

4/2016 Juli/August Deutschland € 5,50 übrige EU € 6,20 Schweiz CHF 9,90

bewusster leben

NEU DENKEN UND HANDELN

DOSSIER:
ACHTSAMKEIT
*und die Kunst des
bewussten Essens*

Die heilende Kraft
der Vergebung

SEI DU SELBST
...andere gibt es
schon genug

ZUR INNEREN
RUHE FINDEN
Anselm Grün
über die Quelle
des Glücks

Wie die Natur uns heilt

Mehr Energie mit QiGong
Meditationen im Freien • Raindrop-Massage



bewusster leben

Wie die Natur uns heilt • Sei du selbst • Zur inneren Ruhe finden • Achtsam essen

WENN DIE SEELE DURCH DEN KÖRPER SPRICHT

ES GIBT SO VIELE MÖGLICHKEITEN, UM NOCH BEWUSSTER ZU LEBEN. EINE DAVON LEHRT DIE REINKARNATIONSTHERAPIE. AUCH WENN SIE ÖFT MISSVERSTANDEN WIRD, IST SIE DOCH EINE TIEFGREIFENDE SEELENARBEIT IM JETZT.

Der Dialog mit der eigenen Seele geschieht überwiegend über innere Bilder. Sie alle sprechen von bewussten als auch vergessenen Seeleninhalten. Deshalb nutzt die Reinkarnationstherapie frühere Leben als Projektionsfläche, um das Innenleben bewusst erfahrbar werden zu lassen. Geht man prozessorientiert von Sitzung zu Sitzung tiefer in die Welt der Seele, dann eröffnet sich das darunterliegende zeitlos seelische Muster, in dem wir uns (unbewusst) wie in einem Uhrwerk bewegen.

AUFWACHEN STATT EINSCHLAFEN

Innere Bilder von früheren Leben finden sich in tieferen seelischen Bereichen. Es gibt verschiedene Ansätze dazu, dorthin zu gelangen. Hypnose oder andere Entspannungsmethoden suggerieren, man werde schwer und entspannt – und wiegen uns deshalb in einen schlafartigen Dämmerzustand. Doch das Ziel einer jeden spirituellen Arbeit sollte es sein, das Erwachen zu fördern, spricht die Bewusstwerdung. Ein leicht forciertes Atmen, ein wiederholtes rundes Ein- und Ausatmen wie es in der Reinkarnationstherapie praktiziert wird, weckt dagegen den Geist und hilft auf natürliche und eigenständige Weise in den Transzendenten Bereich zu gehen. Alle Erlebnisse während den Sitzungen werden bei vollem Bewusstsein erlebt und man kann sich im Anschluss auch an alles erinnern.



Und in den Sitzungen einer Reinkarnationstherapie kommen auch immer nur die Bilder auf, die in Resonanz zu einer aktuellen Situation stehen.

ES KANN NUR DAS HERAUSKOMMEN, WAS BEREITS DRIN IST

Rahel, 37 Jahre, von Beruf Sachbearbeiterin einer Versicherungsgesellschaft, machte eine wochenlange schmerzhafte Nierenbeckenentzündung zu schaffen. In einer der Einzelsitzungen, in der es um die Hintergründe ihres Symptoms geht, schildert sie, wie sie als einfache Magd auf einem Marktplatz steht. Sie schmachtet einen Fürsten auf einem schwarzen Hengst an, ihre Gefühle lassen sich kaum im Zaum halten. Der Fürst nimmt sie aber in der Menge nicht wahr, und ihn anzusprechen, traut sie sich auch nicht. Verlegen spricht sie aus: „Mägde sind vom niedrigen Stand“ und fügt den Tränen nahe hinzu: „Wir dürfen den Adel nicht ansprechen.“ Um solche Seelenbilder zu entschlüsseln, braucht es einen kundigen Therapeuten. Natürlich ist es spannend nachzuprüfen, ob die auftauchenden Bilder einer historischen Wahrheit entsprechen. Für Rahels aktuelles Leben und ihr Körpersymptom ist das aber wenig hilfreich. „Wichtiger dagegen ist die innere Bereitschaft, sich auf die auftauchenden Bilder einzulassen, denn sie zeigen, dass hinter Rahels Symptom ein Beziehungsthema verborgen liegt,“ so der Reinkarnationstherapeut Engin Iktir.

