

Willee Regensburger



Wer liegt da noch in meinem Bett?

Schamanische Psychologie
für eine glückliche Beziehung


arkana

Mit
Audio-
Ritualen

Willee Regensburger



Wer liegt da noch in meinem Bett?

Schamanische Psychologie
für eine glückliche Beziehung


arkana

Mit
Audio-
Ritualen

Willee Regensburger

Wer liegt da noch in meinem Bett?

Schamanische Psychologie
für eine glückliche Beziehung



1. Auflage
Originalausgabe
© 2014 Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Redaktionelle Mitarbeit: Margarethe Brunner
Lektorat: Sylvie Hinderberger
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic[®], München
ISBN 978-3-641-12552-3

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Schamanische Beziehungsarbeit

Welche Beziehung führen wir?

Die Rolle der Eltern bei der Partnerwahl

Mit wem wir noch verbunden sind

Das Beziehungsdrama

Die Skulptur unserer Liebe

Aus der Beziehungshölle in den Himmel der Liebe

Wege in den Himmel – die Fülle rufen

Schamanische Soforthilfe für die Liebe: KlinikAmore®

Übungsregister

Schamanische Beziehungsarbeit

Eine glückliche Beziehung, gegenseitiges Vertrauen, gute Gespräche, schöner Sex ... Es gibt kaum jemanden, der nicht von einer liebevollen Partnerschaft träumt. Aber der Alltag sieht leider häufig anders aus: täglicher Ehekrach, kleinliche Streitereien und Seitensprünge stehen auf der Tagesunordnung vieler Beziehungen. Woran liegt es, dass der Traum vom Beziehungsglück trotz aller Bemühungen so schwer zu verwirklichen ist? Welche Hindernisse stehen wirklich zwischen uns und unseren Partnern, und was können wir tun, damit Glück und Zufriedenheit in unsere Beziehungen einkehren?

Im Laufe meiner Beratungspraxis habe ich immer wieder die überraschende Erfahrung gemacht, dass viele Paare gar nicht wie angenommen in trauter Zweisamkeit zusammenleben, sondern dass sich überall und andauernd lebende und verstorbene Familienmitglieder, Kinder, verflorenen Liebschaften und sogar Haustiere in jedes Gespräch, jede Begegnung und jede Auseinandersetzung einmischen und selbst das gemeinsame Bett besetzen. Das Bett ist dann manchmal von den Teilnehmern an der Beziehung richtig überfüllt. Und auch wenn wir damit umgehen können oder diese Probleme schon aus dem Bett geschafft haben, wirken womöglich noch andere. Viele Geister bevölkern das Bett eines Paares, aber nicht alle Paare werden von denselben Gespenstern heimgesucht.

Bei einem meiner KlinikAmore[®]-Vorträge zu »Beziehungen – Krisen – und Heilung« stand plötzlich eine ZuhörerIn, betroffen von meinen Worten auf und berichtete sehr emotional, dass sie einen afrikanischen Mann geheiratet habe. Sie liebe ihn, aber es sei für sie eine große Belastung, dass seine Mutter zwischen ihnen im Bett läge. Gott sei

Dank, sagte sie, lebe sie nicht das ganze Jahr bei ihnen, sondern reise zweimal im Jahr zurück nach Afrika. Die Schwiegermutter selbst sei der Ansicht, es wäre eine Ehre für die Schwiegertochter, dass sie zwischen den beiden liegen würde. Sie selbst jedoch halte diese Situation bald nicht mehr aus.

Sollte Ihnen das ungewöhnlich vorkommen, so irren Sie sich. So etwas passiert sogar ziemlich oft. Vielleicht denken Sie jetzt ja, dass es doch nicht so schwer sein könne, die Mutter aus dem Zimmer zu schieben oder aus dem Bett zu werfen. Ist es aber. Und dass da tatsächlich ein Mensch aus Fleisch und Blut zwischen den Liebenden im Bett liegt, ist noch dazu nur die materielle Spitze des Eisberges. Da sind ja auch noch all die lebenden und toten Gestalten, gedachten und imaginierten Bilder, Moralvorstellungen und Familienzaubereien, die sich im Bett eines Paares befinden und hinausgeworfen werden müssen.

