unterstützt ihn, leitet ihn an, begleitet ihn dabei. Vertrauen ist natürlich hierbei, wie bei jeder Therapie, Voraussetzung und wichtigstes Mittel, das Unbewusste zu erforschen.

# REINKARNATIONSTHERAPIE

## Problem

- **Ursache: unbewusste Ereignis(se)**
- **Aufarbeitung**
- **Bewusstsein**
- **Problemauflösung**

Oft sind mehrere mehrstündige Sitzungen notwendig, um ein Problem zu bearbeiten und verschiedene Erfahrungen aus der Vergangenheit des Klienten ans Tageslicht zu heben. Das jetzt geschaffene Bewusstsein soll dazu führen, dass das Einstiegsproblem sich verbessert oder am besten ganz verschwindet. Wie gesagt, auf die Techniken möchte ich hier weniger eingehen, mich interessiert hier mehr, Ihnen den Hintergrund der Reinkarnationstherapie darzustellen, der sich am Titel dieses Büchleins orientiert: „Die Ursache von Problemen oder Wozu eigentlich Reinkarnationstherapie?“

Ich könnte darauf jetzt ganz einfach antworten: Wenn es Ihnen nicht so gut geht, Sie immer wieder über dieselben Muster in sich stolpern, die sich auch mit bestem Willen und trotz aller schlaun Psychologie- und Esoterikratgeber und trotz den Kommentaren wohlmeinender besser wissender Freunde und Freundinnen nicht austreiben lässt ---

-- oder Ihr Körper zeigt immer mal wieder merkwürdige Symptome, ohne dass Sie das natürlich möchten und vor allem ohne dass Sie die blasseste Ahnung haben, was da gerade vorgeht in Ihnen und Ihrem eigenen Körper, es zieht, drückt, schwitzt oder schmerzt an der einen oder anderen Stelle oder immer derselben

- oder der Körper erfreut Sie ganz einfach mit netten Krankheiten, chronisch oder akut, und Sie fragen sich, ob da doch Sie selbst dahinterstecken und nicht nur Ihre vertrackten Gene oder das böse Organ, das Sie peinigen will und Sie der Pharmaindustrie in Zukunft etwas weniger Geld zuschieben möchten.....

- oder Sie mit Ihrem Partner immer wieder dasselbe Thema durchkauen besser: durch*beißen* und er oder sie sich trotz Ihrer intensiven Unterstützung immer noch nicht ändern will und der vorherige Partner sich genauso sträubte und Sie **den** schon deswegen in die Wüste geschickt haben

- oder Sie trotz Arbeitsplatzwechsel immer über die gleiche Art von Kollegen klagen müssen, die sich Ihnen komischerweise wenig freundlich nähern und Sie unbedingt zur Zielscheibe machen müssen.

– oder in bestimmten Situationen überfällt Sie eine Angst, ja, Panik, ohne dass Sie eine leiseste Ahnung haben, warum, aber Ihr Körper reagiert mit Schweißausbruch und Herzrasen und Sie möchten nur weg...

Da könnte ich also einfach antworten: Dann sind Sie ein potentieller Klient! ....und könnte dann hiermit den Text beenden. Auf Wiedersehen. Sie wissen, wann und wohin Sie kommen können. Das ist ja das Wichtigste. 😊

## Wozu eigentlich Reinkarnationstherapie?

z.B. bei:

- Ängsten
- Beziehungsproblemen
- psychosomatischen Störungen
- Problemen am Arbeitsplatz

# Die Funktionsweise der Rückführungstherapie

Aber ich habe mir doch mehr Arbeit gemacht und habe die Frage auch noch anders verstanden, nicht nur in der Richtung, welche Probleme man angehen kann, sondern nämlich so: Warum funktioniert denn die Reinkarnationstherapie überhaupt? Wozu sollte man gerade diese Therapie wählen unter all den vielen Therapien und Heilswegen auf dem unübersichtlichen Eso- und Psychomarkt? Dieses Thema fordert Sie und mich stärker als die sicher sehr interessanten Fallgeschichten und Technikerläuterungen, die man aber in jedem Buch über Reinkarnationstherapie findet.

Das vorhin Gesagte zusammengefasst, geht es also in der Reinkarnationstherapie darum, einen Menschen im Geiste zurück zur Ursache des heutigen Problems zu führen, d.h. in seine Vergangenheit, sei es in das heutige Leben, in die Phase der Schwangerschaft oder Geburt oder sogar in frühere Leben. Diese Ursachen sollen aufgearbeitet und bewusst werden. Und das soll angeblich therapeutisch, also heilsam wirken, das Problem lösen.

# REINKARNATIONSTHERAPIE

## Problem

- **Ursache: unbewusste Ereignis(se)**
- **Aufarbeitung**
- **Bewusstsein**
- **Problemauflösung**

Warum sollte es das aber tun? Ist es nicht besser, die Vergangenheit ruhen zu lassen und positiv in die Zukunft zu schauen, schon gar nicht möglicherweise schlafende Hunde wecken, Negatives anschauen und damit noch verstärken? Oder noch besser: einfach in der Gegenwart leben und nicht nach vorne oder hinten schauen? Warum noch einmal Schmerz erleben, der schon damals so unangenehm war?

Das sind einleuchtende Fragen oder Zweifel, die uns an die Anfangsfrage zurückbringen „Wozu eigentlich Reinkarnationstherapie?“ und die wir nun genauer stellen:

„Was bringt es denn, in die Vergangenheit zurückzugehen?“

Dafür kehren wir zurück zum Anfang des Büchleins, zu dem Zettel, den Sie zum Notieren Ihrer Fragen neben sich gelegt haben.

Gesetzt den Fall, Sie hätten diesen Zettel nicht, könnten Ihre brennende Frage nicht gleich stellen z.B. „Wie teuer ist eine Reinkarnationstherapie?“ -- Ihre Frage bliebe erst einmal offen, unbeantwortet. Etwas, das offen ist, bindet unsere

Aufmerksamkeit. Ein Ablauf möchte abgeschlossen werden, es entsteht ein innerer Druck, eine Spannung, die zum Abschließen drängt.



