

STEFAN LIMMER

Reinigung von Angst und Schuld



arkana

STEFAN LIMMER

Reinigung von Angst und Schuld

*Wie wir die
unheilsamen Muster
unserer Ahnen
und aus der Kindheit
auflösen*



arkana

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2017 Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Anne Nordmann

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München

Umschlagmotiv: tofutyklein/shutterstock und ShutterWorx/istockphoto

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34228-0

www.arkana-verlag.de



Inhalt

Vorwort	9
Angst und Schuld – die ungleichen Geschwister ..	13
Ursprünge, Ursachen und Entstehung	14
Unsere Herkunftsfamilie, unser persönlicher Lebensweg und unsere Prägungen	17
Ängste und Schuldgefühle, die nach der Kindheit entstanden sind	33
Mit in dieses Leben gebrachte Ängste und Schuldgefühle	34
Aus der Ahnenreihe übernommene Ängste und Schuldgefühle	36
Übernommene Ängste und Werte aus verschiedenen Kollektivsystemen	42
Das Bewusstsein, das Unterbewusstsein, die Seele und unsere Persönlichkeit	52
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	59
Praxis	68

Angst und Schuld – Das Gift in unserem System . .	79
Angst und Schuld – die großen Blockierer	79
Reaktionsmuster auf Angst und Schuld	84
Entwicklung, Selbstliebe, Erkenntnis, Wahrheit und Größe	93
Praxis	99
Aspekte der Angst	103
Der ursprüngliche Sinn der Angst	104
Formen der Angst	106
Symptome der Angst	110
Praxis	112
Zu hohe Ansprüche an sich selbst	113
Aspekte der Schuld	115
Der ursprüngliche Sinn von Schuldgefühlen	116
Schuld und Gewissen	122
Formen der Schuld	125
Symptome der Schuld	127
Werte überprüfen, Schuld eliminieren und durch Verantwortung ersetzen	128
Zusammenhänge zwischen Angst und Schuld	131
Ich – Es – Über-Ich	131
Der Angst-Schuld-Schutzmechanismus	133
Die Selbstverteidigung des Egos	135
Der innere Konflikt zwischen Werten und Ängsten . .	140

Reinigung von Angst und Schuld	143
Die Praxis der Reinigung und Befreiung	147
Reinigung und Befreiung von der Angst und Schuld	157
Befreiung auf der Seelenebene	161
Reinigung von negativen Glaubenssätzen und Seelenverträgen	163
Reinigung der Aura und der Chakren	163
Befreiung der Polarität und der vier Elemente	166
Reinigung des Zellgedächtnisses	168
Befreiung des Herzens	171
Das Transformationsritual	174
Angst- und schuldfrei leben	179
Die Herausforderungen im Alltag	180
Die Atmung	186
Meditation, Entspannung und Zentrierung	193
Reinigung, Schutz und Pflege des energetischen Systems	196
Nachwort	201
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	203



Liebe Leserin, lieber Leser,

wer kennt sie nicht – diese scheußlichen Gefühle von Angst und Schuld, die uns das Leben oft schwer machen und uns daran hindern, frei, unbeschwert und glücklich das zu tun, was wir gerne tun möchten. Nun liegt es in der Natur dieser beiden Gefühle, dass sie uns meist blockieren und hemmen. Manchmal hindern sie uns aber auch daran, unüberlegt in Gefahrensituationen zu kommen oder erneut Dinge zu tun, die wir bereits als falsch erlebt haben und wegen der wir negative Konsequenzen erfahren mussten.

Neben dieser Schutzfunktion – Angst sichert uns das Überleben und Schuld hindert uns daran, dieselben Fehler mehrmals zu machen – haben diese beiden Gefühle allerdings so gut wie keine positiven Aspekte.

