



Raum für
Selbstfindung
Helmut Laber

Helmut Laber
Coaching ▪ Therapie ▪ Seminare
Heilpraktiker für Psychotherapie
Erwin-Bosch-Ring 54 ▪ 86381 Krumbach
Tel.: 0 82 82 - 82 71 56
helmut.laber@praxis-laber.de
www.praxis-helmut-laber.de

beherzt leben – lieben – lernen
Impuls vom 10.2.2023



Wie Selbstfindung die eigene Lebensmelodie hervorbringt

Der innere Konzertsaal

Ich grüße Dich herzlich.

Heute will ich dich einladen, mir in den inneren Konzertsaal deines Herzens zu folgen, dir ein Bild davon malen, was in Selbstfindungs-Aufstellungen erlebt werden kann.

Kürzliche sagte eine Klientin:

*„Jetzt habe ich viele Jahre Therapie erlebt, aber so schnell und klar,
innerhalb so kurzer Zeit einer einzigen Sitzung
mein Inneres zu sehen und zu spüren,
v.a. zu verstehen wo es hin will,
das ist faszinierend!“*

Eine Selbstfindungs-Aufstellung ist wie der Eintritt in den inneren Raum der eigenen Persönlichkeit. Was bisher unerkannt innerlich abläuft und über äußere Ereignisse oder körperliche Befindlichkeiten zu einem spricht, wird dabei sichtbar, spürbar und fühlbar.

Alle Ebenen werden angesprochen, die körperlichen Reaktionen, die Gefühle und Emotionen, die inneren Überzeugungen (Glaubenssätze) und die Bedürfnisse.

Dabei steht das Wahrnehmen der jeweiligen Ebenen im Vordergrund, ohne sie zu bewerten und zu verändern, quasi eine innere Bestandsaufnahme.

Die *eigene* Wahrnehmung ist es, die keine Zweifel aufkommen lässt, dass dies auch dem wahren eigenen Innenleben entspricht.

Hierzu bedarf es keiner stellvertretenden Personen und keiner Gedankenakrobatik.

Alles, was in uns vor sich geht, können wir auch selbst in uns wahrnehmen. Selbstfindungs-Aufstellungen umgehen dabei die Fallen des Verstandes.

Alles, was dabei erkennbar wird, ist nichts Unbekanntes, es ist sehr bekannt.

Über die folgenden Bilder lade ich dich ein, Wirkungen von Selbstfindungs-Aufstellungen ein wenig kennenzulernen. Wenn du magst, dann folge mir:

Der innere Konzertsaal

„Der Beginn des Sich-Einlassens auf sich selbst ist wie das Öffnen einer Türe zum eigenen inneren Konzertsaal, wo die Musik des Lebens orchestriert wird.

Wer bereit ist, öffnet die Türe und betritt seinen inneren Raum, seinen inneren Konzertsaal. Was dort zu sehen und wahrzunehmen ist, vermittelt den Zustand der einzelnen Musiker*innen, (innere Anteile) wie sie ihr Instrument spielen und welchen Anweisungen sie folgen.

Eine/r von ihnen steht für das Anliegen, zu dem ein Klärungswunsch besteht. Die weiteren repräsentieren den eigenen Körper, die Gefühle, das eigene Selbst und den Klienten, die Klientin.

Meist zeigt es sich so, dass jede/r von ihnen seine eigene Melodie spielt. Fast so, wie wenn im Konzertsaal mehrere einzelne schalldichte Kabinen stehen, in denen die einzelnen Musiker*innen ihre eigene Musik machen.

Der erste Eindruck

Der erste Eindruck, der beim Betreten des Saales entsteht, ist für die Besuchenden die erste Station. Es gilt wahrzunehmen, wie der Körper darauf reagiert, was er signalisiert, welche Gefühle und Emotionen sich zeigen, wohin die Aufmerksamkeit geht und welche Bedürfnisse entstehen.

Die Befindlichkeiten der einzelnen Musiker*innen

Klient*innen gehen dann in die verschiedenen Kabinen hinein und hören sich die entsprechenden Melodien an. Die jeweiligen Melodien können von äußerst schräg und disharmonisch bis zu sehr zart und harmonisch klingen.

Die einzelnen Solisten:

Eine/r der Musiker*innen ist der/die Klient*in selbst, im Bezug auf sein/ihr Anliegen. In dieser Kabine spielt diejenige Melodie des Lebens, wie sie sich im mitgebrachten Anliegen auf tieferer Ebene darstellt. Dies ist die 2. Station.

In dieser Kabine sind die unterbewussten Befindlichkeiten deutlicher wahrnehmbar als im ersten Eindruck, weil Alltagsgeräusche fehlen. Es verwundert nicht, dass sie sich vom ersten äußeren Eindruck unterscheiden.

Dann geht es weiter in die anderen Kabinen hinein, eine nach der anderen. Es geht darum, sich die Musik anzuhören und in sich zu spüren, wie der Körper auf sie reagiert, welche Gefühlslage sie hervorruft und welche Bedürfnisse sie weckt.

Gemeinsam haben die verschiedenen Musiker*innen in den Kabinen oft eines, dass jede/r seinem eigenen Sound folgt, ohne zu bemerken, dass es nebenan noch andere gibt, mit denen sie gemeinsam spielen könnten.

