



Verstrickungen

LEBENSERFOLG-COACH

René Otto Knor

über die

**Zehn Wege
zu einem erfüllten
Leben**





Serie:
Zehn Wege zu einem erfüllten Leben

1. Die 3 Säulen des Lebens
2. Die Macht des Unterbewusstseins
- 3. **Die Ordnung der Liebe**
4. Der Mensch – das soziale Tier?
5. Die Alltagstrance und der erleuchtete Zustand
6. Die wahren Drachen des 21. Jahrhunderts
7. Und täglich grüßt das Murmeltier
8. Die Geister, die ich rief
9. Schöpfung – der göttliche Funke
10. Regeln des Miteinander

erkennen und lösen

Warum erzeugen wir in Beziehungen immer wieder dieselben Muster? Und gibt es eine Möglichkeit, diesen Konflikten zu entkommen? Um zu verstehen, warum sich derartige Verstrickungen in allen Lebensbereichen häufig wiederholen und wie wir sie verändern können, schildert Lebenserfolg-Coach René Otto Knor den dritten Weg zu einem erfüllteren Leben: die Ordnung der Liebe.

FOTOS: Getty Images, Privat

Jetzt endlich Hilfe bei Reizdarm

Für viele eine Tabu-Thema, doch wenn

- ▶ Blähungen,
- ▶ Bauchkrämpfe,
- ▶ Verstopfung,
- ▶ Durchfall

über einen längeren Zeitraum bestehen, spricht man vom Reizdarm-Syndrom.



Medicaldo[®] Kapseln helfen sofort und umfassend bei Reizdarm. Der Wirkstoff Pfefferminzöl legt sich wie ein Balsam beruhigend über den gereizten Darm, befreit von Blähungen, läßt Krämpfe und reguliert den Stuhlgang.

Pflanzlich und sehr gut verträglich!



Nur in Apotheken (FZN 3914746).

Weitere Informationen bei **der-Laborleiter**
C/O garten & Co. GmbH
 Tel: 0621/29 60 02, doc@garten.net
 oder auf www.doc.de

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen
 internationaler Gebrauchsinformations, Arzt oder Apotheker



Wenn du den Müll hinunter trägst, dann mache ich auch die Abwasch!“, schallt Annas Stimme aus der Küche Richtung Wohnzimmer. Wieder einmal ist der Moment gekommen: Anna und Bernd werfen einander böse Worte und giftige Blicke zu. Sie kann sich nicht helfen: Es wirkt, als würde er sie im Haushalt nie unterstützen. Bernd steht langsam von der bequemen Couch auf und wundert sich: Was will sie denn schon wieder?

* * *

Karl blickt bange auf seinen Kontostand: eine satte Null. Was sagt der Kalender? Es ist gerade erst Mitte des Monats – und schon ist das Konto leer! Also heißt es: Warten auf das nächste Monatsgehalt. Dabei gibt es doch noch die Rechnung von der Immobilienverwaltung, die Schwiegermutter hat Geburtstag, und und und ... Ein dumpfes Gefühl macht sich in Karl breit: Wie, um Himmels Willen, soll ich diesen Monat nur überstehen?

* * *

„Viel musst du noch lernen, junger Mann.“ Der ältere Herr klopf Alois auf die Schulter und wirft ihm einen skeptischen Blick zu. „Aber der Vorstandsposten steht mir natürlich zu!“, denkt der selbstsichere junge Mann und tobt innerlich. Wütend trinkt der 25-Jährige seinen Espresso aus und setzt sich wieder ins Controlling-Büro.

* * *

Die Schockdiagnose lautet: Brustkrebs. Die Nachricht ist schlimm genug – aber eigentlich nicht so überraschend für Beate. Schon ihre Großmutter hatte Krebs, daran erinnert sie sich noch genau. Damals in ihrer Jugend war das eine große Aufregung, die ganze Familie war betroffen. Der frühe Tod der Großmutter hatte alle getroffen. Es muss sich also um eine erbliche Vorbelastung handeln, oder?

Die „Player“ in Systemen. Unbemerkte Sehnsüchte, scheinbar grundlose Ängste, grenzenlose Anmaßungen, generationenübergreifende Krankheiten – alles Phänomene, die zwar auffallen, aber oft nur akzeptiert und selten wirklich hinterfragt werden. Doch wenige vermuten, dass es dafür Ursachen geben könnte, auf die man sogar einwirken kann.