Angst und Schuld sind zwei ungleiche Geschwister, die jeder von uns in sich trägt. Sie belasten und beschweren uns. Sie verzerren den Blick auf die Realität. Und viel zu oft steuern sie – meist unbewusst – unser Denken und Handeln und verhindern, dass wir kreativ, frei und kraftvoll die richtigen Entscheidungen für uns selbst und unser Leben treffen.

In den folgenden Kapiteln beleuchten wir vor allem drei Quellen von Schuld und Angst:

- unsere schmerzhaften Erfahrungen in der Kindheit, die uns das Gefühl gaben, nicht in Ordnung zu sein oder nicht zu genügen;
- übernommene Themen und Muster, vor allem aus dem Familiensystem, aber auch von Freunden, wichtigen Bezugspersonen, Religionen und gesellschaftlichen Gruppierungen;
- die lange Reihe unserer Ahnen und was wir von ihnen geerbt und übernommen haben.

Wir beschäftigen uns mit den Ängsten und Schuldgefühlen hier so, wie sie sich mir in Tausenden von Therapiesitzungen mit meinen Klienten immer wieder gezeigt haben. Auf theoretische Definitionen und Sichtweisen werden wir dabei weitgehend verzichten. Wir gehen also einen praxisbezogenen, für alle Menschen gangbaren Weg, auf dem wir lernen, wie wir uns effektiv und dauerhaft mithilfe schamanischer Übungen, Rituale und Meditationen von diesen oft so zerstörerischen und einschränkenden Gefühlen reinigen und befreien können und zu der uns innewohnenden Kraft und Größe finden.

Während Sie dieses Buch lesen, halten Sie bitte immer Zettel und Stift bereit und schreiben Sie sich alles auf, was Sie persönlich anspricht und wo Sie einen Bezug zu Ihren eigenen Angst- und Schuldgefühlen spüren. Ich empfehle Ihnen, dass Sie während der gesamten Zeit, in der Sie sich von Ihren Angst- und Schuldgefühlen befreien, ein Tagebuch führen, in dem Sie alles notieren, was Ihnen dazu in den Sinn kommt und was Ihnen bedeutsam erscheint. Das Schreiben ist ein wichtiger Aspekt im Reinigungs- und Befreiungsprozess von Ihren Ängsten und Schuldgefühlen.

- Durch die Tätigkeit des Schreibens handeln Sie im Hier und Jetzt.
- Sie verschaffen sich einen Überblick und gewinnen alleine dadurch schon etwas die Kontrolle über Ihre Gefühle zurück.
- Sie erkennen die Herkunft und Ursprünge Ihrer Gefühle und sehen, wie sich diese in Ihrem Leben auswirken.
- Ängste und Schuldgefühle sind dann nicht mehr abstrakt und diffus in Ihnen, sondern klar umrissen. Außerdem schaffen Sie durch das Schreiben eine gewisse Distanz zu ihnen, indem Sie sie in die sichtbare Welt auf das Papier »zerren«.

Nutzen Sie also dieses einfache Werkzeug und beginnen Sie am besten noch heute mit Ihren Aufzeichnungen.

Machen Sie auch unbedingt die Übungen und Rituale im Buch. Die besten Theorien helfen nichts, wenn wir nicht handeln und unsere Erkenntnisse umsetzen.

Jeder Mensch ist einzigartig und hat seine individuelle Geschichte. Überprüfen Sie deshalb immer, ob die im Buch beschriebenen Aspekte für Sie zutreffen. Machen Sie dazu die Übungen und entscheiden Sie dann, ob Sie in Resonanz damit gehen und ob sie etwas mit Ihnen zu tun haben.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen alles, alles Gute auf Ihrem Weg, sich von der Angst und Schuld, die Sie blockieren und einschränken, zu reinigen und zu befreien, so dass Sie innerlich frei werden und unbeschwert in Liebe zu sich selbst und der gesamten Schöpfung Ihr Leben meistern können.

