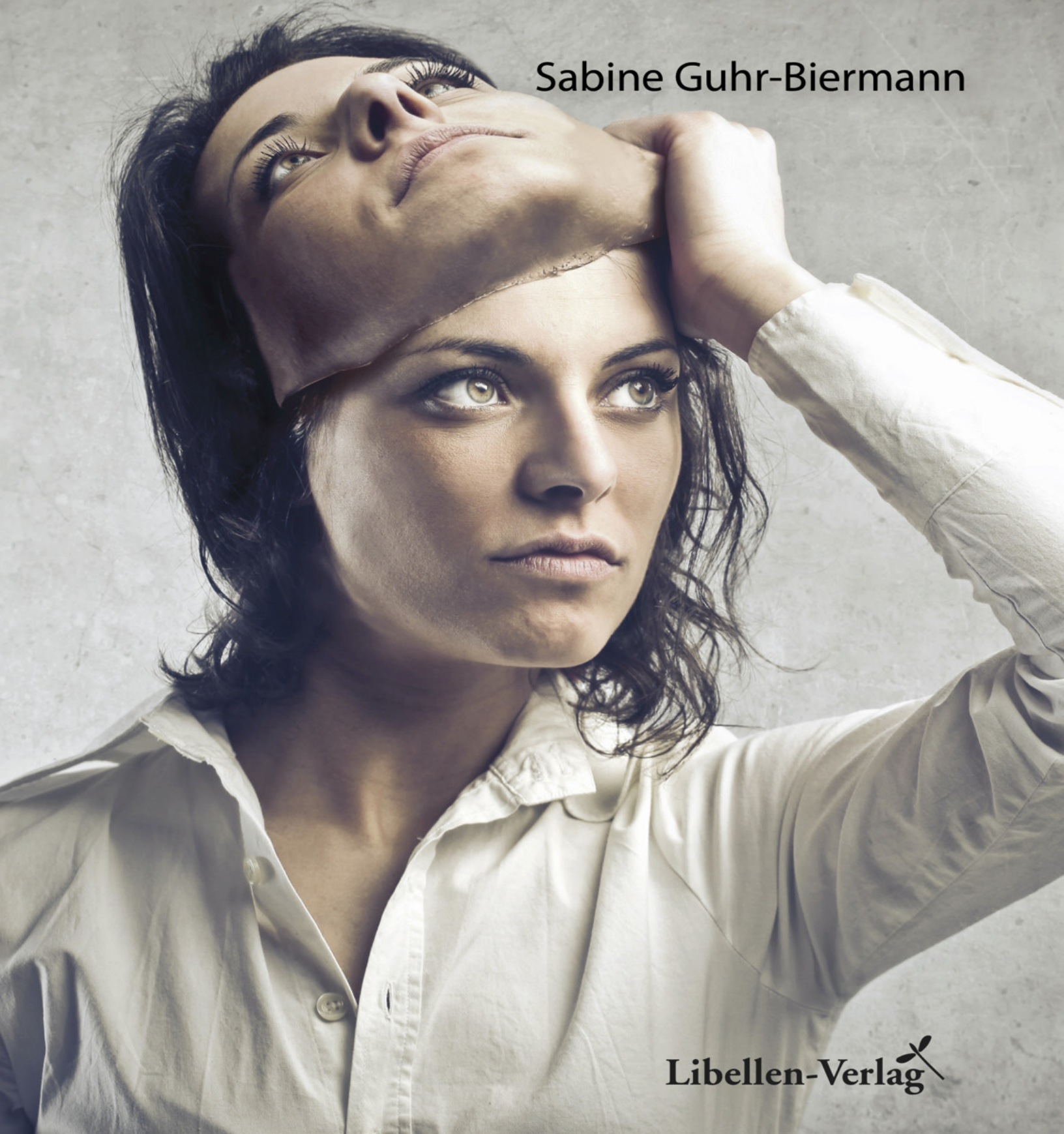


Die Grundlagen der

Opalia Aufstellungsmethode

Erkennen der inneren Teilpersönlichkeiten

Sabine Guhr-Biermann



Libellen-Verlag 

Opalia

Aufstellungsmethode

Erkennen der inneren Teilpersönlichkeiten

Sabine Guhr-Biermann

Libellen-Verlag 

Die Grundlagen der Opalia Aufstellungsmethode

Erkennen der inneren Teilpersönlichkeiten

Autorin: Sabine Guhr-Biermann

ISBN 978-3-934982-78-9

© Erstausgabe 2014 Libellen-Verlag · Leverkusen

Coverfoto: © Christas Vengel - Fotolia.com

Covergestaltung: Bremer-MedienDesign, Stephan Bremer

Layout/Satz: Bremer-MedienDesign, Stephan Bremer

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

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

www.libellen-verlag.de

www.opalia.de

Vorwort

Wollten Sie immer schon mal wissen, wer alles in Ihnen lebt und auf der großen Showbühne des Seins, etwas zu sagen hat? Kennen Sie Ihren inneren Streithammel? Oder fühlen Sie sich immer noch betroffen, wenn Sie sich äußerlich behaupten müssen, nur weil Ihnen einer den Rang streitig machen will? Wissen Sie immer noch nicht mit Ihrer urplötzlich auftretenden Angst umzugehen? Warten Sie schon lange darauf, endlich zu erfahren, was Sie tun können, um dauerhaft inneren Frieden zu finden? Warten Sie auf Antworten, auf die allumfassende Lösung? Wenn ja, dann wird dieses Buch genau das Richtige für Sie sein!

Auch ich war lange Zeit auf der Suche nach mir selbst. Und je mehr ich recherchierte, mir Verhaltensweisen meiner Mitmenschen genauer betrachtete, desto klarer verstand ich ein Muster, nach dem wir alle gestrickt sind. So entdeckte ich ein System, welches ich im Laufe der Jahre an vielen Personen immer wieder gut erkennen konnte. Ich entwickelte eine Aufstellungsmöglichkeit der inneren Teilenergien, mit dessen Hilfe sich jeder Teilnehmer besser sortieren konnte. Und je mehr diese Personen an sich