Wie in unserem Beispiel drängt eine Frage dazu, beantwortet zu werden, also möchte man sie unbedingt im Kopf behalten. Wir möchten uns die Frage merken, damit sie am Ende beantwortet wird. Dazu müssen wir sozusagen unser Bewusstsein, unsere Aufmerksamkeit auftrennen in eine, die die Frage festhält und eines, die dem Büchlein folgen möchte. Das bleibt nicht ohne Folgen, da beides Energie kostet. Daher kann es sein, dass wir *entweder die Frage* kurzzeitig oder ganz vergessen, nämlich dann, wenn der Inhalt des Buches uns ablenkt - oder *wir dem Buch* nicht mehr mit hundert Prozent folgen können und es einfach anstrengend wird zuzuhören. Es spielt natürlich eine Rolle, wie drängend die Frage ist oder wie spannend das Buch, welche Partei die Aufmerksamkeit mehr gewinnt... Auf jeden Fall sind wir wahrscheinlich weder bei der einen noch bei der anderen Sache voll da. Die offene Frage zieht uns in unterschiedlichem Ausmaß immer wieder zurück, weg vom Buch. Dieses Problem der Aufteilung der Aufmerksamkeit wird auch deutlich, wenn Sie sich daran erinnern, wenn Sie etwas emotional Aufwühlendes erfahren oder

erlebt haben, können Sie sich erst mal gar nicht auf etwas anderes konzentrieren: Z.B. Sie haben gerade am Telefon erfahren, dass Sie im Lotto gewonnen haben und in diesem Moment legt Ihr Chef Ihnen die nächste Arbeitsaufgabe vor und erklärt sie Ihnen – versucht es zumindest, aber er hat keinen Erfolg, weil Ihre Aufmerksamkeit zu sehr gebunden ist durch ein in diesem Moment wichtigeres und emotionaleres Erlebnis. Oder Sie sind auf der letzten Seite eines Krimis und Ihr Partner fragt Sie etwas, das Sie nachher nicht einmal gehört haben. Sie können sich jetzt auf nichts anderes konzentrieren, der Krimi ist jetzt in diesem Moment wichtiger für Sie.

Was ist aber diese Aufmerksamkeit? Aufmerksamkeit ist Energie der Seele, die sie auf etwas richtet, um es abzutasten, es wahrzunehmen. Sie stellt einen Fokus der Wahrnehmung her und wird daher auch treffend mit einem Scheinwerfer verglichen. So sortiert die Seele aus der Umwelt und Innenwelt das heraus, mit dem man sich näher beschäftigen will oder sollte und klammert anderes aus, das damit nichts zu tun hat.

Was hat das aber mit unserem Thema Reinkarnationstherapie zu tun?

# DAS Beispiel – Die Problemstellung

Wir nehmen ein eher einfaches, konstruiertes Beispiel: Jemand, nennen wir ihn Karl, hat Angst vor großen Vögeln.



Er kennt diese Angst, vermeidet sogar schon ein Zusammentreffen mit Tauben, so gut er kann, aber das klappt eben nicht immer.

Er fährt in den Urlaub, mit der Seilbahn auf einen Berggipfel, steigt aus, genießt die weite Sicht, das tolle Wetter und beschließt, gemütlich einen Kaffee zu trinken.

## Situation Gegenwart / heutiges Leben



Plötzlich umkreist ein Bussard, ein großer Raubvogel, den Gipfel und setzt sich in der Nähe auf einen Zaunpfahl. Bei Karl ist es vorbei mit der Beschaulichkeit und Ruhe. Der Gedanke „Es ist vorbei“ kommt ihm, er bekommt schweißnasse Hände, der Puls rast, er will jetzt hier weg und zwar schnell, Bauchschmerzen überfallen ihn, er bekommt weiche Knie. Alle Ebenen auf Alarm. Er ist eben so richtig in Angst, ja Panik – ohne genau zu wissen, warum eigentlich.

Auch hier, wie in unserem Beispiel vorhin mit der Frage an den Autor „Wie teuer ist die Reinkarnationstherapie?“, ist auch hier ein Teil der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt: der Mann sieht zwar den Bussard, mehr jedoch ist er jedoch bei seinem Körper, der Angst, den Schmerzen und viel viel weniger jedoch bei dem klaren Himmel, der Sonne, dem Berggipfel, den Menschen. Warum hat er aber dabei Angst? Eigentlich ist es doch eine schöne, friedliche Szenerie!?: Entspannend, er könnte jetzt einen Kaffee

vor der Gipfelklause trinken, dem Bussard zusehen, die Sonne, die Wärme und den Ausblick genießen.....nicht aber Karl jetzt.

Woran kann das liegen? **Ein** Teil, der größere wahrscheinlich, seines Geistes, seiner Seele, seiner Aufmerksamkeit ist gar nicht in der Gegenwart, sondern scheinbar bei etwas Angsterregendem, nämlich bei dem Grund seiner Angst. Sein Körper, irgendetwas in ihm, reagiert auf diesen Raubvogel, aber er kann selber nicht sagen, warum er jetzt Angst hat, eigentlich nur, wovor.

Vielleicht kennen Sie das von sich: scheinbar irrationale, übertriebene Reaktionen auf mehr oder minder alltägliche Situationen, z.B. vor einer Redesituation vor mehreren anderen oder die Angst vor kleinen Räumen - oder sogenanntes „Überreagieren“ auf ein ganz bestimmtes Verhalten von Mitmenschen, z. B. ein ganz bestimmtes Lachen Ihres Partners, das Sie aggressiv macht; eine Nähe, die Sie atemlos und beklommen macht oder ein bestimmter Monat, in dem Sie depressiv werden usw.

Wenn man Auslöser ausmachen kann, ist man noch gut dran. Manchmal ist trotz langen Grübelns und Reflektierens sogar der Auslöser unbekannt, was dann für einen selbst und die anderen das Ganze noch rätselhafter und unverständlicher macht und alle im besten Falle ratlos hinterlässt, im schlimmsten Falle ein Gefühl von Einsamkeit und UnverstandenSein auslöst.

# Bewusste und unbewusste Aufmerksamkeit

Da unser Karl *auch* nicht weiß, warum er Angst hat, können wir sagen, der größte Teil des Ganzen spielt sich jetzt gerade also bei ihm im Unbewussten



ab. Es gibt hier das Modell des Eisbergs, von Freud abgeleitet: der Großteil des Innenlebens ist gar nicht sichtbar, d.h. nicht einfach für das Bewusstsein zugänglich. --  
-- Wir haben also wieder eine Information *mehr* über den Begriff „Aufmerksamkeit“: es gibt Aufmerksamkeit auf bewusste und unbewusste Inhalte.



Ein Großteil der Psyche ist also unbewusst, aber immer - das sehen wir in unserem Beispiel - richtet Karl, wenn er den Auslöser - hier: den Bussard - sieht, die Aufmerksamkeit auf einen unbewussten, angsterregenden Inhalt. Er richtet damit Energie auf diesen Inhalt und erschafft etwas scheinbar Angsterregendes innerlich wieder neu, etwas Unangenehmes spielt sich wieder in ihm ab, bewusst oder unbewusst. Er ist in Angst oder Panik, und sieht nicht mehr viel Anderes. So reagiert er fast nur noch auf ein unbewusstes, altes Geschehen in der Vergangenheit (wie sich später in der Therapie herausstellen wird)., das aber jetzt seine Gegenwart bedeutet, es spielt sich ja genau JETZT in ihm ab, nicht irgendwann in der Vergangenheit. Es ist wie eingefroren und durch den Auslöser „Vogel“ wird es wieder aufgetaut und damit frisch und lebendig. Er hat kaum noch Augen und Ohren für das, was sich eigentlich um ihn herum dort abspielt, die Gipfelkause und eine Tasse Kaffee könnten auch auf dem Mars sein, so weit sind sie von seinen Gedanken und seinem Wollen jetzt entfernt.