Die Lebenden und die Toten beanspruchen einen Platz in der Intimität eines Paares, oder sie bekommen ihn von den Partnern zugewiesen. In vielen Beziehungen herrscht dadurch so ein Durcheinander und »Lärm«, dass die Liebenden schlicht nicht in der Lage sind, sich zu verständigen, sich auszutauschen, ja, sich überhaupt gegenseitig zu erkennen, und beim Sex sogar von manchen dieser Geister beobachtet fühlen.

Die Erkenntnis, dass diese »Heimsuchung« keinen Einzelfall, sondern ein alltägliches Geschehen darstellt, das viele Paare betrifft, brachte mich dazu, mit der KlinikAmore® ein Konzept für die schamanische Paartherapie zu entwickeln, bei dem es zwar schnell wie bei der lösungsorientierten Kurzzeittherapie – aber nicht nur darum geht, systemische Zusammenhänge der Ursprungsfamilien und früherer Partnerschaften zu erkennen und mithilfe kraftvoller Rituale aufzulösen, sondern auch die Geister zu beseitigen, die die Partner selbst riefen und erzeugten.

Die Ursache vieler Paarkonflikte

Aus schamanischer Sicht haben Beziehungsprobleme vor allem zwei Ursachen: Da dringt zum einen eine von außen kommende Kraft (zum Beispiel die Magie der Eltern, Geister der Ahnen, zu starke Bindungen an ehemalige Partner) in das System ein, nimmt die Beziehung in Besitz und stört so das gesunde Gleichgewicht. Zum anderen können durch verschiedene Einflüsse wichtige Teile des Systems verloren gehen und schmerzliche Lücken hinterlassen, die es erschweren, den Alltag zu bewältigen. Oder anders ausgedrückt: Das Paar oder einer der Partner erleidet eine Beschränkung oder einen Verlust der eigenen Möglichkeiten, in der Welt zu wirken, da die eigenen Entscheidungen und Lebensmöglichkeiten durch übertriebene Bindungen in verfehlter Liebe oder Hass geschmälert sind. Erst wenn jeder Partner für sich und die Partner zusammen ihr aktives und freies Leben erobern und mit den Lebenden und Toten versöhnt sind, können sie sich in Frieden dem gemeinsamen Leben widmen.

Wir sind nicht allein in unserer Beziehung

Auf eine Paarbeziehung wirken viele Kräfte ein. Jede Begegnung mit anderen Menschen hinterlässt Spuren im Energiesystem. Auch wenn es uns nicht bewusst ist, befinden wir uns über Worte, Gedanken, Gefühle und Berührungen in einem ständigen Austausch mit unseren Mitmenschen. Auf diese Weise entstehen energetische Verbindungen – in Form von dünnen Fäden, starken Ketten, Seilen, Stricken oder Nabelschnüren, die uns im Alltag stützen, aber auch schwächen können.

Viele dieser Verbindungen sind schlicht Ausdruck unseres Daseins in der Welt. Kein Mensch ist eine Insel: Eltern, Geschwister, Nachbarn, Freunde, Lehrer, Arbeitgeber ... die Liste der Menschen, mit denen man täglich in Verbindung tritt, ist lang. Und diese Bindungen werden problematisch, wenn sie unsere Autonomie beschränken und in den intimen Raum eindringen, der in einer Beziehung dem Paar vorbehalten ist.

Absichtliche und unabsichtliche Übergriffe durch die Eltern, die ehemaligen Partner, den früheren oder gegenwärtigen Geliebten sind in vielen Beziehungen an der Tagesordnung. Aber nicht nur die Lebenden wirken auf uns ein, sondern auch Ahnen, Verstorbene und Tote. Auch Kinder und Enkel nehmen Einfluss auf unser Beziehungsleben.