arbeiteten und inneren Frieden mit ihren Teilenergien fanden, desto befreiter konnten sie ihr Leben gestalten. Und das verblüffte mich teilweise so sehr, dass sich meine Überzeugung verstärkte, dass wir alle nach einem System leben, welches wir nur vergessen haben. Somit möchte ich mit diesem Buch ein bisschen zur Erinnerung beitragen, damit wir wieder die Fäden für unser eigenes Leben in unseren Händen halten.

Sie erfahren hier welche zwölf archetypischen Urenergien uns beherrschen. Wie diese sich im Laufe der Zeit und ihrer

Inkarnationen gewandelt haben. Was heute alles in Ihnen zu Tage treten kann und vor allen Dingen, was Sie tun können, um gezielt mit ihnen umzugehen. Sie erfahren Möglichkeiten, die Sie anwenden können, um Abhilfe zu schaffen, um das oftmals vorherrschende innere Chaos zu bewältigen. Immerhin sind Sie Ihren Teilenergien nur solange ausgeliefert, wie Sie diesen Zustand auch haben wollen.

Doch wer hat uns gesagt, dass wir so verschieden reagieren, da sich auch unterschiedliche Energien/Teilpersönlichkeiten in uns befinden? Kaum einer, denn kaum einer hat sich darüber Gedanken gemacht. Immerhin woll(t)en wir alle funktionieren, in der Gesellschaft, in unserer Umgebung. Der Umgang mit all den Menschen, denen wir täglich begegnen, sollte so einfach wie möglich sein, das war und ist auch oftmals noch unser Wunsch. Da schickt es sich nicht, wenn einer aus dem gewohnten Rahmen springt und an uns Forderungen stellt. Doch wer, bitte, wer hat es nicht schon kennengelernt, diese Stimmungsschwankungen, die uns von einem Gefühl in das andere jagen, die uns nur allzu deutlich Emotionen wie „Himmel-hoch-jauchzend“ bis zu „Tode-betrübt“ spüren lassen? Wer hat dieses nicht erlebt? Keiner, denn wir alle sind Menschen und somit den kosmischen Gesetzen unterstellt und das heißt, dass sich in uns Teilenergien befinden, die zu Wort kommen wollen, und nur darum geht es.