Warum ist das aber so? Warum kann er nicht in der Gegenwart sein und sie einfach genießen? Was ist so wichtig – oder zumindest wichtiger als das Schöne um ihn herum? Er hat Furcht. Irgendetwas Bedrohliches im Zusammenhang mit einem großen Vogel scheint sich abgespielt zu haben und hat ihn jetzt völlig gefangengenommen. Was ist das? Wir entwerfen ein mögliches Szenario: Wir stellen uns vor, er hat in einem früheren Leben einen unangenehmen Tod gehabt: er war ein Mann, lag auf einem Bergplateau, starb dort, ausgesetzt, im Kampf

## Situation Vergangenheit



verletzt und dann verbannt, geächtet von seinem Stamm und seiner Familie, liegt da, sich aufgebend, verdurstend und verblutend durch eine Bauchwunde aus dem Kampf. ...Und so geschwächt näherte sich in seinem Tod noch ein Raubvogel und Karl konnte nicht fliehen und starb.....

## Situation Vergangenheit



- keine Erinnerung, die man gerne behält wie die an die letzte Urlaubsreise an die See, eher eine traumatische, die man verdrängen möchte.

## Situation Vergangenheit



Trauma bedeutet „Wunde, Verletzung, Gewalteinwirkung in körperlicher oder psychischer Hinsicht“. Traumatisch heißt, es ist zuviel für ihn, die Situation

überfordert ihn, überrollt ihn, sie überwältigt ihn, er empfindet ein Gefühl tiefster Ohnmacht.

**Trauma =  
Wunde, Verletzung, Gewalteinwirkung  
(psychisch oder körperlich)**

Viele Situationen können ein Trauma auslösen: Erlebnisse von Verlust von Nahestehenden; Gewalt durch andere, z.B. Mord, Folter, sexuelle oder andere körperliche Gewalt; Verlassenwerden, Kriegssituationen, Tode in früheren Leben, Tode von anderen mitzuerleben usw. Die meisten dieser Situationen können natürlich sowohl im heutigen wie in früheren Leben stattfinden.

Karl denkt in dieser früheren Szenerie: „Es ist vorbei! Ich kann nicht mehr! Ich bin am Ende! Ich komme nie mehr auf die Beine!“ Der Schmerz in den Eingeweiden bringt ihn fast um. Er spürt tiefen Hass gegen seinen Stamm, gegen seine Familie, die ihn im Stich gelassen hat.

# Das NEIN ist es....

Noch *in* der Situation wünscht sich Karl, die Situation hätte gar nicht stattgefunden, er würde sie gerne auslöschen, er kann diese ganzen Gefühle nicht ertragen, es ist zu vernichtend. Daher setzt er ein dickes NEIN davor und versucht sie zu vergessen.



Das alles natürlich nicht rational und überlegt, sondern in Angst und Bedrohung, als Schutzmechanismus, in einem Gefühl tiefster Ohnmacht: es geht nichts mehr, er kann nicht fliehen, er hat verloren, er gibt auf. Daher das NEIN - er will die Situation nicht wahrhaben, nicht annehmen.

Eigentlich ist dieses Nein eine Selbstlüge: Man weiß eigentlich, dass es passiert ist, will es aber nicht wahrhaben. Das ist die tiefere Spannung, die auf dem Ereignis liegt.

Wichtig ist auch: Traumatisch ist eine Situation nicht als solche, sondern durch unsere Bewertung. *Karl*, kein anderer, bewertet diese Situation als Niederlage und

Bedrohung seiner Identität. Diese Angst vor dem Ausgelöschtwerden, vor der Vernichtung, vor dem Tod wiederum hält er nicht aus und setzt dann dieses NEIN davor und will es vergessen. Er *verdrängt* das Ganze, wie man sagt; das Bewusstsein will nichts mehr davon wissen.

Was passiert aber durch dieses NEIN? Fatalerweise brennt sich durch dieses „Nein“ diese Erinnerung erst recht ein. Und damit lauert sie immer im Hintergrund und bekommt dann immer wieder Energie, wenn ähnliche Umstände wie in der früheren Situation auftauchen, vielleicht Hitze, Sonnenschein, Vögel – vielleicht auch nur ein größerer Stress am Arbeitsplatz, der den Gedanken „Ich kann nicht mehr!“ auslöst, den er auch im damaligen Tod hatte... und schon ist er in dem alten Erlebnis. Möglicherweise sind ihm auch Familien oder Gruppen suspekt - von einer solchen, von seinem Stamm, wurde er ja ausgesetzt. Vor allem, wenn er unbewusst erkennt, dass ihm im heutigen Leben ein Angehöriger seines damaligen Stammes begegnet, fühlt er eine unerklärliche Abneigung. Er bewahrt sich als Folge des früheren Erlebnisses sicher eine große Portion Misstrauen solchen Bezügen – Familie, Gruppen - gegenüber und versucht dies alles, wenn möglich, zu meiden. Einer Familie kann man jedoch schlecht ausweichen, wenn man nicht Waise ist, was natürlich bedeutet, dass seine Kindheit im heutigen Leben wahrscheinlich von Einsamkeit, Distanz und Misstrauen gegenüber seinen Eltern geprägt sein wird. Auf die ist ja kein Verlass.

Wenn ähnliche Situationen, Objekte oder Beziehungen auftauchen, kann die Opfer- oder Ohnmachtssituation wieder voll aufleben; jeder kennt vielleicht die Beispiele von Vietnam- oder Kriegsveteranen, die sich bei einem lauten Krach auf der Straße voller Angst auf den Boden werfen, weitab von jedem Kriegsschauplatz, Jahre oder Jahrzehnte später noch.

# **Das NEIN: bei Traumata**

- 1. Opfersituationen**
- 2. Tätersituationen**
- 3. Der hilflose Beobachter**

Traumatisch können aber nicht nur solche sogenannte Opfersituationen sein wie hier die von Karl, die von extremer Ohnmacht geprägt sind, sondern auch sogenannte Tätersituationen, in denen wir aktiv waren: In unseren früheren Leben können wir z.B. erlebt haben, dass wir als Feldherr Fehlentscheidungen getroffen haben und viele dabei umkamen; oder wir jemanden aus Rachsucht erschlagen haben; oder wegen des Geldes unsere Familie im Stich gelassen haben; oder unsere Macht und Fähigkeiten als spirituelles Medium missbraucht haben, um eigene Bedürfnisse zu befriedigen usw.