Die Welt und wir sind eins. Wir verbinden uns mit allem, was wir berührt, getroffen und natürlich mit all dem, was wir absichtlich in unsere Nähe geholt haben.

Jeder Flirt mit der Welt hinterlässt Spuren. Jeder sexuelle Kontakt, mag er noch so kurz und unverbindlich gewesen sein, hinterlässt Verbindungen. Und damit meine ich weder Kinder noch Krankheiten. Die tatsächlichen Folgen häufig wechselnder Sexualpartner lassen sich nicht nur auf körperlicher Ebene feststellen, sondern auch auf der tiefen Ebene der Verbindungen. Gemeinsame Kinder festigen diese Verkettungen meist auf positive Weise, genauso, wie gute Beziehungen zu unseren Liebsten die Verbindungen stabilisieren.

Was aber in diesem Zusammenhang nicht vergessen werden darf, ist, dass sich gerade auch die Verbindungen zu den Ungeliebten verstärken. Hass, Rachsucht, Zorn und Schuld können Menschen ungewollt aneinander binden und ihre Energien schwächen. Manche dieser negativen Bindungen überdauern sogar ganze Generationen und werden von den Eltern an die Kinder weitergegeben. Im Extremfall kann die Ursache für heutige Beziehungsprobleme also weit in der Vergangenheit liegen.

Wie funktioniert schamanische Paartherapie?

In der herkömmlichen Paarberatung besteht das vorrangige Ziel meist darin, die oft über eine lange Zeit hinweg eingeübten negativen Kommunikationsspiralen zu unterbrechen, etablierte Verhaltensweisen zu ändern und eine neue, konstruktive Gesprächskultur zu verankern.

Dabei kommen verhaltenstherapeutische Ansätze, Mediationstechniken und Elemente der Gestalttherapie zum Einsatz, die oft in einen systemischen Zusammenhang eingebettet werden, der die familiäre und soziale Situation des Paares beleuchtet. Dass es sich dabei um sinnvolle Maßnahmen handelt, Beziehungsprobleme aufzulösen, steht außer Frage. Und in vielen Fällen ist diese Vorgehensweise sicher auch ausreichend und erfolgversprechend, wenn auch zeitaufwendig.

Es gibt jedoch Paare, die trotz ihres erklärten Willens und therapeutischer Hilfe nicht wirklich zueinander finden. Ihre Konflikte haben andere Ursachen, oder ihre Probleme wiegen so schwer, dass in diesen Fällen, die eine Mehrheit von Paaren betrifft, eine schamanische Herangehensweise helfen kann.

Bei der Paararbeit gehe ich nach alter schamanischer Tradition in zwei Schritten vor: Als Erstes vertreibe ich mittels verschiedener körperlich-geistiger Übungen, mithilfe von Ritualen und Unterstützung meiner Geistwesen und Helfer alle Geister, Geistwesen und fremden Energien, die in den intimen Raum vordringen, der in einer Paarbeziehung ausschließlich den beiden Partnern vorbehalten sein soll.

Nachdem ich, zusammen mit dem Paar, die ungebetenen Gäste vor die Tür gesetzt, respektive aus dem Bett geworfen habe – unter anderem mithilfe der in diesem Buch beschriebenen »Großen Betttrance« –, begeben wir uns auf die Suche, um die ursprünglich vorhandenen Kräfte und Eigenschaften der Klienten, die zum Glück des Paares beitragen können, wieder zu installieren und in deren System zu verankern.

Der Weg der Heilung führt zuerst in die Hölle, durch sie hindurch und weist in den Himmel.

Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang besonders an eine junge Frau, die mich in meiner Praxis aufsuchte. Sie war völlig aufgelöst, weil sie die Ehe mit dem Vater ihrer drei Kinder als gescheitert ansah. »Wir haben alles versucht«, erklärte sie. Die beiden hatten gemeinsam eine Eheberatung aufgesucht, ein Paar-Coaching absolviert und sogar einen Priester um seelsorgerischen Beistand gebeten, weil sie die Beziehung

nicht leichtfertig aufgeben wollten und konnten. »Wir haben so viele Strategien gelernt, um unseren Kommunikationsstil zu verbessern, aber trotzdem gelingt es uns nicht, liebevoll miteinander umzugehen«, fasste sie das Problem zusammen.