Jede Familie oder Organisation stellt ein System dar, das eigene Dynamiken und Ordnungen aufweist. Ob Familienmitglieder oder Mitarbeiter einer Firma – die „Player“ eines Systems sind in ihren Schicksalen häufig miteinander verbunden. Bewusst merken das allerdings die wenigsten. Man spricht bei diesen Verbindungen von „Verstrickungen“.

Wie kann man diese Dynamiken sichtbar machen? Was haben all diese Phänomene mit der Familie zu tun? Hierbei hilft uns ein Verständnis der Ordnung der Liebe.

Systeme folgen der Ordnung der Liebe

Frühe Prägungen. Die Familie ist für gewöhnlich das erste System, welches wir kennenlernen. Als kleine Kinder sind wir meist von Mutter und Vater, oft auch Geschwistern umgeben. Die Beziehungen, die wir in diesen frühen Jahren erleben, hinterlassen Prägungen, die uns oft ein Leben lang begleiten. Zumindest solange, bis wir uns dieser Prägungen bewusst werden.

Stellen Sie sich einen Fluss vor: Das Wasser im Fluss des Lebens fließt von



oben nach unten, von früher zu später. Die Ordnung innerhalb der Familie folgt demselben Verlauf: Die Eltern geben, die Kinder nehmen. Jene, die nehmen, bedanken sich mit Wertschätzung bei dem, der gibt. Die Bindung, welche die Mitglieder bei dieser Ordnung erleben, macht sie zu einer Familie.

Liebe und Fürsorge. Die Beziehung zur Mutter repräsentiert hierbei die Beziehung zur Liebe, zur Partnerschaft. Von der Mutter bekommen wir als kleines Kind zunächst die Muttermilch – stellvertretend für Liebe und Fürsorge. Die Mutter ist es, die uns ernährt und pflegt. Wer eine liebevolle und harmonische Beziehung mit seiner Mutter erlebt, der wird diese positive Prägung später auch in seinen Liaisonen wiederholen können. Wer hingegen eine problematische und konfliktträchtige Beziehung mit seiner Mutter erfährt, der wird diese

negative Prägung auch mit in seine späteren Beziehungen tragen.

Beziehung zur Außenwelt. Hingegen stellt die Beziehung zum Vater die Beziehung zur Außenwelt dar. Die männliche Energie, die väterliche Rolle, ist es, die uns quasi dem Rest der Welt öffnet. Unsere Beziehung zu unserem Vater stellt also auch unsere Beziehung zur Welt dar.

Wer eine harmonische und wertschätzende Beziehung mit seinem Vater führt, der kann diese Beziehung später auch in die Welt hinaus tragen. Er geht optimistisch und offen in die Welt hinaus. Am Arbeitsplatz kann sich eine problematische Vater-Kind-Beziehung besonders stark wiederholen und später sogar zur Unfähigkeit führen, Leitung oder Anweisungen von oben ▶

Jede Familie stellt ein System dar, das eigene Dynamiken und Ordnungen aufweist. Die einzelnen Familienmitglieder sind in ihren Schicksalen häufig miteinander verbunden.



LEBENSHILFE

Allunadoc® - Endlich schneller einschlafen

Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) sind häufig auftretende Beschwerden, die zu einer Schädigung des gesamten Organismus führen können. Rund 18 % der Österreicher leiden unter Schlafstörungen.



Allunadoc® Baldrian-Hopfen Filmtabletten enthalten **Z: 9079**, einen pflanzlichen Spezialextrakt mit hoher Wirksamkeit. Damit können Sie um bis zu 78 % schneller einschlafen und besser durchschlafen.

Allunadoc® ist sehr gut verträglich und macht nicht abhängig!



Nur in Apotheken (FZN 3907752).