DEN TIEFEREN SINN ERKENNEN

Wir leben in einer Welt der Polaritäten: Tag/Nacht, Diesseits/Jenseits, Plus/Minus, Mann/Frau. Im Leben müssen wir uns für einen Pol entscheiden und verdrängen dabei meist den anderen. Er bleibt dann ungelebt in unserem Unterbewusstsein, unserem Schatten. Der Schatten ist eine Sammlung an ungelebten Anteilen, die dort aber nicht bleiben wollen. Also versuchen sie sich über unbequeme Körpersymptome in Erinnerung zu rufen (Krankheit als Sprache der Seele). So spricht es Rahel dann nach der Sitzung selbst aus: Männer wurden in ihrem Leben meist bevorzugt. In ihrer Kindheit verhätschelten die Eltern den Bruder, während sie im Haushalt schon früh helfen musste. Im Beruf hatten die männlichen Kollegen stets einen besseren Stand beim Chef als sie. Ihre Partner behandelten sie meist allzu herablassend (Fürst auf dem Pferd).

„Das Betrachten von verschiedenen Inkarnationen wirkt wie ein Vergrößerungsglas und zeigt innere Haltungen, die auch im aktuellen Leben noch eingenommen werden,“ weiß Engin Iktir. Bei Rahel zeige sich das Ungleichgewicht des männ-

lichen und weiblichen Pols nicht nur im Symptom, sondern ebenso in ihrem Innenleben. Sie trägt unbewusst das Glaubensmuster in sich, Frauen seien auf einer niedrigeren Stufe (die Magd) als Männer. Über das gefühlsmäßige Erleben biete sich ihr nun in der Arbeit mit dem Therapeuten die Möglichkeit, ihre Weiblichkeit aufzuwerten und in Beziehungen eine aktive, aufgerichtete Haltung einzunehmen.

DIE BOTSCHAFTEN DER SEELE ENTSCHLÜSSELN

Noch immer betrachten wir Krankheit als einen Fehler der Schöpfung. Doch Körpersymptome sind Botschaften der Seele, durch die sich oft ungelebte Anteile Ausdruck verschaffen. Statt nun diese Signale zu unterdrücken, macht sich die Reinkarnationstherapie das Körpersymptom nicht zum Feind, sondern zum Freund. Über die Bilderwelten aus früheren Leben rückt das Nichtgelebte wieder ins Bewusstsein, im besten Fall wird das Körpersymptom anschließend überflüssig und löst sich auf.

HEILUNG IM SINNE VON GANZSEIN

Schwierige Lebensumstände und (Körper-)Symptome können uns ins Unheil stürzen. Sie können aber auch ein Potential für einen nächsten Entwicklungsschritt sein. Oft stellen sie eine wichtige Lernaufgabe dar. Sie machen uns auf etwas aufmerksam, das unserem Leben bislang fehlte. Ungelebte Anteile bewusst werden zu lassen und sie zu integrieren, das meint Heilung, wenn wir es wörtlich nehmen: GanzSein. Immer mehr Menschen entschließen sich aus unterschiedlichen Gründen zu einer Reinkarnationstherapie. Weil sie Hilfe brauchen oder in einer Krise stecken. Weil sie an einem Symptom leiden, Schwierigkeiten im Beruf oder in ihrer Partnerschaft haben. „Es gibt aber auch Menschen, die wegen der reinen Persönlichkeitsentwicklung kommen, ohne dass ein Problem anliegt“, so Engin Iktir. Sie seien einfach auf der Suche nach tieferen Einsichten und neuen Impulsen, um einen bewussteren Umgang mit sich und ihrem Leben zu finden. 

Susan Freytag

Engin Iktir ist Reinkarnationstherapeut der Münchner Schule. Seit 2006 hat er sich auf die Reinkarnationstherapie, die auf die Arbeiten und Lehren von Thorwald Dethlefsen zurückgeht, spezialisiert. Gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Julia Povel arbeitet er in eigener Praxis in Frankfurt am Main. Beide bieten bundesweit Reinkarnationstherapie in Einzelsitzungen, Paarsitzungen und Seminaren an. Auch schön zu lesen: www.enginiktir.de