Regensburg, im August 2017
Stefan Limmer



Angst und Schuld – die ungleichen Geschwister

Angst und Schuld wirken nur auf den ersten Blick so, als hätten sie nicht viel miteinander gemeinsam. Gehen wir etwas tiefer und betrachten die Strukturen dieser beiden Gefühle genauer, zeigen sich hinter der Fassade des Trennenden viele Verbindungen und Verflechtungen.

Wir werden uns in den folgenden Kapiteln die einzelnen Aspekte genauer anschauen, um zu verstehen, wo Angst und Schuld überhaupt herkommen, was ihre Anwesenheit mit uns macht, auf welchen Ebenen sie wirken und vor allem, wie wir uns dauerhaft davon reinigen und befreien können.

In der therapeutischen Praxis zeigt sich immer wieder, dass Angst- und Schuldthemen sehr oft miteinander verstrickt sind und sich gegenseitig verstärken. Ein Entkommen aus deren Fängen erscheint bei schwereren Formen zunächst fast nicht machbar. Wenden wir uns in so einem Fall nur der Angst oder nur der Schuld zu und vernachlässigen die Verbindungen zwischen den beiden, dann ist es oft unmöglich, eine dauerhafte und tiefgehende Lösung der damit verbundenen Probleme und Symptome zu erreichen. Eine Besserung tritt – wenn überhaupt – nur vorübergehend ein, und bald kehrt der alte Zustand wieder zurück. Angst- und Schuldge-

fühle sollten also immer gemeinsam betrachtet werden. Gerade die gleichzeitige Reinigung von beiden schafft ganzheitlich gesehen eine stabile Basis für ein Leben ohne diese belastenden Gefühle.

Ursprünge, Ursachen und Entstehung

Wie kommt es überhaupt dazu, dass wir Menschen solche Gefühle wie Angst und Schuld, die uns einschränken, belasten und die wir nicht mehr loswerden, entwickeln? Es wäre doch viel angenehmer, wenn wir davon verschont blieben und ohne diese Hindernisse unser Leben meistern könnten.

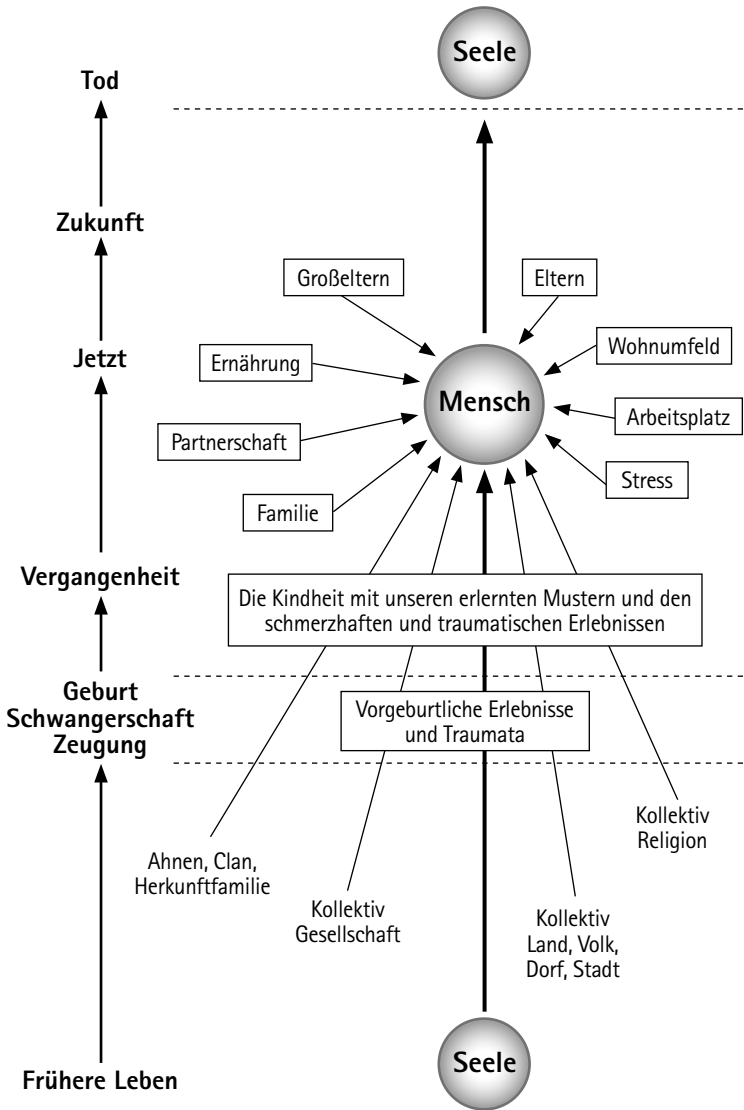
Physiologisch gesehen ist die Angst grundsätzlich eine sinnvolle Reaktion, die ursprünglich den Sinn hatte und immer noch hat, unser Überleben zu sichern und uns vor Schmerz, Verletzung und Tod zu bewahren. Kommen wir in eine bedrohliche Situation, laufen sofort eine Vielzahl von Reaktionen in unserem Körper ab, und wir bekommen Angst. Den genauen Mechanismus betrachten wir im Kapitel »Aspekte der Angst«.