Weitere Informationen bei:
doc-Laborleiter
C/O güttert Gesundheitsprodukte
 Tel.: 0512/29 40 02, doc@guettert.net
 oder auf www.doclabor.com

IMPRESSUM

Postadresse der Redaktion:

Taborstraße 1–3, 1020 Wien, **Telefon:** (01) 213 12-9227, **Fax:** (01) 213 12-1635, **E-Mail:** leserbriefe@news-leben.at

Herausgeber:

Verlagsgruppe News GmbH
Chefredakteur: Andreas Linhart,
Redaktion: Tanja Braune, Elisabeth Schneyder, **Mitarbeit:** Andreas Jaros, Lisa Strebinger, **Fotoredaktion:** Mag. Lydia Gribowitsch, **Art-Direction:** Michael Abraham, **Infografik:** Karin Netta

Geschäftsführung:

Anett Hanck, Dr. Ekehard Vesper, **Generalbevollmächtigter:** Dkfm. Helmut Hanusch, **Verlagsleitung:** Maria Oppitz, **Geschäftsleitung Sales:** Gabriele Kindl, **Anzeigenleitung:** Frank Kulvicki, **International Sales:** Mag. Evelyn Strohriegel (LtG.), **Mediaservice & Marktforschung:** Andrea Peter (LtG.), **Anzeigenverrechnung:** Andrea Peter (LtG.), Sabina Pfeiffer. Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste 2014. **Controlling & Rechnungswesen:** Mag. Richard Starkel (LtG.), Christine Glaser (LtG.), **Produktion:** Sabine Stumvoll (LtG.), Martina Höttinger, **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (LtG.), **Vertrieb:** Gustav Soucek (LtG.), Mag. Lisa Heigl-Rajchl (Abo), Cornelia Wolf (EV), **Leser-Marketing:** Andrea Ginzel (LtG.), **Ad-on Agency:** Stefan Kubina (LtG.), **Anzeigenmarketing:** Antje Lehnert-Jaich (LtG.), **Eventmarketing:** Verena Sedelmayer (LtG.)

Eigentümer, Medieninhaber, Produktion:

Verlagsgruppe NEWS Gesellschaft m.b.H., FN 183971x, HG Wien, **Verlagsort:** Wien, **Hersteller & Herstellungsort:** Leykam Druck GmbH & Co KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudörfel, **Verlagspostamt:** 1020 Wien. Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten.

Vertrieb: Morawa Pressevertrieb GmbH & Co KG, Hacking Str. 52, 1140 Wien.

Abonnements: Jahresabo: € 22,50;

Bestellung: 01/95 55 100 oder www.news-leben.at/abo

Druckauflage (2. Hj. 2013): 55.040, ÖAK-geprüft. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter www.news-leben.at/offenlegung abrufbar.



Die Beziehung zur Mutter repräsentiert die Beziehung zu Liebe, Fürsorge und Partnerschaft. Wer diese Prägung positiv erlebt, wird sie später auch in seinen Beziehungen wiederholen können.

› anzunehmen und eine Hierarchie zu akzeptieren.

Bewusstwerdung:

Verstrickungen erkennen und lösen

Systemische Aufstellung. Nun ist es nicht möglich, Geschehenes ungeschehen zu machen. Doch es ist möglich, diese existenten Prägungen zu verändern. Wir können sie einer Heilung zuführen und uns so von ihnen befreien. Dafür bedarf es der Bewusstwerdung. Den optimalen Rahmen dafür finden wir im Privaten durch die sogenannte Familienaufstellung, im Beruflichen durch eine Organisationsaufstellung. Bei einer Aufstellung zeigen sich – oft überraschende – Verstrickungen und können so einer Lösung zugeführt werden.

Wie funktioniert eine Aufstellung? Hierbei handelt es sich um eine Art Rollenspiel: Mittels mehrerer Stellvertreter kann das innere Bild eines Systems räumlich dargestellt werden. Die Person, welche ihr inneres Bild aufstellen lässt, kann durch die räumlichen Anordnungen bislang verborgene Verstrickungen erkennen.

Die langjährige Praxis der Aufstellungsarbeit zeigt: Jene Stellvertreter, die Teilnehmer des Systems darstellen, können sich überraschend gut in die Lage der jeweiligen Person einfühlen. So kommt es, dass alle Teilnehmer

einer Aufstellung wertvolle Einblicke und Erlebnisse mitnehmen können.

Versöhnung:

Aus Wunden werden Wunder

Gleichgewicht wieder herstellen.

Nachdem wir diese versteckten Dynamiken und Verstrickungen ans Licht gebracht haben, bedarf es nun einer Versöhnung. Betrachten wir noch einmal das Paar aus unserer Eingangsgeschichte: Hier zeigt sich eine Störung der Ordnung innerhalb der Partnerschaft. Wir trachten innerhalb von Beziehungen nach einem Ausgleich im Geben und Nehmen. Sobald eine Seite mehr gibt als die andere, oder nur gegeben wird, um auch zu bekommen, ist die Ordnung potenziell gestört.