Oft geriet sich das Paar schon vor dem Frühstück über Kleinigkeiten in die Haare, was dann vor den Augen der Kinder in grundsätzliche, aggressiv geführte Diskussionen über den Stand ihrer Beziehung ausartete. »Wir können immer noch nicht richtig miteinander reden! Es steht weiterhin etwas zwischen uns, das wir nicht genau benennen können. Es fühlt sich an, als säßen wir beide in zwei verschiedenen Lebensräumen. Wir wissen nicht, wie wir zueinander finden.«

Was die junge Frau beschrieb, waren Dinge, die so oder ähnlich auch bei anderen Paaren häufig vorkommen: kleinliche Streitereien, unüberwindbare Kommunikationsprobleme, aber vor allem ein Gefühl der Fremdbestimmung, eine als grundsätzlich wahrgenommene Störung des nicht mehr als gemeinsam erkannten Feldes, das Gefühl, die Beziehung trotz beidseitiger Anstrengungen nicht retten zu können.

All diese Symptome sprachen für eine anhaltende Störung der aktuellen Beziehung durch ungelöste Verbindungen und Energien zu wichtigen Personen aus ihrem Leben.

Auf meine Nachfragen stellte sich heraus, dass eine ehemalige Jugendliebe der Frau die Beziehung störte. Diese vormalige Beziehung wurde scheinbar nie richtig abgeschlossen – und löste beim Partner ein ständiges Konkurrenzgefühl aus, während sie bei der Frau selbst eine immer wiederkehrende Zurückweisung des aktuellen Partners hervorrief.

Dieses Beispiel zeigt sehr gut, dass ein Paar in den allerseltensten Fällen willkürlich einer unbekanntem Macht ausgeliefert ist. Meist handelt es sich um ein stillschweigendes Gewährenlassen, um einen unterschwelligem Kampf, wenn nicht sogar um eine aktive Einladung an eine andere Person und den damit einhergehenden störenden Einfluss, der sich im Leben des Paares negativ auswirkt.

Ein Ablösungsritual half meiner Klientin, von dem ehemaligen Geliebten abzulassen und sich ganz und eindeutig ihrer gegenwärtigen Beziehung zuzuwenden. Es flossen viele Tränen, bevor sich die Frau dazu entscheiden konnte, sich von ihrem ehemaligen Geliebten zu verabschieden, damit ihr Partner ungehindert seinen Platz einnehmen konnte.

Wie dieses Beispiel zeigt, bringen wir unser »Theaterpersonal« selbst mit in die Beziehung und ins Bett – und unseren Partnern geht es ebenso. Das hört sich in manchen Fällen ganz harmlos an: »Du bist wie ...« – und schon ist eine Person mehr im Bett, als es eigentlich sein sollte.

Dabei nimmt die Zahl der ungebetenen Gäste im gemeinsamen Bett durch alle lebenden und toten Gestalten zu, die einen falschen Platz einnehmen oder denen ein solcher angeboten wurde. Es sind nicht nur Personen, die wir aus unserem intimen Paarleben entfernen müssen. Es sind auch Ideen, Ideale, alle gedachten und imaginierten Bilder, Moralvorstellungen und Familienzaubereien, die an der Partnerschaft teilhaben und sich sogar im gemeinsamen Bett breitmachen, die aus der Paarbeziehung vertrieben werden müssen. Wenn wir den Zustand der persönlichen Unfreiheit beenden möchten, müssen wir entweder eine Verabredung mit diesen Geistern treffen oder sie ganz aus unserem Leben vertreiben.