Mit der Schuld verhält es sich etwas anders. Ob die Fähigkeit, Schuld zu empfinden, angeboren ist oder in der Kindheit erlernt wurde, darüber sind sich die Wissenschaftler noch nicht einig. Das Gefühl der Schuld setzt voraus, dass wir in uns eine moralische Instanz – unser Gewissen – haben und dass sich dieses Gewissen auf ein Wertesystem stützt. Erst durch den Verstoß gegen Werte machen wir uns vermeintlich schuldig und empfinden Schuldgefühle. Wenn daraus eine Reaktion erfolgt, die uns dazu bringt, Verantwortung

zu übernehmen und dementsprechend zu handeln, dann ist auch dieser Mechanismus sinnvoll und Schuldgefühle setzen sich erst gar nicht in uns fest. Sinnvolle Werte ermöglichen das friedliche, konstruktive Zusammenleben von Menschen und geben einen sicheren Rahmen vor, in dem sich jeder seinen Neigungen entsprechend entwickeln kann. Weiteres hierzu erfahren Sie im Kapitel »Aspekte der Schuld«.

Nun bleibt es aber oft nicht bei den zum Überleben sinnvollen Angstreaktionen und den Schuldgefühlen, die sofort zur Übernahme von Verantwortung führen. Eine Vielzahl vermeintlich pathologischer Ängste begleiten uns, die nichts oder nur noch wenig mit dem Überleben zu tun haben, und oft sind wir geplagt von diffusen Schuldgefühlen, die in keinerlei Zusammenhang zu unseren eigenen Werten stehen.

Werfen wir zunächst einen Blick auf die zentralen Einflüsse, die uns zu dem Menschen gemacht haben, der wir jetzt gerade sind und die alle auch dazu beigetragen haben, dass wir Angst- und Schuldgefühle in uns tragen. In der folgenden Grafik sehen Sie ein Modell, das verschiedene Bereiche aufzeigt, die uns innerseelisch, unterbewusst und bewusst geprägt haben und prägen. Die Prägungen fanden bereits vorgeburtlich und während der Kindheit statt, wirken aber auch heute noch und haben unsere Ängste, unser Gewissen und unsere Schuldgefühle mit installiert.