Es sind dies Situationen, nach denen wir ein starkes Schuldgefühl bekommen haben. Hier traumatisieren wir uns durch die Bewertung der Situation ebenfalls selbst – hier aber nicht aufgrund der Ohnmacht, sondern aufgrund unserer Bewertung unserer Taten. Auch diese Situationen möchten wir ausblenden. Wir wollen nicht, dass wir dies getan haben. Wir würden es gerne rückgängig machen, aber das geht nicht.

Wenn wir eine Tat im Nachhinein nicht wahrhaben wollen, weil es zu schlimm für uns ist zu akzeptieren, dass wir so handeln konnten, belegen wir dies auch mit einem

NEIN, wie die Opfersituationen - auch *genauso* eine Selbstlüge, mit all den Konsequenzen, die ich vorhin aufgezeigt habe. Die Schuldgefühle z.B. bleiben jedoch unbewusst bestehen und kommen beispielsweise dann an die Oberfläche, wenn wir die betreffenden Personen in einem nächsten Leben wiedertreffen. Dann möchten wir ihm vielleicht immer wieder helfen und können gar nicht sehen, wenn er leidet oder wir grenzen uns durch Aggression von ihm ab, weil wir nichts mehr mit diesen Schuldgefühlen zu tun haben wollen. Alles Reaktionsmöglichkeiten, die jedoch alle nicht für eine leichte, unproblematische Beziehung sprechen.

**Dieses Modell erklärt schon einmal ansonsten unerklärliche Ängste, Schuldgefühle und Reaktionen mit zum größten Teil oder gänzlich unbewussten Erinnerungen, die verdrängt wurden. Für die Seele spielt es hierbei nicht so eine große Rolle, ob es um Ereignisse in diesem oder in früheren Leben geht, alles ist abgespeichert, wie Therapeuten und Klienten in den Sitzungen erleben können. Und alles wirkt weiter, auch in einem neuen Körper, nach einer Reinkarnation der Seele.**

Jemand kann im heutigen Leben Liebesbeziehungen vermeiden, weil er in einem früheren Leben den Verlust eines Liebsten als traumatisch erlebt hat. Oder eine Frau wird in der Schwangerschaft depressiv, weil sich durch ihre Schwangerschaft unangenehme Erinnerungen an das eigene Embryodasein im Mutterleib aufdrängen, z.B. das Gefühl des Nichtgewolltseins. Oder ein bestimmter Rückenschmerz will einfach nicht weggehen und führt in der Rückführung zu einem Tod durch einen Speer... Oder jemand kann schwer Beziehungen eingehen, weil dies an ein altes Schuldgefühl gegenüber einem Partner in einem früheren Leben erinnert, immer wenn eine bestimmte Nähe entsteht.

# Das (Nicht-)Erreichen von Zielen

Aber die Auswirkungen des Traumas sind noch größer: Die Parallele zwischen unseren Beispielen mit Karl und dem, der eine offene Frage an den Autoren hat, besteht darin, dass beide durch etwas aus der Gegenwart gezogen werden, etwas, das aus der Vergangenheit stammt und noch offen geblieben ist. Unsere Frage ist offen und Karls Projekte und Ziele aus diesem früheren Leben sind immer noch offen.

**Projekte, Ziele, Fragen:**

Unabgeschlossenes bindet

**AUFMERKSAMKEIT**



Vielleicht hat er damals von einer eigenen Familie geträumt, von einem Dasein als stolzer Krieger, als angesehenes Stammesmitglied. Diese Wünsche und Ziele sind ja weder erfüllt noch in einer guten Stimmung ad acta gelegt worden, sondern abrupt von außen unterbrochen worden – durch die Traumata der Vertreibung und des Todes. Da er im Trauma die erwähnten negativen Gedanken hatte „Es ist vorbei! Ich kann nicht mehr! Ich bin am Ende!“ sind die Ziele, die er hatte, nicht abgeschlossen,

lediglich durch ein unangenehmes Ereignis abgebrochen und dann ins Unbewusste ausgeblendet worden. Ziele und Trauma kleben zusammen. Doch die Ziele leben in ihm trotzdem weiter und drängen nach Abschluss - wie unsere Frage an den Autor. Er hat sie ja eigentlich nicht aufgegeben, sie sind nur negativ unterbrochen worden und noch offen. Aber es arbeiten gleichzeitig die negativen Gedanken dagegen. Immer wenn er den Familienwunsch angehen möchte, kommt „Dann ist es vorbei!“, Ziel und negativer Gedanke bzw. Trauma sind aufs Übelste verknüpft und hängen aneinander. Ein klassischer Konflikt. Und er mittendrin.

Ziel ↔ negativer Gedanke  
= Konflikt, Feststecken

Was bleibt ihm jetzt danach, d.h. im jetzigen Leben, in Bezug auf seine Ziele übrig? Symptome, wenn das Familienthema auftaucht, Bauchschmerzen, schlechte Stimmung, Depression. Oder er umgeht es bewusst, indem er diesen Wunsch zurückdrängt, indem er vielleicht ganz rational sagt: „Ich möchte keine Kinder, es sind so schlechte Zeiten“ – der wahre Hintergrund der Abneigung ist ihm aber unbekannt, er will ihn auch nicht wissen, weil er das Ganze ja damals verdrängt hat. Ihm bleibt z.B. Bücher von Afrika zu lesen, Filme über das Kriegerdasein anzusehen, kleine

geschnitzte Statuen von afrikanischen Stämmen zu sammeln usw. Das löst noch keine Bauchschmerzen aus, hält ihn aber in der Nähe der Wünsche und Ziele von damals. Sozusagen eine Kompromisslösung, die aber nicht weiterbringt, eher ein Feststecken darstellt. Hobbies sind solch eine schöne Konfliktvermeidung.

Erst das Aufgeben des Zieles in guter Laune und freiwillig oder das Erfüllen des Zieles würde die Spannung aus dem Konflikt nehmen und ihn auflösen.

Dann erst kann auch die ganze Situation ins gesunde Vergessen sinken und die mentalen, emotionalen und körperlichen Symptome können verschwinden, wenn sie nur mit dieser Situation zu tun hatten. Die ganze Spannung aus dem Konflikt ist draußen, die Energie der Aufmerksamkeit kann sich zurückziehen.

Es gibt eine bekannte Anekdote, die jeder Psychologiestudent kennt: eine Psychologiestudentin beobachtete in den 20er Jahren des vorangegangenen Jahrhunderts in Berliner Biergärten folgendes Phänomen: Kellner behalten die Bestellungen der Gäste nur solange, wie sie es brauchten. Das heißt, wenn der Kellner einem Tisch die gewünschten Speisen und Getränke gebracht hatte, die Bestellung abgeschlossen und bezahlt war, vergaßen die Kellner sofort die Bestellungen. Das bedeutet, Aufmerksamkeitsenergie wird nach Erledigung einer Aufgabe entzogen und der Inhalt, hier die Bestellungen, sinkt ab in den spannungslosen Boden, uninteressant geworden. Man muss sich nicht mehr damit beschäftigen. So auch bei Traumata. Wenn die Spannung aus der Situation gezogen wird, die durch die Verdrängung entstand, können die Ziele entweder befreit wieder aufgenommen werden oder man kann sie verwerfen und die Situation wird uninteressant, kann „gesund vergessen“ werden.