Eine Beziehung kann nur funktionieren, wenn beide Partner ebenbürtig sind. Gibt man nur um zu bekommen, so ist das nötige Gleichgewicht allerdings nicht mehr gegeben – die Beziehung gleicht mehr einem Kuhhandel als einer harmonischen Partnerschaft. Erst eine Aussöhnung der beiden Partner kann das Gleichgewicht wieder herstellen. So kann die Beziehung aufs Neue gedeihen.

TERMITIPPS

René Otto Knor LIVE

NLP Einführungsseminar am 16. und 17. Mai oder 13. und 14. Juni
Jetzt zum Halbprijs um nur € 120,-
statt € 240,-!

Info & Anmeldung: 01/368 45 78,
www.nlpakademie.at

Auch bei den Finanzen betreffen uns diese frühen Prägungen sehr stark. Haben wir in jungen Jahren ein Gefühl des Mangels und der Armut erfahren, so werden wir mit dieser Perspektive auch in eine „arme“ Zukunft starten. Wir können später nur so viel weitergeben, wie wir als Kinder von unseren Eltern bekommen haben. Um finanziellen Wohlstand anzuziehen und zu erhalten, müssen wir eine Versöhnung mit der Vergangenheit erleben.

Wie kommt es, dass ein 25-jähriger Mann schon den Anspruch auf den Vorstandsposten stellt? Wahrscheinlich hat er in seiner Herkunftsfamilie (so bezeichnen wir sie) eine besondere Stellung zugesprochen bekommen. So will der junge Mann im Betrieb nun nicht seinen eigenen Platz akzeptieren, sondern stellt „seinen Anspruch“ auf eine Besserstellung.

Im Bereich Gesundheit zeigt sich ein faszinierendes Phänomen: generationenübergreifende Krankheiten. Mag es hierfür auch genetische Ursachen geben, so lässt sich der Einfluss des Systems nicht leugnen. Im erwähnten Beispiel von Beate kam es durch die schlimme Krankheit der Großmutter zu einer Verstrickung im System – die Enkelin versuchte ihrer Großmutter „nachzufolgen“.

Durch Aufstellungen kann das innere Bild eines Systems – egal ob Familie oder Betrieb – räumlich dargestellt werden: Bislang verborgene Verstrickungen lassen sich so erkennen.

Was heißt nachfolgen? Auf geistiger Ebene lernen wir durch Nachahmung. Auf Seelenebene folgen wir geliebten Menschen nach und übernehmen unbewusst aus Liebe ihre Schicksale. Häufig kann ein Bewusstsein dieser Dynamik (durch eine Aufstellung) zu einer überraschenden Wende des Krankheitsverlaufs führen. Indem sich Beate von der Schuld der Vergangenheit befreit, ist sie offen für eine gesunde und erfüllte Zukunft.

Wunden heilen. Durch eine Familienaufstellung unter kompetenter Anleitung können wir mit diesen unbewussten Dynamiken innerhalb unseres Systems in Kontakt kommen. Wir werden mit dieser Dynamik konfrontiert und können Wunden der Vergangenheit einer Heilung zuführen. So können sich sogar jahrzehntelange Belastungen und Probleme schon innerhalb kurzer Zeit wie in Luft auflösen. Indem wir uns mit der Vergangenheit aussöhnen, finden wir den rechten Platz im System. Die Auswirkungen auf bestehende Beziehungen sind teils erstaunlich, ja buchstäblich wundervoll.

Schließlich sind gerade unsere Beziehungen ein wichtiger Teil eines glücklichen und erfüllten Lebens. *Deswegen gibt es mehr dazu in der nächsten Ausgabe zum Thema „Der Mensch – das soziale Tier?“.*



LEBENSHILFE

Schluss mit Schlappi



Florabio® Kräuterblut®-Saft ist ein Eisen- und Vitamin-Elixier zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

Besonders empfehlenswert für Frauen, vor allem für Schwangere und Stillende.



Ohne Alkohol, Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder künstliche Aromen, frei von Laktose.

Mit natürlichen Kräuterextrakten für eine gute Magen-Darm-Verträglichkeit.

In Apotheken, Reformhäusern & Drogerien.

Wollten Informationen bei **gabarrat Essenzialprodukte**,
Tel: 0512/29 40 02, dec@gabarrat.net
oder auf www.florabio.at