Doch folgen wir dem Gedankengang genauer, dann erkennen wir uns nicht nur als ein Ganzes, sondern als eine Person, die durch mehrere Teilpersönlichkeiten/Energieanteile gelenkt wird. Wären wir in Einheit komplett, das, was wir uns so gerne vorstellen, dann würden wir monoton unser Leben gestalten. Was für eine Vergeudung! Doch gerade die unterschiedlichen Teile in

uns bringen Lebendigkeit in unser Leben hinein. Wir sind wissbegierig und beschäftigen uns mit vielerlei Dingen, all das, was uns beziehungsweise die verschiedenen Anteile in uns, bewegt. Wird uns das klar, dann können wir unser Leben viel besser verstehen. Und damit wir uns/unsere innewohnenden Energieanteile besser verstehen lernen, habe ich dieses Buch geschrieben.

Ich wünsche Ihnen nun viel Vergnügen bei der Parade der Teilpersönlichkeiten, die in uns wohnen und unser Leben gestalten. Doch nicht jeder Leser wird sich in all den hier aufgeführten Verhaltensmustern, wiederfinden. Denn dann hätte ich ein Buch über Ihre individuellen Teilpersönlichkeiten schreiben müssen. Doch den einen oder anderen Aspekt, den werden Sie bestimmt nachvollziehen können. Und eins möchte ich vorweg noch sagen, je besser wir uns selbst kennen, desto einfacher werden wir unser Leben empfinden. Immerhin verlieren unsere Ängste ihr unbekanntes Gesicht. Alleine mit der Sicherheit zu leben, dass es nichts gibt, was uns unsicher werden lässt, ist die Erkenntnis, die wir brauchen, um ein bewusstes Leben in Erfüllung und Harmonie zu erleben. Und mal ehrlich, wer will das nicht. Viel Erfolg beim Erkennen Ihrer innewohnenden Teilpersönlichkeiten mit all ihren Ressourcen.

Die Autorin

Einleitung

Wir gehen nun noch einmal davon aus, dass wir alle nicht nur aus einem ganzen Teil, sondern aus mehreren verschiedenen Teilenergien/Teilpersönlichkeiten bestehen. Schauen wir uns das noch genauer an und wandern in die Zeit, bevor wir in dieses Leben getreten sind, also bevor wir inkarnierten. Auf der Astralebene, auf der sich alle Seelen befinden, die sich zurzeit nicht in einem Leben aufhalten, sind wir viel mehr einheitlich und im Einklang mit uns selbst. Wir können uns weiterbilden, Schutzfunktionen übernehmen und vieles mehr. Wir wissen, wer wir sind, was wir sind und vor allem, was wir alles tun können, welche Fähigkeiten wir speziell für uns trainiert haben. Unsere Fertigkeiten sind uns genauso geläufig wie die Lernaspekte, die wir im nächsten irdischen Leben noch zu erfahren haben.

Eine Inkarnation, "das Ins-Fleisch-treten", dient alleine dazu, uns an unsere Aufgaben heran zu führen, das sollten wir nicht vergessen! Wir sind auf der Astralebene ohne physischen Körper viel lebendiger und wissen, was wir leben können, wir müssen es nur tun. Das wiederum ist in einem Leben/in einer Inkarnation nicht ganz so einfach. Immerhin liegen uns unsere Aufgaben nicht einfach transparent vor den Füßen. Nein, als Mensch geboren sind wir blind, wir können nicht einfach sehen, worum es wirklich geht. Hingegen genügt auf der Astralebene allein die geistige Erfahrung, um Lernbereiche ausreichend genug kennen zu lernen. Auf der materiellen Ebene müssen wir die Themen durchleben und somit alle drei Ebenen Körper, Seele und Geist mit unserem Lernthema berühren, sonst wirkt es nicht. Nur alleine ein Lernthema aus dem Geiste heraus

verstanden zu haben, wird es noch nicht auflösen können. Das ist wichtig zu wissen.

Wir können unsere Lernthemen und Aufgaben in einem Leben somit lediglich erahnen. Da wir oftmals so vielen Einflüssen unterliegen, passiert es nicht selten, dass wir uns ein wenig von unserem ursprünglichen Weg abwenden, uns verirren, ohne dass es uns bewusst ist. Doch damit wir uns selbst nicht einfach aus der Bahn werfen können, haben wir wiederum sogenannte Schutzgeister, die dafür Sorge tragen und uns sanft - manchmal, wenn wir nicht hinhören wollen, auch unsanft - wieder auf den richtigen Weg bringen. Aus dieser Perspektive betrachtet, sind wir viel eher starr als lebendig, auch wenn uns das zu Lebzeiten nicht immer einleuchten mag.