# Ich gestalte meine Welt

Aber dieses eben erwähnte „Nein“ und die damit gebundene Aufmerksamkeit auf traumatische Ereignisse begründet noch ein anderes Phänomen. Weil Energie, das NEIN, diese Verdrängungsenergie auf dem Ereignis liegt wie eine Hand, die gegen eine Tür drückt, hinter der sich das Verdrängte befindet, hat die Situation nun die Tendenz, sich zu wiederholen.



Man sagt ja, wovor man Angst hat, das holt einen erst recht ein. Das ist hier der Fall. Und das deshalb, weil wir durch die Angst das Bild des Ereignisses unbewusst durch das „Nein“ richtig aufpumpen, Energie hineingeben, es richtig lebendig machen – und dann zieht man es im Außen an.

Positiv kann man darin sehen, dass man immer wieder in die gleichen Situationen gerät, um daraus zu lernen und auszusteigen, neutral gesagt, ist es einfach ein Anzeichen, dass wir dieselben Szenerien noch in uns tragen, die wir mit unserem NEIN gerade vermeiden wollen, wovor wir eigentlich Angst haben.

Auch hier ist ein einfaches Beispiel das der Frau, die immer wieder an schlagende Alkoholiker als Partner gerät - auch wenn der jeweilige Mann sich am Anfang als nett darstellte und so ganz anders als die früheren, passt er nach ein paar Wochen doch genau in das bekannte Schema, das wahrscheinlich schon mindestens seit der Kindheit besteht. Oder ein anderes Beispiel: Der Bankangestellte, der die Filiale wegen mehrerer Überfälle wechselt, aber auch in der neuen wieder überfallen wird. Aber das Positive gilt auch: wir treffen immer wieder Menschen, von denen wir uns getragen und geliebt fühlen – auch das durch unsere inneren Bilder, Gedanken, Glaubenssätze.

Diese Bilder und auch unsere Gedanken setzen Ursachen für Konsequenzen, mit denen wir dann leben müssen.... Man sagt ja auch „Energie folgt dem Gedanken“. Also die Gedanken, bewusste oder unbewusste, spielen hier die wichtigste Rolle, gehen sie doch den Handlungen voraus.

In der Therapie zeigt sich, dass vor allem während und nach traumatischen Momenten und während und nach dem körperlichen Tod die wichtigsten Momente sind, in denen negative Gedanken gesetzt werden, die uns sehr festlegen. Sie, diese Gedanken, Glaubenssätze oder Postulate wie man sie nennen könnte, bilden unsere Persönlichkeit. Sie betreffen uns selbst, unsere Wahrnehmung von uns selbst, unser Selbstwertgefühl, oder die Welt, andere Menschen, oder Gott und das Göttliche. Sie können im Negativen lauten „Ich bin nichts wert“, „Ich krieg das nie hin“, „Ich bin schwach“, „Ich versage immer“, „Menschen sind böse“, „Die Welt ist zu stark für mich“, „Gott gibt es nicht“, „Es hat alles keinen Sinn“ oder das Beispiel der Musikband „Die Ärzte“: "Männer sind Schweine".

Diese Postulate sind im Trauma oder Tod, also in sehr energiereichen, emotional sehr aufgeladenen Situationen erschaffen worden und haben damit eine starke Kraft, sind stark aufgeladen durch die Emotionen. Sie hängen direkt mit überlebenswichtigen Situationen zusammen.

Wir bestätigen durch die Gestaltung unserer Welt diese Sätze, die wir sowieso in uns tragen. Wir ziehen die passenden positiven und negativen Lebensumstände an, die unseren inneren Gedanken entsprechen.

**Bild der Welt innen –  
gestaltet die Welt außen**  
**(über Anziehung/Resonanz  
und selektive Wahrnehmung)**

So gesehen gestalten wir damit selbst die Welt, zumindest den Teil, der für uns bedeutsam ist. Diese Postulate werden damit zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung. Und sie sind schön allgemein, lassen gar keinen Spielraum für differenzierte Abweichungen und schränken so unsere Wahrnehmung der Welt ein. Wir richten unsere Energie, unsere Aufmerksamkeit aufgrund dieser Sätze auf negative Aspekte des Lebens und ziehen sie dadurch an.

Diese eben erwähnten negativen Gedanken sind für Karl Teil des einschränkenden und belastenden Erbes der Situation damals. Es sind Glaubenssätze, die magisch nach Bestätigung rufen und im heutigen Leben im Außen Menschen und Situationen anziehen, die das bestätigen, was er sowieso schon denkt: Karl wird z.B. wahrscheinlich in eine Familie geboren, die keine verlässliche Umgebung zum

Aufwachsen darstellt oder es mit Gruppen zu tun haben, die ihn immer wieder aussondern, er Außenseiter bleibt - und sein Misstrauen wird reale Gründe finden, d.h., er wird immer wieder enttäuscht oder fallengelassen werden. Bestätigungen für seine inneren Programmierungen, die Muster aus der früheren Erfahrung.

Wenn er am Ende, im Tod, z.B. am Göttlichen zweifelte, wird er später nirgends das Göttliche sehen können, da dahinter immer das Unheil lauert. Und wenn er sich im Tode eingestanden hat, er sei am Ende, wird er auch dieses Gefühl immer wieder erleben: Er ist am Ende - vielleicht finanziell, vielleicht beruflich.... Diese Gedanken und Glaubenssätze schreiben sich fest und drücken Wünsche und Wahrnehmungen der Welt aus, die aufgrund *einer* Situation getroffen wurden und nicht mehr flexibel sind, da sie in überlebenswichtigen, emotionalen Momenten getroffen worden und daher schwer auszuhebeln sind.



## KLEINER EXKURS: Das "Wünschen"

Diese Emotionalität der Gedanken und deren Wichtigkeit für die Person machen aus, dass Affirmationen und das berühmte positive Denken so einfach oft nicht funktioniert. Dann bräuchte ich auch hier nicht zu stehen und über Reinkarnationstherapie sprechen, man könnte sich einfach umprogrammieren, indem man sich Positivsätze permanent einhämmert. Nicht dass das zwecklos ist, viele werden hier innerlich aufbegehren.

Aber es ist meiner Ansicht nach nur dann erfolgreich, wenn die Emotionalität hinter dem Negativgedanken nicht mehr sehr groß ist oder nie war und man dem Ganzen nur noch einen Stups geben muss. Sozusagen das Tüpfelchen auf dem „Fortschritts-i“, der letzte Tropfen des Glückswasserfassens..... Ansonsten wird der Positivsatz eher den Widerstand aufrufen und die Problematik schärfer machen, weil das Unbewusste es als Lüge entlarvt...