Im genannten Beispiel vollzog ich das Lösungsritual und leitete die Frau an, sich endgültig von dem Geliebten und den scheinbar versäumten Möglichkeiten zu verabschieden.

Als das Ritual beendet war, verspürte die junge Frau eine große Erleichterung, wie sie für diese Ablösungsarbeit typisch ist. Zur Stabilisierung der Situation empfahl ich ihr, so oft wie möglich die Übung »Meine Liebe ist größer als unser Konflikt« und »Ich binde mich an dich« (siehe Übung »Unsere Liebe ist größer als unser Konflikt« und Übung »Ich bind mich an dich«) durchzuführen und sie auch dem Ehemann zu empfehlen, damit auch er die Möglichkeit hätte, neue Wege

zu beschreiten. Durch diese einfachen Maßnahmen veränderte sich das Verhältnis des Paares deutlich zum Positiven.

Auf dem Weg ins Liebesglück

Die schamanische Paartherapie ist in der Lage, auch tiefer liegende Ursachen für Beziehungsprobleme zu verstehen und aufzulösen. Mit ihrer Hilfe lassen sich die unterschiedlich wirkenden Einflüsse aus Familie und Umfeld nicht nur erkennen, sie gibt uns zugleich wirksame Instrumente an die Hand, um diese unerwünschten Trübungen zu vertreiben und die Paarbeziehung von der Beeinflussung durch fremde Geister zu befreien. Es geht aber auch darum, eine neue Klarheit des Denkens zu entwickeln, die eigene Willenskraft zu stärken und die Kunst der Geisteshygiene zu erlernen.

Bei der Arbeit mit Paaren verfolgt der Schamane vor allem zwei Ziele: Durch Rituale und andere schamanische Techniken verhilft er seinen Klienten dazu, die eigene Freiheit zu entdecken und die persönliche Kraft zur eigenen Wahl ganz zu entfalten. Zugleich hilft er, durch das Entfernen ungebetener fremder Einflüsse, den eigenen Wesenskern zu erkennen.

Die schamanische Beziehungsarbeit KlinikAmore[®], hier verkürzt ausgedrückt in dem provokativen Satz »Raus aus meinem Bett!«, dient dazu, die eigene Autonomie zurückzugewinnen. Wir sollten alle Personen, die unsere Beziehung und unser Liebesglück stören, aus unserer Beziehung, aus unserem Paarsein, aus unserem Bett als dem gemeinsamen intimen Ort der Zweierbeziehung werfen. Dadurch können wir unsere Partnerschaft, unser Liebesleben, die Kommunikation und das ganze Leben lebendiger und bunt ausgestalten.

Für wen eignet sich schamanische Paartherapie?

Schamanische Paartherapie ist ein effizientes Mittel, um rasch an die Ursachen von Problemen heranzukommen und konkrete Lösungswege aufzuzeigen. Mithilfe dieses Buches gelingt es, Schritt für Schritt die eigene Lebenssituation zu analysieren und zu verbessern. Ein mächtiger Helfer ist dabei die große schamanische Betttrance, mit der alle Geister vertrieben werden können, die sich ungewollt in Alltag und Beziehung einmischen oder fälschlicherweise von dem Paar eingeladen wurden. Ist dies geschehen, ist Platz, die Fülle zu rufen und die verloren gegangenen oder unentwickelten Teile der Liebesbeziehung zurückzuholen oder zu beleben.

Diese Vorgehensweise ist für Sie richtig, wenn ...