Und damit wir unserer Lernaufgabe, die wir brauchen nachkommen, damit wir unsere Erfahrungen überhaupt sammeln und erleben können, brauchen wir bestimmte Ebenen, die uns mit Sicherheit da heran führen. Denn eins ist sicher, alles das, was wir in einem Leben verbockt haben, das müssen wir auch in einem Leben wieder aufräumen, anders geht es nicht. Im Klartext: Wir inkarnieren, damit wir unsere Lernerfahrungen sammeln. Das wiederum brauchen wir, um uns weiterzuentwickeln oder nennen wir es anders, damit wir wissen, wie es sich anfühlt, eine solche Erfahrung zu durchleben.

Immerhin sind wir auf der Astralebene viel gebildeter als in einem irdischen Leben, uns stehen alle Wissensgebiete offen, derer wir uns bedienen können. Doch in einer Inkarnation, da müssen wir uns kümmern, da müssen wir erleben, damit wir wissen, wie es sich anfühlt, wenn... Denn nur, wenn wir uns in einem Leben befinden, dann sind wir auch in der Lage, die Erfahrungen zu machen, die wir brauchen. Und damit wir überhaupt diese Erfahrungen

machen können, brauchen wir wiederum verschiedene Energieanteile, die uns daran erinnern, was wir lernen wollen. Das heißt, wir selbst befinden uns in einer Art Disharmonie, die wir auch brauchen, damit wir uns mit Sicherheit an unsere Aufgaben herantreiben. Nur so funktioniert das System. Würden wir uns nicht damit auseinandersetzen, würden wir auch unseren Aufgaben nicht folgen können.

Doch wer stellt welche Aufgabe an uns? Die Antwort auf diese Frage ist sehr einfach: Wir selbst, denn nur wir selbst wollen bestimmte Lernerfahrungen machen und allein aus diesem Grunde, inkarnieren wir. Und damit wir auch sicher sein können, dass wir an unserer Lernaufgabe nicht vorbeilaufen, brauchen wir bestimmte Voraussetzungen, die uns mit absoluter Sicherheit an das herantreiben, was uns weiterhilft. Somit ist es jetzt schon klar: Wären wir mit uns in Harmonie, dann würden wir uns nicht auf die innere Suche machen und könnten unsere Aufgaben nicht erledigen. Wir brauchen eine bestimmte Energiezufuhr-/eventuell sogar disharmonische Zusammensetzungen, damit wir uns an das herantreiben, was wir brauchen. Im Klartext: Wir bekommen die Energiezufuhr, die Teile, die uns helfen, damit wir garantiert das Erlernen, was wir uns vor der Inkarnation vorgenommen haben.

Solange wir also inkarnieren, können wir davon ausgehen, dass wir uns bestimmten Lernaufgaben stellen müssen. Und damit wir das erleben und auch Erlernen können, was wir auch lernen woll(t)en, leben Teile in uns in Disharmonie. Dies ist unsere Sicherheit, damit wir genau wissen, dass wir in unserem Leben nicht an uns vorbeilaufen werden. Alleine dafür nehmen wir bestimmte Energieanteile mit auf den Weg, die uns mit absoluter Sicherheit erinnern und uns dahin führen, wo wir hingeführt werden wollen. Astrologisch gesehen, würde ich sagen, dass wir uns die passenden

Konstellationen aussuchen, um sicher zu sein, unserer Aufgabe Folge zu leisten.

Wir brauchen eine Art passende Reibung, damit wir weiterkommen. Somit ist das allgemeine Streben nach Harmonie, die wichtigste Ebene, die wir anstreben können. Denn je mehr wir uns, mit uns selbst auseinandersetzen, desto einfacher wird unser Leben für uns sein. Je klarer wir uns sind, desto besser werden wir uns auch fühlen, das sollten wir nicht vergessen!