Wie wir jetzt wissen, sind diese negativen Sätze in tief traumatischen Szenerien gebildet und das Unbewusste ist nicht so dumm, sich einfach durch Wiederholung vom Gegenteil überzeugen zu lassen. Das kann man oft auch fühlen, wenn man den positiven Satz sagt. Was passiert denn da, wenn ich der Überzeugung „Ich kann keinem vertrauen“ einfach den Satz „Ich bin voller Vertrauen“ gegenüberstelle? Das System rebelliert, da der Satz doch überhaupt nicht stimmt.

Mache ich damit weiter, so lasse ich die Wunde, aus der der Negativsatz stammte, unberührt, bleibe bei dem NEIN zu der Situation, ja, entferne mich noch weiter von ihm, indem ich etwas Positives versuche darüberzustülpen. Wie ein hautfarbenes Pflaster, das mir vormacht, da wäre ja gar nichts, was wehtun könnte. Aber darunter arbeitet es weiter und ist nicht ausgeheilt. Manche – gerade in esoterischen,

spirituellen Kreisen - setzen sich stark unter Druck, weil sie unbedingt positiv drauf ("lichtvoll") sein möchten, um das Negative damit auszuradieren, verständlicherweise eben keine Energie auf das Negative geben wollen. Das kann nach hinten losgehen, weil man sich angestrengt umbiegen möchte, es aber mit den hinteren oder hintersten Winkeln gar nicht übereinstimmt. Dann wird mit sog. Positivem Denken darüber retuschiert, das aber nicht tief genug reicht. Nicht tief genug, weil im Unbewussten eben sehr starke Emotionen mit den unerwünschten negativen Gedanken verbunden sind, die erst umgewandelt werden müssen, um diese Gedanken sozusagen freizugeben und verändern zu können. Durch aufgesetztes positives Denken drängt man das Negative noch mehr in den Untergrund, statt es wirklich aufsteigen zu lassen und damit entladen zu können. Doppelte Verdrängung!

Aufmerksamkeit auf unbewusste Inhalte spielt auch bei dem gerade so populären Wünschen eine entscheidende Rolle. Der Raum hier ist wahrscheinlich voll von Millionären oder glücklichen, sorglosen Menschen, weil ja das Geheimnis des Wünschens durch Bücher wie „Bestellungen an das Universum“ oder den Film „The Secret“ gelüftet wurde. „Konzentrieren Sie sich nur auf das Erwünschte, bitte Sie darum und es kommt auf Sie zu.“ Wenn das so einfach wäre, würden viele vielleicht dies nicht mehr lesen und sich für Therapie interessieren.

Mit unserem jetzigen Hintergrund der Aufmerksamkeit auf Negativsätze verwundert es jetzt auch nicht so sehr, dass man auch mit Nachfolgebücher wie „Reklamationen beim Universum“ und „Erfolgreich wünschen“, Affirmationsbücher, Übungsbücher, Wunschkalendern noch Geld verdienen kann, obwohl es doch so einfach sein soll, seine Welt zu gestalten. Es gibt eben stärkere unbewusste Programmierungen, negative Postulate, die verhindern, dass das bewusst Gewünschte auch eintritt, z.B. „Ich verdiene es nicht“, „Ich werde nie glücklich“, „Reichtum ist Schande“, „Ich bin abgrundtief schlecht“ usw., je nach Wunschinhalt kann genau das Gegensätzliche in unserem Unbewussten vorliegen.

Auch hier, wie beim Positiven Denken, gilt, je oberflächlicher das Problem, umso eher wirkt dieses bewusste Vorgehen, je tiefer, d.h. je emotionaler das Problem hinter dem Wunsch, umso weniger kann man etwas mit reiner Überredung und positiver Vorstellung erreichen. ... Solche Ziele sind ja versperrt, *weil* sie durch die negativen Postulate abgeschirmt werden. Sonst würde sich die Realität ja leicht herstellen lassen bzw. sich ohne große Mühen und Übungen schon längst hergestellt haben.

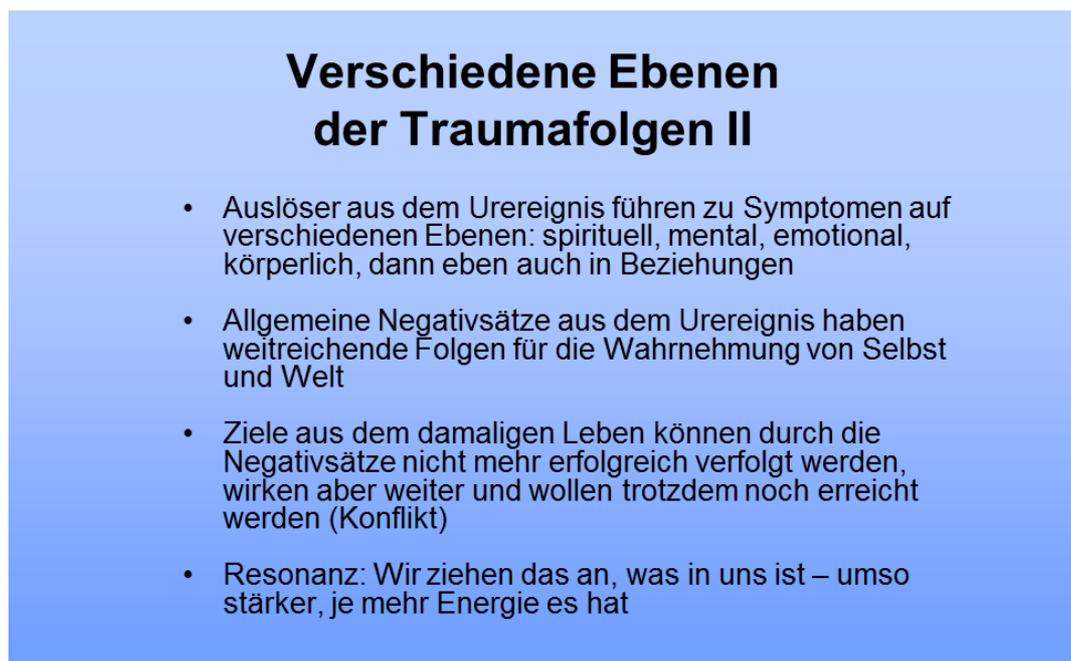
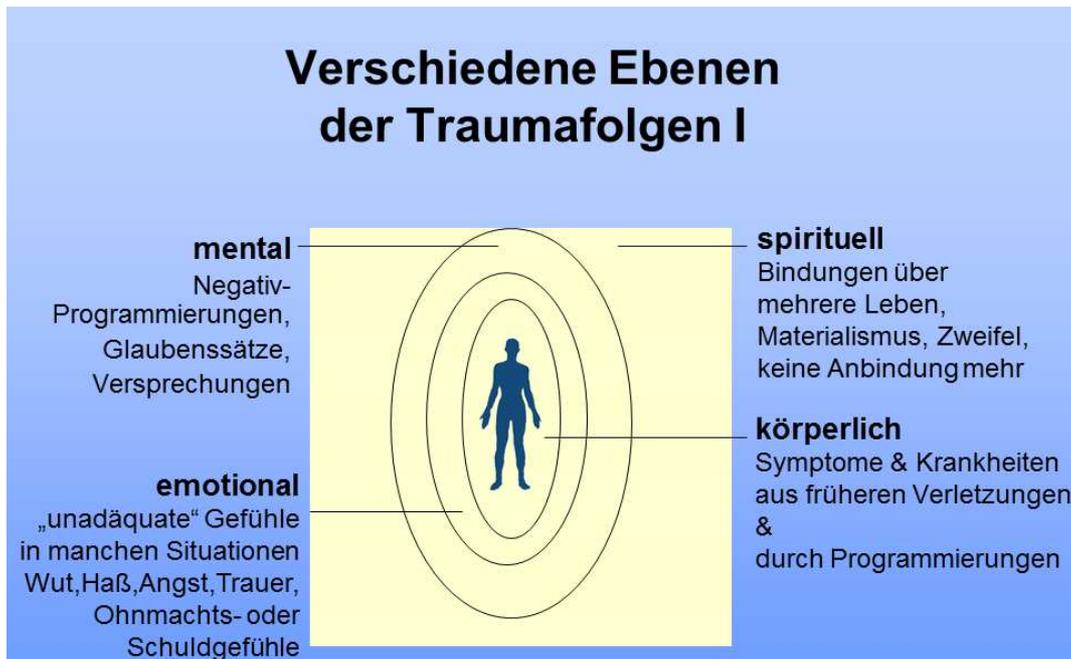