- Sie Ihre Beziehung als fordernd und schwierig erleben und Ihre Partnerschaft verbessern möchten. Mit der großen Trance erzeugen Sie einen gesunden und fruchtbaren Boden für die alte, inzwischen vielleicht etwas welke Liebe und bereiten eine nährnde Basis für die Liebe und die Leichtigkeit, die Sie sich darin wünschen. Die kraftvollen schamanischen Beziehungsrituale dienen dazu, dass Sie in gegenseitiger Achtung Ihre Freiheit erlangen.
- Sie innerlich immer noch an einer vergangenen Beziehung hängen und sich davon befreien wollen. Stoßen Sie all jene Menschen von der Bettkante, denen Sie die Kraft zugesprochen oder überlassen haben, Ihr Leben durch Gewalt, Verführung oder Missbrauch so zu überschatten und zu entwerten, dass Ihr Lebensglück davon beeinträchtigt wird.
- Sie die Muster, die Ihren bisherigen Beziehungen zugrunde liegen, erkennen und verändern wollen. Sie werden nach den Übungen von den Ursachen und Folgen der geistigen Einflüsse in Ihrem Beziehungsleben genug wissen, um handeln und vieles ändern zu können.
- Sie in Zukunft auf »Rückfälle« in alte Beziehungsmuster vorbereitet sein wollen. Die Rituale und Übungen schärfen Ihre Sinne, sodass Sie erkennen, wann die Geister zurückkehren oder Sie selbst einen alten

Geist hervorrufen. So verhindern Sie, dass alter Schmerz und alte Verletzungen wieder Macht über Sie gewinnen.

Schamanische Selbsthilfe

Mithilfe meiner Übungen und Rituale können Sie Ihre Beziehung und Ihr Bett von den Gespenstern der Ahnen, dem magischen Einfluss der Eltern oder den Verbindungen mit vormaligen Geliebten und Partnern reinigen.

Gehen Sie dabei immer mit Bedacht vor, nehmen Sie sich ausreichend Zeit, und suchen Sie auf jeden Fall Hilfe bei einem erfahrenen Schamanen, bei einem Arzt oder Psychotherapeuten, wenn Sie das Gefühl haben, allein nicht weiterzukommen. Dies gilt vor allem dann, wenn Sie unter Depressionen oder länger anhaltenden körperlichen Beschwerden leiden.

Ich werde Sie mit all meiner Erfahrung durch die Übungen und Rituale begleiten, die in diesem Buch vorgestellt werden, und Ihnen bei der Durchführung der großen Betttrance beistehen.

Für den Alltag, der immer wieder des Trainings bedarf, hilft Ihnen im Schnellverfahren die schamanische Soforthilfe am Ende des Buches.

Welche Beziehung führen wir?

Wenn ich mich in meinem privaten Umfeld umhöre und umsehe, bemerke ich immer mehr Frauen und Männer, die sich in ihrer Beziehung nicht mehr wohl fühlen, auf der Suche nach einer dauerhaften Partnerschaft sind oder ein unglückliches Singleleben führen. In meiner Praxis bestätigen sich diese Beobachtungen, und so suchen viele Klienten, die bereits eine oder mehrere missglückte Beziehungen hinter sich haben, bei mir Hilfe und Unterstützung, um zu klären, was ihre Beziehung behindert. Diese Frauen und Männer erleben schmerzlich, wie vergangene Ereignisse ihres Lebens und vormalige Partnerschaften sie daran hindern, eine gute Partnerschaft zu führen. Viele von ihnen kommen in meine Praxis, um sich darüber klar zu werden, warum es ihnen nicht mehr gelingt, in einer liebevollen Partnerschaft zu leben.

Gemeinsam arbeiten wir dann daran, ihre Vergangenheit zu bereinigen und vor allem ihre Gegenwart neu zu bewerten, damit sie unbeschwert in die Zukunft gehen können.

Der erste Schritt besteht in der Anerkennung des gegenwärtigen Zustandes, darin, sich darüber klar zu werden, welche Art von Beziehung wir führen. Dazu ist es notwendig, aus der Alltagstrance aufzutauchen und einen möglichst nüchternen Blick auf das eigene Leben zu werfen. Die Erfahrung zeigt, dass dabei die gewohnheitsmäßige Unehrllichkeit, mit der wir einander begegnen, eines der ersten schweren Konfliktfelder ist, die wir bei den Beziehungsproblemen erkennen können. Im zweiten Schritt geht es darum, alle alten Beschwerden, Verletzungen und überkommenen Verbindungen aufzuspüren und aufzulösen.