

Inhalt

- ★ **Schlüsselthema** *Der verlorene Zwilling*
- ★ **Aus der Praxis** *Immer muss ich alles machen*
- ★ **Wünsche & Träume** *Die kleine Meditation für den Alltag*
- ★ **Da war noch der Witz über** *Pfirsiche und Erbsen in der Beziehung*
- ★ **Perspektiven** *Seminare, Beratung, neu: Ausbildung/Lebenstraining*



Schlüsselthema

Der verlorene Zwilling

Ein weithin noch unbekanntes Phänomen ist die Verstrickung mit einem im Mutterleib verlorenen Zwilling. Dazu muss man wissen, dass sich in der Gebärmutter während der Schwangerschaft meist mehrere Embryonen befinden, die dann früher oder später absterben. Schon vor dem Ultraschall war die Zahl der abgestorbenen Embryonen anhand der embryonalen Nester in der abgegangenen Plazenta feststellbar.

Immer noch nicht allgemein bekannt ist die Erkenntnis, dass die Zeit im Mutterleib vom werdenden Kind bereits voll erlebt wird und es alles mitbekommt. Besonders gravierend ist es deshalb für Zwillinge, wenn einer abgeht und so den anderen verlässt. Dies führt zu Gefühlen von Panik, Verlust, Wut, Schuldgefühl und tiefer Trauer. Waren die Embryonen vorher wie untrennbar zusammen, muss der Bleibende sozusagen mit ansehen wie der ihm am engsten verbundene Mensch davon geht. Oftmals unter traumati-



schen Umständen, wenn er sich zum Beispiel die Nabelschnur um den Hals wickelt.

Die Schwierigkeit der Aufarbeitung solcher Geschehnisse liegt vor allem darin, dass sie tief im Unbewussten liegen und von aussen kaum wahrnehmbar sind. So verbleiben nach dem 3. Monat abgestorbene Embryonen im Körper. Manchmal kommen sie als Zysten ans Tageslicht. Vielfach entdeckte man in solchen Zysten, als man sie untersuchte, embryonales Gewebe, sogenannte Teratome.

Im realen Leben fühlen sich die betroffenen Menschen oftmals nur „halb“, empfinden quälende Sehnsucht und Schuldgefühle. Die Kompensation erfolgt dann manchmal darüber, dass diese Menschen für zwei arbeiten, für zwei essen, usw. Eine Klientin erzählte, dass sie seit langem immer alle Kleidungsstücke zwei Mal kaufte, aber immer nur eines davon trug. Das andere blieb stets

unberührt. Für sie war das etwas Normales. Tatsächlich war es auch Ausdruck des unbewussten Wissens, dass jemand fehlte.

Systemische Aufstellungen sind ein Weg, solche unbewussten Dynamiken zu erkennen. Weitere Schritte sind das Anerkennen des Schmerzes, in dem Wissen, dass man selbst leben darf, der andere jedoch tot ist und das Abschiednehmen in und für das *eigene Leben*.



Aus der Praxis

Eltern: Immer muss ich alles machen

Jeder hat Eltern und jeder hat sich auf seine Weise von den Eltern abgenabelt und auf die Suche nach dem eigenen Weg gemacht. Manchmal ist das allerdings nicht so leicht. Unsere Eltern haben uns geboren und wir waren als Babys von ihnen abhängig. Das hat uns geprägt in dem Sinne, dass es überlebenswichtig war, sich die Gunst der Eltern zu erhalten. Sonst wären wir - ohne Nahrung und ohne Liebe - gestorben. Und so haben wir uns als Kleinstwesen Muster angeeignet, um geliebt, anerkannt und akzeptiert zu werden. Wenn die Mutter immer kam, wenn wir laut geschrien haben, haben wir gelernt, dass wir laut schreien müssen, um zu bekommen, was wir brauchen. Wenn sie vor allem dann kam, wenn wir brav waren, lernten wir, brav zu sein. Diese Muster sitzen aufgrund ihrer damaligen Wichtigkeit so tief, dass wir sie in unserem aktuellen Leben oft immer noch (unbewusst) benutzen, um Liebe und Anerkennung zu bekommen.