**und: je gefühlsmäßig geladener, umso intensiver.**

**und: je unbewusster, umso unkontrollierter...**

# DAS BESCHRIEBENE ZUSAMMENGEFASST

## IN ZWEI SCHAUBILDERN:



# Die logische Therapie-Möglichkeit:

## Rückführungstherapie

Kehren wir zurück zu unserer Situation, zu Karl im heutigen Leben: Was soll er jetzt machen? Irgendwie zieht es ihn zu Familien, er fühlte sich in seinem Elternhaus aufgrund der Vorerfahrungen im früheren Leben aber nicht sehr wohl und heimisch und will auch nicht so recht eine eigene Familie gründen, obwohl: seine neue Freundin will Kinder und eigentlich, wenn da nicht dieses ungute Gefühl wäre, es irgendwie nicht zu können...

....dann hat er noch in starken Stresssituationen schnell das Gefühl, es ist alles vorbei...

..... und dann ist da diese Angst vor diesen Vögeln.....und auch die körperlichen Symptome plagen ihn immer wieder... Wenn diese akut sind und wenn bei den Bauchschmerzen möglicherweise keine organische Ursache zu finden ist, überlegt er dann doch, ob für seine Situation seelische Ursachen verantwortlich sein könnten.

Er hat Glück, er kennt jemanden, dem eine Therapie geholfen hat. Er will es versuchen.

## REINKARNATIONSTHERAPIE!!!!

Was müsste in einer Therapie nach unseren jetzigen theoretischen Überlegungen zum Ablauf der Verdrängung und den Gründen dafür stattfinden?

Ganz allgemein gesagt, das **NEIN muss zum JA** werden. Ja, heißt Bewusstwerdung und dann Akzeptanz der Situation, was zusammenfällt. Je mehr jemand in der Therapie Bewusstsein erlangt über die verdrängten Traumata, umso mehr nimmt er gleichzeitig die Situation an, kann sie verkraften und verarbeiten.

# REINKARNATIONSTHERAPIE!!!!

**NEIN → JA!!!**

D.h. der Klient sollte, egal mit welcher Technik, einfühlsam und schonend dabei begleitet werden, wieder Licht in die Dunkelheit, die er selbst geschaffen hat, zu bringen. Die für das Problem ursächliche Situation dort auf dem Hochplateau in dem früheren Leben sollte am Ende bewusst sein und zwar völlig, ohne Widerstände und vor allem ohne negative Gefühle. Er muss durch einen Prozess des Wiedererlebens. Dabei tauchen die Ängste, Schmerzen, Gefühle von Aggression, Trauer, Resignation und auch die negativen Gedanken aus der Situation von damals wieder auf. Das gehört dazu.

Wenn dies alles wiedererlebt und durchgearbeitet ist, kann Karl die Situation klar sehen, ohne negative Gefühle und Gedanken, alles ist völlig entschärft und kann damit nicht mehr wirken. Er hat die Situation angenommen. Damit kann sie nicht mehr wirken, weil kein NEIN-Energiepuffer sie mehr auflädt, keine Hand, die gegen etwas stemmt, und er kann seine Aufmerksamkeit davon abziehen. Jetzt muss sie nicht immer wieder auferstehen in Form von Gefühlen, Ängsten, Gedanken.



**Der gute, alte KARL 😊**

Er muss solche Situationen nicht mehr anziehen und wiederholen. Er kann sie zeitlich zuordnen, sie kann absacken und wird unwichtig, da sie ihren Schrecken verloren hat. Sie wird integriert. Die körperlichen Symptome müssen ihm nicht mehr den Weg weisen, keine Angst mehr, keine Panik. Er kann die Ziele wieder verfolgen, sie werden nicht mehr durch etwas Negatives ausgebremst.

Er ist erleichtert und wieder etwas freier geworden.

Da sind wir auch zurück bei einer Frage vom Anfang und können sie jetzt beantworten: Verstärken wir nicht die negative Energie, wenn wir dorthin zurückgehen, wo die Ursache für Probleme liegt? Nein, denn die Aufmerksamkeit sitzt ja eben schon darauf!! Immer wenn die unbewusste Erinnerung an ein Ereignis ausgelöst wird, gibt man Energie in die Erinnerung. Wenn auch unbewusst.

So gesehen verstärken wir die negative Energie aus der Vergangenheit gar nicht, sondern reduzieren sie durch das Hinschauen. Nur das Wegsehen, das Verdrängen, kostet Kraft und pumpt das Ereignis eigentlich mit Energie auf; das Hinsehen nimmt die Energie heraus. Voll den Scheinwerfer draufhalten, Licht auf das Verdrängte und es kann verschwinden.