Unsere Herkunftsfamilie, unser persönlicher Lebensweg und unsere Prägungen

Unser persönlicher Lebensweg ist geprägt durch vielerlei individuelle Einflüsse. Immer wieder werden wir vom Leben in Situationen geworfen, an denen wir entweder mithilfe unserer inneren Schöpferkraft wachsen oder auf die wir mit Stillstand, Rückzug und Kleinheit reagieren können. Im Idealfall reift unsere Persönlichkeit an diesen Situationen, und wir wissen immer genauer, wer wir sind, warum wir hier sind, was uns Spaß macht und wo wir im Leben hinwollen. Viele Faktoren tragen dabei zur Entwicklung unserer Persönlichkeit bei. Eine wesentliche Rolle für unsere grundlegenden Prägungen spielt unsere direkte Herkunftsfamilie. Eltern, Großeltern, Geschwister und andere wichtige Bezugspersonen prägen mit ihren Erziehungsmethoden, ihrer eigenen Persönlichkeitsstruktur und ihren Handlungen unser direktes Familiensystem. Dieses System hat positive und negative Facetten, die wir zunächst in Bezug auf die Entstehung von Angst- und Schuldgefühlen etwas genauer betrachten wollen.

Übernommene und erlernte Ängste und Schuldgefühle aus der Kindheit

Wenn wir in diese Welt geboren werden, sind wir allein nicht überlebensfähig und deshalb auf die Fürsorge, Zuwendung, Versorgung und Liebe unserer Eltern oder derjenigen Menschen, in deren Obhut wir uns befinden, angewiesen. In die-

ser Zeit wird die Grundlage für viele Ängste und Schuldgefühle gelegt. Im Laufe unserer Kindheit beginnt dann ein Abnabelungsprozess, wir erkunden die Welt immer öfter ohne die Eltern, erforschen unsere Umgebung, lernen, wie die Welt funktioniert und irgendwann sind wir erwachsen und gehen unsere eigenen Wege. Dazwischen liegt die Pubertät, in der sich unser Hormonsystem umstellt und sich unsere Hirnstrukturen neu anordnen. Dies führt dazu, dass wir Regeln, Gebote, Weltanschauungen, Familienstrukturen, Ängste usw. hinterfragen, dagegen rebellieren und sich unsere eigene Weltsicht herausbildet. Später im Erwachsenenalter stellen viele Menschen ernüchert fest, dass sie immer mehr so wie ihre Mutter oder ihr Vater agieren, sie sich also gar nicht so sehr von den Weltanschauungen und dem Wertesystem ihrer Familie gelöst haben, wie sie meinten.

Einer der Hauptgründe dafür ist die eben angesprochene Prägung, die wir alle frühkindlich erfahren haben. Prägung bedeutet, dass wir das, was uns vorgelebt und was uns wiederholt gesagt wurde, verinnerlicht haben, und so in unserem Unterbewusstsein und unserer Seele eine Struktur entstanden ist, die auch unsere Persönlichkeit mitgestaltet hat.

Fallbeispiel

Marie hatte panische Angst vor Hunden. Nun hatte sie sich in Roland verliebt, der zwei große Hunde besaß. Innerhalb kürzester Zeit gab es deswegen massive Probleme. Marie konnte sich nicht in Rolands Haus aufhalten und sich auch an den vielen Freizeitaktivitäten nicht beteiligen, die Roland mit seinen Hunden machte. Roland warf ihr vor, dass sie ihn offensichtlich nicht genug liebe, da sie sonst ihre aus seiner Sicht

völlig unbegründeten Ängste überwinden würde. Die ganze Situation löste in Marie neben der Angst massive Schuldgefühle aus, die sie sich nicht erklären konnte. In einer Rückführungssitzung in die Kindheit stellte sich heraus, dass Marias Mutter Angst vor Hunden hatte. Immer wenn ein Hund aufgetaucht war und Marie völlig unbefangen darauf zugehen wollte, hatte ihre Mutter sie panisch weggerissen, sie ausgeschimpft und ihr erklärt, dass Hunde sehr gefährlich seien. Sie hatte Maria damit gedroht, dass sie sie nicht mehr lieb hätte, wenn sie sich nicht von Hunden fernhielte. So verinnerlichte Marie diese Angst, und gleichzeitig fühlte sie sich schuldig, wenn sie auch nur an einen Hund dachte oder ein Hund in ihre Nähe kam.