Der Überblick

Alles, was in den jeweiligen Kabinen wahrnehmbar ist, ist den Klient*innen nicht unbekannt. Im Reflektieren wird deutlich, dass sie sich in ihrem Leben, je nach Umstand den sie gerade erleben, oftmals in nur einer der Kabinen aufhalten, genauso abgetrennt von den anderen, wie es hier sichtbar wird.

Einzelspieler oder Orchester?

Wie schön wäre es, wenn die einzelnen Musiker sich zu einem Orchester zusammenschließen würden, um einem gemeinsamen Musikstück zu folgen?

Der Konzertsaal sensitiver Menschen

Sensitive Menschen, und es bemerken immer mehr Menschen, dass sie sensitiv sind, können die einzelnen Musiker*innen in ihrem Konzertsaal zunächst nur vage wahrnehmen. Sie sind sehr abgelenkt und nur halb anwesend.

In ihrem Konzertsaal stehen die großen Fenster weit offen und die Eindrücke der Außenwelt fordern sie intensiv. Sie spüren die Energien der Menschen, die außerhalb des Konzertsaales sich aufhalten und sind nicht wirklich in der Lage, zu unterscheiden was innerhalb des Konzertsaales geschieht und was von außen kommt.

Diese Menschen erkennen, dass sie zuerst die Fenster zur Außenwelt schließen müssen. Dann erst können sie sich ihrem *eigenen Innenleben* zuwenden und die Melodie ihres *eigenen Lebens* erforschen und kennenlernen.

Sie lernen, wie sie die Fenster öffnen und schließen können und damit selbst darüber bestimmen.

Angelernte, falsch verstandene Abgrenzung und heilsame Abgrenzung

Deutlich wird in diesem inneren Konzertsaal, wie wir gelernt haben, uns abzugrenzen. Anstatt sich nach außen hin abzugrenzen, im Sinne von Unterscheidung des Eigenen und des Fremden, findet die Abgrenzung nach innen statt.

In den einzelnen Kabinen sitzen die inneren Anteile voneinander abgegrenzt und spielen ihre Überlebensmelodie, jeder seine eigene. Manche spielen auch ihre Herzensmelodie, der die anderen aber nicht folgen können, weil sie nicht hörbar ist für sie.

Findet über diese Einsicht und Erkenntnis eine Abgrenzung nach außen hin statt, dann ist es so, wie wenn die Kabinen sich auflösen und die Musiker*innen zum ersten Mal wahrnehmen, dass sie Mitglieder eines Ensembles sind und keine Solisten.

Das Bedürfnis, zusammen einer gemeinsamen Melodie zu folgen und sich als wesentlicher, wichtiger, wertvoller und großartiger Bestandteil des großen Orchesters zu verwirklichen macht sie glücklich.

Falsche/r und wahre/r Dirigent*in und die wahre, eigene Lebensmelodie

Klient*innen erkennen sich selbst als Komponist*innen der einzelnen Musikstücke, die oft in Notzeiten entstanden, oder den Bedürfnissen anderer folgten. Es wird ihnen dabei klar, dass das innere Orchester von einem falschen Dirigenten, einer falschen Dirigentin (falsches Selbst) angeleitet wird.

Diese Orientierung am bisher fremden Dirigenten, an der fremden Dirigentin, führte zur persönlichen Problematik/Symptomatik/Disharmonie, über die das Leben zu einer Klärung aufrief.

Erkannt, angeschaut und gewürdigt, kann das übernommene Fremde den Konzertsaal verlassen. Der wahre Dirigent, die wahre Dirigentin (das eigene Selbst) kann die Aufführung des eigenen Seelenliedes im Einklang mit allen Musiker*innen (Körper, Herz, Verstand, Gefühl) anleiten.

Die wahre Melodie des eigenen Herzens kann sich entfalten. Im inneren Konzertsaal wird das *ureigene Stück* aufgeführt.

Diese *eigene Lebensmelodie* bereichert das eigene Leben in allen Beziehungsfeldern und das Leben der Menschen des Umfeldes.“

Willst auch du deinen inneren Konzertsaal erkunden, den Zustand der inneren Anteile (Musiker*innen) erforschen und dein inneres Orchester zusammenrufen und neu einstimmen?

Wenn du das Gefühl dazu hast, begleite ich dich gerne dabei.

Mein Wunsch für dich:

*„Möge die wahre Lebensmelodie in dir erklingen,
die dich glücklich sein lässt!“*

Meinen herzlichen Glückwunsch an dich, wenn dies bereits so ist!

Mit den besten Grüßen aus Krumbach



Helmut Laber

Helmut Laber - Raum für Selbstfindung und Coaching

[Selbstfindungs-Aufstellungen](#)

[Selbst-Integration](#)

[Blockade-Aufstellungen](#)

[Familien-Aufstellungen](#)

[Rückführungstherapie](#)

[Transformations-Therapie](#)

[Kabbala-Lebens-Analyse](#)

Bildnachweis: Wiedergefundenes Selbst, ©Ute Spingler, entstanden auf einem meiner Seminare in Luhmühlen bei Lüneburg.