Eine Klientin kam mit ihrem Partner in ein Aufstellungsseminar. Ihr Thema war, dass sie extrem freundlich und hilfsbereit war, sich um alles und jeden kümmerte, nur nicht um sich selbst. Damit ging es zum einen ihr selbst nicht gut. Zum anderen gerieten sie und ihr Partner immer wieder und immer häufiger in stark eskalierende Streits.

In der Aufstellung zeigte sich, dass die Mutter

TV-Tipp: RTL Sonntag, 1. Juli 2007, 22 Uhr
Neues aus der Zwillingforschung

Weiterführende Literatur:

„Das Drama im Mutterleib“ Der verlorene Zwilling, von Alfred & Bettina Austermann
Königsweg Verlag

„Der Verlorene Zwilling“ Wie ein vorgeburtlicher Verlust unser Leben prägen kann,
Evelyne Steinemann, Kösel Verlag München

der Klientin selbst stark verstrickt war und sie sich ihrer Tochter *innerlich* kaum zuwenden konnte. Um diese Zuwendung doch zu erhalten, hatte die Klientin früh gelernt, möglichst alles recht zu machen und sich um all das zu kümmern, wo sie das Gefühl hatte, dass die Mutter das nicht schaffen würde.

Diese (unbewusste) Dynamik wurde in der Aufstellung sichtbar. Der Klientin war es möglich, gegenüber ihrer Mutter auf den „Kinderplatz“ gehen und ihr in einem Ritual die für die Mutter innerlich übernommenen Pflichten zurück zu geben. Sie konnte so die nun unbelastete Liebe zu ihrer Mutter wieder spüren und zum ersten Mal frei von dieser Verstrickung auf ihre eigenen Bedürfnisse schauen.

Sie und ihr Partner, der in dem Seminar ebenfalls eine Aufstellung für sich hatte) meldeten sich nach ein paar Monaten und teilten mit, dass es ihnen sehr gut gehe miteinander und ihre vorher häufigen und eskalierenden Streits weitgehend aufgehört hätten.

Buchempfehlung für Einsteiger, die mehr über systemische Zusammenhänge wissen wollen:

„Ohne Wurzeln keine Flügel“ Die systemische Therapie von Bert Hellinger
Bertold Ulsamer
Goldmann Verlag



Wünsche und Träume

Die kleine Meditation für den Alltag

Glücklich sein zu wollen....ist der Motor für viele unserer Handlungen. Wir geben Partnerschaftsannoncen auf, bewerben uns für einen Job, machen Diäten, und so weiter. Denn wenn wir erst den Traumpartner, den Traumjob, die Traumfigur haben, dann.....

Ja, was wäre denn dann genau? Gehen Sie Ihren Sehnsüchten auf den Grund! Ja, jetzt gleich, wenn Sie zu Ende gelesen haben:

Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen, wo sie ungestört sind, setzen oder legen Sie sich bequem hin und schliessen Sie Ihre Augen. Stellen Sie sich Ihren Traumtag, so wie Sie ihn sich heute wünschen, vor:

Was machen Sie genau? Wie fängt Ihr Tag an? Was tun Sie ganz konkret? Wo sind sie? Ist noch jemand da? Was haben Sie an? Wie *fühlen* Sie sich? Malen Sie sich ganz genau aus, wie ein Tag in Ihrem Traumleben aussieht. Nehmen Sie sich die Zeit für sich und lassen

Sie Ihre Bilder vor Ihrem inneren Auge entstehen.

Wichtig: Bewerten und zensieren Sie Ihre Bilder nicht durch Gedanken wie z.B. „Naja, das geht ja sowieso nicht, ist sowieso dumm,...“.

Überlegen Sie sich, was genau wäre, wenn

1. Geld überhaupt keine Rolle spielt
2. Alle Menschen, die von ihren Handlungen betroffen sind, mit Ihrer Idee, Ihrem Traum einverstanden wären

Wenn Sie Ihren Traumtag zu Ende gedacht haben, geniessen Sie

noch ein bisschen nach. Dann kommen Sie langsam in Ihren Alltag zurück und nehmen ein Stück aus Ihrem Traumtag zum Erinnern mit.

Die Übung können Sie wiederholen so oft sie mögen. Je mehr Energie Sie in Ihre Träume geben, umso näher werden sie ihnen kommen.