## Was kann ich noch machen?

Jetzt, gegen Ende des Büchleins, kann man vielleicht fragen:

Wenn das so ist wie beschrieben, *warum* ist das alles so? Warum machen wir Menschen das? Eine sehr ambitionierte Frage. Ich gebe Ihnen meine jetzige Sichtweise:

Wir machen das mit, weil wir vergessen haben, dass unsere Seele nicht zerstört werden kann. Das macht die Emotionalität der Ohnmachtsgefühle aus. Eigentlich ist es die Angst vor dem Verlust des Körpers oder von Beziehungen, Menschen, Dingen, mit denen wir uns identifizieren - das können auch Ziele, Fähigkeiten, Eigenschaften von uns sein – so stark, dass wir Angst haben, dadurch selbst zerstört zu werden, wenn wir sie verlieren. Wir binden uns so stark daran, dass wir Verluste mit der Zerstörung unserer Seele gleichsetzen.

# Wir sind unsterblich!

**Eine** Hilfe, nicht mehr in solche Ohnmachtssituationen zu kommen, wäre also, sie nicht mehr als bedrohlich zu werten, da unsere Seele ja sowieso weiterlebt. Dann würde kein Energiepuffer, kein Nein aufgebaut und wir würden die Situation annehmen. Also kein Trauma, keine negativen Nachwirkungen - durch gelassene Annahme aller Aspekte des Lebens, eigentlich eben durch Liebe.

Eine Voraussetzung dafür wäre sicherlich, dass wir uns nicht mehr so stark mit dem Ganzen (und das meint wirklich: Alles!) identifizieren. Auch nicht mit dem Körper und seiner Endlichkeit.

Vielleicht ziehen Sie also neben der ganzen hoffentlich verständlichen Sachinformation auch aus diesem Text:

**1. Sie selbst schaffen durch die Bewertungen Ihre Realität. Je gelassener & annehmender, umso weniger Reste aus Situationen**

**2. Entweder Dinge abschließen oder nicht durch Widerstände aus der Ruhe bringen lassen – auch nicht durch den eigenen Tod!**



**= weniger Bürden für die nächsten Leben!**

**3. Schaffen Sie beides nicht, suchen Sie im nächsten Leben so schnell wie möglich einen Reinkarnationstherapeuten auf. ☺**

1. Sie selbst sind es, die / der durch die Bewertungen Ihre Realität in Gegenwart und Zukunft schafft. Je mehr echte Gelassenheit Sie bewahren können, also Situationen akzeptieren können wie sie sind, umso weniger Reste und Bürden nehmen Sie aus Situationen mit. Je mehr Sie sich nicht im Erleben begrenzen, umso besser, umso "gesünder". Was bedeutet, auch unangenehme - oder besser: *gerade* unangenehme Situationen oder Gefühle nicht vermeiden, sondern – ohne Überforderung! – zulassen, besser noch: sogar als Eigentherapie aufsuchen (allmähliche Steigerungen, keine Überflutungen!).
2. Schließen Sie immer mal wieder Vorhaben und Offenes ab, lassen Sie nicht tausend Fäden lose, das erleichtert und Sie bekommen fixierte Aufmerksamkeits-energie zurück, dadurch sind fokussierter...  
...oder haben Sie zumindest Geduld und lassen sich nicht bei Ihren Vorhaben durch Widerstände und Umwege vorschnell aus der Ruhe bringen – am besten auch nicht durch den eigenen Tod! (schwer genug, ich weiß...) Sie können Projekte zur Not immer auch noch im kommenden Leben abschließen. Kein

Grund zum Trödeln, aber auch kein Grund zur Verzweiflung und Traumatisierung, etwas im heutigen Leben nicht abgeschlossen zu haben.

Außerdem schauen Sie sich einmal genauer an, wem Sie im heutigen Leben Unrecht getan haben, Dinge anderen angetan haben, mit denen Sie sich nicht wohl fühlen, die Sie aber verdrängen möchten. Das, was nicht ganz Ihren eigenen Maßstäben genügt hat. Holen Sie diese Dinge, Erfahrungen, Situationen, Gefühle hervor und schauen Sie sie sich genau an. Liebevoll, weil Sie auch anschauen, wie Sie dazu gekommen sind, so zu handeln. Einfühlsam sich selbst gegenüber. So einfühlsam vielleicht, dass Sie es sich nicht mehr ganz so übel nehmen und eher daraus gelernt haben als es verdrängen zu müssen.

3. Schaffen Sie das alles nicht, suchen Sie im nächsten Leben sofort einen Rückführungstherapeuten auf. 😊 Oder besser gleich noch in diesem Leben zum Aufräumen des alten Ballasts.
4. Am besten aber noch in diesem Leben, im nächsten Leben mache ich mal etwas anderes. 😊
5. Unterstützen Sie Ihre Entwicklung mit Meditation und der Übung, Ihre freie Aufmerksamkeitsenergie zu lenken. Trainieren Sie Ihre Bewusstheit.
6. Untersuchen Sie Ihre Identifikationen! Identifikationen führen zu gebundener Aufmerksamkeit und vielfältigen Verlust- und damit Traumatisierungsmöglichkeiten. Schauen Sie hier auf der Website nach dem Audioangebot zu diesem Thema.



Ich danke Ihnen nochmals für Ihre Aufmerksamkeit für so ein ernstes, aber ich hoffe, auch für Sie interessantes und wichtiges Thema und hoffe, Sie haben ein wenig für sich daraus ziehen können. Das würde mich sehr freuen, denn dann hat sich die Arbeit gelohnt!

Und natürlich herzlichsten Dank an alle LehrerInnen, AutorInnen und KlientInnen, die zu meinem Wissen beigetragen haben!!

Eine kommende E-Publikation wird sich mehr mit dem Thema Macht und Schuld(gefühl) auseinandersetzen, das hier erst einmal etwas kürzer treten musste.

Wenn Sie jetzt noch Fragen auf Ihrem Zettelchen haben oder Interesse an einer solchen Therapie haben, besuchen Sie meine Website, vor allem die Fragen- und Antworten-Seite oder nehmen Sie Kontakt mit mir auf (s. nächste Seite), ich freue mich!

Herzliche Grüße, alles Gute und karmafreie Zeiten!

Ihr Ulf Parczyk

## Ausgewählte Literatur:

Hans TenDam: Tiefenheilung. lulu.com 2010

Hans TenDam: Exploring Reincarnation. Rider 2003

Ingrid Vallieres: Praxis der Reinkarnationstherapie. Naglschmid 2006

Ulrich Kramer: Mindwalking. Jentschura 2008

Roger Woolger: Die vielen Leben der Seele. Hugendubel 1992

**ULF PARCZYK, DIPL.-PSYCH.**

# **PRAESENZ-**

**DIE PRAXIS FÜR RÜCKFÜHRUNGSTHERAPIE,  
CLEARING & BEWUSSTHEIT IN FRANKFURT**

**LETZTER HASENPFAD 93**

**60598 FRANKFURT**

**[WWW.PRAESENZ-WEB.DE](http://WWW.PRAESENZ-WEB.DE)**

**[INFOPRAESENZ-WEB.DE](mailto:INFO@PRAESENZ-WEB.DE)**