Doch was machen die Meisten? Sie suchen die Disharmonie im Außen und versuchen den anderen/ihren Spiegelhalter so zu verändern, dass sie sich angeblich wieder sicher und wohl fühlen können. Immer noch viel zu wenigen ist bewusst, dass die Probleme nur in ihrem Inneren zu suchen sind. Denn nur wir selbst spüren die Disharmonie in uns, auch wenn diese durch einen äußeren Mitspieler ausgelöst sein sollte, so ist sie doch alleine in uns spürbar und somit auch nur in uns Zuhause. Wenn wir verstehen, dass nur wir alleine für unsere Disharmonie und auch für unsere Harmonie verantwortlich sein können, dann werden wir wieder viel handlungsfähiger sein. Denn nur alleine das Gefühl nicht handeln zu können, also von anderen abhängig zu sein, ist das Problem, das für keinen lösbar erscheint.

Keiner möchte für einen anderen verantwortlich sein, keiner will sich abhängig machen und doch passiert es immer wieder - wir streiten uns mit einer anderen Person und haben dann das Gefühl, den anderen so nah in uns zu spüren, dass wir ihn am liebsten wieder aus unserem Energiefeld heraus schleudern würden. Denn je mehr wir über die Situation nachdenken, desto mehr befinden wir uns auch beim anderen und genau das stört uns wieder in unserer vermeintlichen Harmonie. Immer wieder taucht der andere auf und wir können uns nicht mit uns selbst

auseinandersetzen. So denken leider immer noch viel zu viele. Um hier eine Lösung zu finden, gibt es nur einen Weg, wir müssen verstehen lernen, dass sich die Disharmonie alleine in uns befindet. Wir können einen anderen Menschen nicht verändern. Doch uns und unsere Einstellung zu uns selbst, die können wir sehr wohl verändern.

Also noch einmal deutlicher: Nur wir selbst können an uns arbeiten, keiner kann uns wirklich dabei helfen. Doch denken die meisten immer noch, dass sie im Streit zu einer anderen Person handlungsunfähig, fast wie gelähmt sind. Sie warten sehnsüchtig darauf, dass der andere sich darum kümmert, seine Probleme, aus unserer eigenen Wertungsperspektive heraus betrachtet, aufräumt, damit eine Ebene unserer angeblichen Harmonie eintreten kann. Doch genau damit lehnen wir uns gegen uns selbst auf. Sollten wir mit dieser Handlung dann auch noch Erfolg haben, den anderen so weit in die Ecke zu drücken, dass er das tut, was wir uns wünschen, dann wird die vermeintlich gewonnene Zufriedenheit lediglich von kurzer Dauer sein. Unsere Probleme, die bleiben bestehen. Und eins ist sicher, wir haben uns trotz hohem Energieeinsatz kaum von der Stelle bewegt. Ist uns das bewusst, dann werden wir wieder wütend den Blick auf einen anderen richten, der uns erneut als Spiegelhalter eine Möglichkeit der eigenen Erkenntnis gewährt, nur, dass wir das zumeist nicht sehen wollen. Nun schauen wir uns das einmal genauer an.

Der Umgang mit unseren innewohnenden Teilenergien

Noch einmal deutlich: Wir bestehen aus bestimmten Energiezufuhren, die wir brauchen, damit wir die Lernziele, die wir uns vorgenommen haben, auch erreichen können. Wir bekommen somit genau die Prägungen, die wir für unser Leben brauchen. Wir tragen grundsätzlich eine Pro- und Kontraeinstellung gegenüber unserer Person in uns, die auch noch durch unsere Erziehung in einer bestimmten Richtung geprägt wird. Denn nichts passiert durch Zufall, alles trägt seine Gesetzmäßigkeit.

Auch wenn wir durch unser Elternhaus eine bestimmte Prägung erfahren haben, so steht diese doch für unsere Lernerfahrung, die wir eh als Thema in uns tragen. Sollten wir beispielsweise durch die elterliche Erziehung erfahren haben, dass wir nicht liebenswert sind, dann trägt eine Teilpersönlichkeit in uns diesen Aspekt, diesen Glaubenssatz schon seit Urzeiten in sich und lebt danach. Und genau dieses Teil wird nun durch die Eltern extrem angesprochen und ein anderes Teil, das sich dadurch belästigt fühlt, wird sich mit großem Schmerz bemerkbar machen.