Als Impuls dazu ein Vers aus dem Talmud:

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*



Da war noch der Witz über

Pfirsiche und Erbsen in der Beziehung

Die 73-jährige Frau steht vor dem Richter wegen Laden-Diebstahl, ihr Mann begleitet sie. Fragt der Richter: Ja gute Frau, was genau haben Sie denn gestohlen? - Eine Büchse Pfirsiche, antwortet sie verlegen. Der Richter ist sichtlich erstaunt: Weshalb haben Sie denn das getan? - Ich war hungrig, entgegnete die alte Dame.

Der Richter überlegt einen Moment und fragt dann weiter: Wieviele Pfirsiche waren denn in

dieser Büchse? - Sechs, Herr Richter. Gut, dann verurteile ich Sie zu sechs Tagen Haft!

Die Frau nimmt das erschrocken zu Kenntnis. Da meldet sich der Mann: Darf ich etwas dazu sagen? Der Richter: Eigentlich geht Sie das ja nichts an, aber worum geht es denn?

Da entgegnet der Mann mit hoffnungsvoller Miene: Herr Richter, sie hat auch noch eine grosse Büchse Erbsen geklaut!



Perspektiven

Seminare, Beratung, Ausbildung

4. - 7. Oktober 2007
in Gais / Appenzell

«Auszeit»

Werden was Du wirklich bist

Intensivseminar «Auszeit - werden was Du wirklich bist»

Für ein paar Tage raus aus dem gewohnten. Zeit für Dich, um Kraft zu tanken und Dir selbst wieder näher zu kommen – dem, was Du wirklich willst. Intensivseminar mit Aufstellungen (Familie, Beruf, Beziehung, Wünsche, Blockaden, Krankheiten), Meditationen, Selbst- und Naturerfahrungen, Heiterkeits-Yoga, etc.
Noch Plätze frei.

2. Halbjahr 2007
Zürich / Weisstannen



Seminare Systemische Aufstellungen: Familien-, Berufs- und Organisationsaufstellungen) für Frauen, Männer und Paare. Termine im 2.Halbjahr:

11./12. August, Zürich

10./11. November, Weisstannen

1./2. September, Zürich

1./2. Dezember, Zürich

4. - 7. Oktober, Gais

29./30. Dezember, Zürich

3./4. November, Zürich

Mehr Infos über Systemische Aufstellungen unter www.2hintermann.ch

Wieder ab 2. August
in unserer Praxis



Nach den Ferien sind wieder in unserer Praxis in Zürich-Enge für Sie da:

- Lebensberatung & Coaching: Schritte in ein eigenes, selbstbestimmtes Leben. Persönliche oder berufliche Krisensituation lösen. Persönlichkeits- & Verhaltenspräferenzanalyse, Spannungen lösen, Visionsentwicklung, Burnout-Beratung
- Paarberatung: Krisen lösen, Kommunikationstraining, in Kontakt kommen, Patchwork-Familie meistern, Impulse erhalten und Perspektiven entwickeln.
- Einzel aufstellungen: Lösungsentwicklung mit Figuren- und Symbolaufstellungen

Lehrgang/Lebenstraining
Info: www.insac.ch



Lehrgang in Systemischer Aufstellungsarbeit & Coaching / Lebenstraining

Neu: Eine intensive berufs- und lebensbegleitende Ausbildung für Therapeuten, Coaches, Privatpersonen und Führungskräfte. Die intensive Auseinandersetzung mit den Ordnungen in Familie, Beziehungen, Organisationen, im Beruf und in anderen Bereichen fördert die eigene persönliche Entwicklung und eröffnet die Möglichkeit, als psychologischer Berater/ Systemischer Coach & Systemtherapeut zu arbeiten. Infonachmittag: 22. Juli

Wir arbeiten in unseren Seminaren mit Aufstellungen, Selbsterfahrung, Meditationen und Phantasie Reisen. Wir sind zertifizierte Seminarleiter für Familien- und Organisationsaufstellungen. In unserer Praxis in Zürich sind wir tätig als psychologische Berater und Coaches. Unser Interesse gilt speziell auch der Burnout-Prävention und Visionssuche.



2Hintermann

André & Anke Hintermann
Ottenbacherstrasse 52
8912 Obfelden

www.2hintermann.ch
www.insac.ch

Privat 043-211 04 23
Mobil 079-778 52 04
info@2hintermann.ch