Aber auch die unausgesprochenen Regeln, Anschauungen, Tabus, Ängste und Schuldgefühle, denen wir in der Kindheit ausgesetzt sind, können wir intuitiv erfassen. Gerade Kinder haben dafür besonders gut ausgeprägte Antennen, sie sind wesentlich feinfühlicher und empfänglicher für Botschaften unter der Oberfläche. Diese Energien belasten ein Familiensystem oft sehr schwer, ohne dass es offensichtlich wird, und prägen alle Menschen, die sich in diesem Energiefeld bewegen.



Fallbeispiel

Hans hatte unzählige Kurz-Beziehungen und Affären hinter sich. Sobald er mit einer Frau zusammen war, erlosch sein Interesse und verwandelte sich sogar innerhalb kürzester Zeit ins Gegenteil. Statt Zuneigung, Liebe und Achtung zu empfinden, stellte sich bei ihm ein Gefühl von Überlegenheit,

Desinteresse und Langeweile ein. Die Spannung wurde dann sehr schnell so groß, dass er die Flucht ergriff. Inzwischen sehnte er sich aber nach einer festen Beziehung. Da sich in der Rückführung in die Kindheit nichts zeigte, was sein Verhaltensmuster erklärt hätte, machten wir uns daran, die abgespeicherten Muster seines Unterbewusstseins zu durchforschen und mit einer Seelenreise deren Herkunft zu ergründen. Hier zeigte sich, dass sein Vater seine Mutter nach außen hin immer höflich und zuvorkommend behandelt, aber insgeheim verachtet hatte, weil sie nur die Hauptschule besucht hatte und er selbst Akademiker war. Diese Verachtung, Enttäuschung und Abwertung war niemals ausgesprochen worden, lastete aber im morphischen Feld schwer auf der Familie und führte zu Hans' Prägung bezüglich Beziehungen.

Das morphische Feld

Der britische Biologe Rupert Sheldrake hat zu seiner Theorie der morphischen bzw. morphogenetischen Felder einige Bücher veröffentlicht. Er versucht mit seiner Arbeit, die Existenz von formgebenden Feldern zu beweisen. In die Energien dieser Felder, die jedem biologischen System – so auch unserem Familiensystem – zugrunde liegen, sind wir durch unsere Zugehörigkeit automatisch eingebunden, sie wirken auf uns auf allen Ebenen unserer bewussten und unterbewussten Wahrnehmung ein.

Jeder, der schon einmal an einer Familienaufstellung teilgenommen hat, weiß um die Wirkung dieser Felder und der darin abgespeicherten Informationen.



Stefan Limmer

Reinigung von Angst und Schuld - mit Übungs-CD

Wie wir die unheilvollen Muster unserer Ahnen und aus der Kindheit auflösen

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
6 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-442-34228-0

Arkana

Erscheinungstermin: August 2017

Endlich frei von emotionalen Altlasten!

Angst und Schuld sind zwei unselige Geschwister, die jeder von uns in sich trägt. Sie belasten und beschweren uns. Sie verzerren den Blick auf die Realität. Und viel zu oft steuern sie – meist unbewusst – unser Denken und Handeln und verhindern, dass wir kreativ, frei und kraftvoll die richtigen Entscheidungen für uns selbst und unsere Welt treffen. Stefan Limmer, Heilpraktiker und Schamane, zeigt uns, wie Angst und Schuld entstehen und wie wir uns durch schamanische Übungen, Rituale und Meditationen davon reinigen können – um unsere ureigenen Quellen des Mutes, der Stärke und der Verantwortung zu erschließen und zu unserer wahren Größe zurückzufinden.

inkl. 1 CD, Laufzeit ca. 1 Std. 6 min.

 [Der Titel im Katalog](#)