Das Persönlichkeitsanteil, welches dieses Verhaltensmuster in sich trägt, ist es gewohnt und abgehärtet genug, es als normal einzustufen. Somit muss ein anderes Teil, welches mit diesem Teil gekoppelt ist, sich mit Schmerz bemerkbar machen, damit wir unseren fehlgeleiteten Glaubenssatz auch spüren. Das heißt, nicht das Elternhaus alleine bringt uns den Schmerz, nein, den tragen wir schon seit langer

Zeit in uns, nur dass wir das vergessen haben. Denn gerade Prägungen, die wir in früheren Inkarnationen nicht bearbeitet haben, sind immer noch spürbar und melden sich zu Wort, genau wie alle anderen, in uns innewohnenden Teilpersönlichkeiten auch.

Somit bearbeiten wir, wenn wir uns intensiv mit unseren Elternhausstrukturen auseinandersetzen, nicht nur Prägungen, die wir neu erfahren haben, sondern viel mehr Themen, die schon viel länger in uns stecken. Den Eltern dann böse zu sein, nur da diese uns an unsere inneren Themen heran geführt haben, ist wohl der falsche Weg. Denn wir selbst/das verletzte Teil in uns, provoziert den anderen/die Eltern und fordert sie zur Auseinandersetzung auf, und schon ist der Kampf perfekt. Doch wie gerne machen erwachsene Kinder ihre Eltern immer noch für ihre Lebensunfähigkeit verantwortlich, anstatt auf sich selbst zu achten. Aber was nützt uns die Wut, gerichtet gegen andere. Wut deutet immer auf einen inneren Kampf hin, der uns nur allzu deutlich vor Augen führt, was sich alles in uns befindet. Je bewußter uns das wird, desto besser werden wir uns auch fühlen.

Somit ist jeder gelebte Streit in uns Zuhause und auch nur dort zu finden. Es sind die verschiedenen Meinungen der Teilaspekte, die im Streit miteinander leben und jeder Energieeinsatz, der dazu dient, zu erkennen, wie wir in Unfrieden miteinander/unsere Teile zueinander leben, ist gut für uns. Inneren Frieden können wir nur finden, wenn wir in uns aufräumen und darauf schauen, um was es geht. Wie können wir es nun schaffen, Klarheit in uns zu finden?

Eine Möglichkeit ist die Therapie. In stundenlangen Gesprächen lassen wir ein verletztes Teil in uns zu Wort kommen, so dass auch die anderen Teilpersönlichkeiten mehr über den innewohnenden Schmerz erfahren. Wir

schaffen uns eine klare Ebene des Verständnisses gegenüber uns selbst und das ist die Heilung schlechthin. Doch ist es meine persönliche Meinung, dass stundenlange Therapiesitzungen eher der vergangenen Fischezeit als dem heutigen Wassermannzeitalter entsprechen. Heutzutage brauchen wir klare Übungen, die uns helfen, ein besseres Verständnis für uns zu finden, denn damit werden wir eine innere Wandlung hervorrufen und das ist unsere Aufgabe.

Schon alleine das Familien- oder besser gesagt das Teilpersönlichkeitsaufstellen, Techniken, die uns deutlich zu verstehen geben, wie wir funktionieren, dienen bestens dazu, eine andere Perspektive zu gewinnen. Und je besser wir unsere Teilenergien mit ihren Einstellungen und Aufgaben verstehen lernen, desto einfacher werden wir unser Leben gestalten können. Denn was nützt es uns, wenn wir uns immer noch so verhalten, wie wir es von unserer Mutter abgeguckt haben, aber gleichzeitig über uns wütend sind, weil wir meinen, das gewohnte Muster nicht verlassen zu können? Gar nichts, denn wir leben dann ein Pro und Kontra, also einen inneren Widerstand, der uns nichts nützen wird. Erst wenn wir das verstanden haben, wird es uns wesentlich besser gehen. Erst jetzt sind wir in der Lage, Teilpersönlichkeiten, Einstellungen, Glaubensmuster, die sich eher gegen uns stellen, zu wandeln.

Die Frage stellt sich nun: Welchen Weg können wir beschreiten, um unsere Teile wieder als das anzuerkennen, was sie sind, Energieformen, die eine Reinheit in sich tragen und doch von Glaubenssätzen nur so überschattet sind. Das heißt, diese Teile dürfen sich nur beschränkt leben, sie sind unfrei und rebellieren heftig gegen die auferlegten Rollen. Würden wir klar erkennen, dass nur wir selbst unsere größte Blockade darstellen, dann würden wir mit Sicherheit mit unserem Leben ganz anders verfahren. Schauen wir uns zuerst einmal die Teile aus einer ganz anderen Perspektive,