

Alfred R. Austermann • Bettina Austermann

# **Wer ist mit im Bett?**

Wege zum Glück für Paare und Noch-Singles

Ein Erfahrungs- und Selbsthilfebuch



[www.koenigsweg-verlag.de](http://www.koenigsweg-verlag.de)

## Lesehinweise für unser Buch

Wir springen mit dir, liebe Leserin und lieber Leser, gleich mitten hinein in das große Thema Liebe und Partnerschaft. Wir nehmen dich in unserem Buch mit auf eine Reise mit zahlreichen Erfahrungsmöglichkeiten. Immer wieder möchten wir dich einladen, selbst aktiv zu werden und etwas auszuprobieren, zu erfahren und anzustoßen.

Die Übungen, Erfahrungen und spirituellen Lösungswege in Form von Gesprächen mit den Ahnen und Gebeten werden dich wohl in unterschiedlichem Maß ansprechen und berühren. Überspringe, was gerade nicht dran ist und vertiefe, was dir entspricht. Dieses Buch muss nicht von A-Z gelesen werden, sondern lädt ein, immer wieder dort aufgeschlagen zu werden, wo es dich gerade besonders hinzieht. Vielleicht möchtest du an manchen Stellen innehalten, um tiefer in Fakten und Begebenheiten aus deinem Leben und deiner Familiengeschichte hinein zu spüren. Zum Schutz unserer Klienten wurden sämtliche Namen in den Fallgeschichten geändert.

Wir möchten einen Hinweis geben, wie wir das Wort „frei“ in Anführungsstrichen benutzen: Wir sind mit den Schicksalen unserer Ahnen im Guten wie im Schlimmen immer und unlösbar verbunden. Es wäre eine Illusion, sich davon befreien zu können. Das wäre auch nicht sinnvoll, da unsere Ahnen unsere Wurzeln sind, die Kraft und Segen geben können.

Wir sind nicht frei. Etwas der Ahnen lebt in uns weiter. Wenn es schwere Schicksale gab, brauchen manchmal die Ahnen in uns noch etwas, damit wir ihre Belastungen nicht mehr tragen. Dieser Teil ist ein innerer Prozess der Entlastung für uns selbst. Manchmal braucht es eine energetische Entladung der Informationen und Glaubenssätze, die wir noch von unseren Eltern und von früheren Ahnen tragen.

Darüber hinaus brauchen auch die Ahnen, deren Spuren irgendwo da draußen sind, dass ihr Leid gesehen, anerkannt und geachtet ist. Das war damals oft nicht möglich.

Die eine oder andere Seele braucht auch noch eine Totenbegleitung, um Frieden finden zu können. Dann haben die schweren Schicksale unserer Ahnen, deren Erlebnisse und Seelenspuren außerhalb von uns weiter existieren, nur noch wenig belastenden Einfluss auf uns.

Die Ahnen werden zur Kraftquelle und wir können uns der Stärken und der Liebe freuen, die wir auch von ihnen bekommen haben. Dann sind wir „frei“ – aber immer mit der Bindung im Herzen zu unseren Vorfahren, zu unserem Ursprung.

**Eine sprachliche Besonderheit:** Wir verwenden bei den Anleitungen der Übungen und Erfahrungen eine besondere, einladende Sprache, die nicht unbedingt der Dudenkommission entspricht. Wir sprechen beispielsweise von „Nehme dir die volle Zeit für dich, die du brauchst“ statt „Nimm dir die volle Zeit ...“. Das Unterbewusstsein reagiert oft viel kooperativer, wenn es freundlich eingeladen wird als bei Befehlen. „Nehme dir ...“ wird innerlich gehört als „ich nehme mir“. Das kann leichter die Seele berühren. Bei dem Imperativ „Nimm dir ...“ wird erst der Verstand eingeschaltet mit der Frage, ob ich diesem Befehl überhaupt folgen möchte. Das kann tiefe Berührung erschweren. „Nehme dir ...“ ist eine einladende Seelensprache.

**Ein rechtlicher Hinweis:** Liebe Leserin, lieber Leser, wir möchten dich an deine Eigenverantwortlichkeit erinnern. Mit den in unserem Buch beschriebenen Übungen kannst du möglicherweise bewegende Erfahrungen machen. Wir verwenden daher meist den Begriff Erfahrungen. Du darfst sämtliche beschriebenen Übungen und Erfahrungen nur dann ohne fachlich geschulte Begleitung durchführen, wenn du bereit bist, jederzeit die volle Verantwortung für deine inneren Bilder, Wahrnehmungen und Handlungen zu behalten. Gegebenenfalls brichst du die Übung sofort ab, falls du nicht wohlfühlst.

Für den Fall, dass du Unterstützung benötigen solltest, bleibt es in deiner Verantwortung, selbst dafür zu sorgen und eine Fachkraft hinzuzuziehen. Das Lesen dieses Buches und das Durchführen der Übungen kann keine psychotherapeutische oder ärztliche Behandlung ersetzen.

## Wer ist mit im Bett?

Wenn du mit deiner Liebsten oder deinem Liebsten im stillen Kämmerlein bist, glaubst du dich allein mit ihr oder ihm.

*Bist du das wirklich?*

Vielleicht ist es in den ersten Wochen und Monaten noch so. Die große Verliebtheit, die Schönheit und die Reize des Anderen, der Hormoncocktail und die Duftstoffe wie auch der archaische Zwang der Biologie, das Leben weiterzugeben, überdecken vorübergehend die Schatten.

Doch unweigerlich wird mit der Zeit deutlich, dass du nicht alleine mit deiner Liebsten oder deinem Liebsten im Bett bist. Da sind noch mehr Menschen, Seelen und Ereignisse mit im Bett, ob du das willst oder nicht.

*Wie – ich bin doch ich!?*

Wenn das so einfach wäre, gäbe es nicht so viele unglückliche Trennungen und Kinder, die nicht bei beiden Eltern aufwachsen dürfen.

*Wer bitte soll denn da noch alles sein und mein Liebesglück vermiesen?*

Nicht alle, die da sind, vermiesen das Liebesglück, sondern nur die, wo etwas unglücklich gelaufen ist und nicht zu Ende gekommen ist.

### 1. Frühere Liebesbeziehungen

Frühere Liebesbeziehungen und Begegnungen hinterlassen immer eine Spur. Es bleibt eine Bindung im Herzen. Mit all ihren und seinen Erfahrungen und Herzensbindungen im Guten und weniger Guten schaust du deine Liebste oder deinen Liebsten an. Wenn du dann deiner Partnerin oder deinem Partner zeigst, dass deine Vorgänger, also ihre oder seine vorherigen Partner/innen Idioten und Flaschen waren und du das besser kannst, verlierst du ihr oder sein Herz. Das geht auf die Dauer schief.

Diese Vorgänger sind Teil ihrer oder seiner Geschichte und Lebenserfahrung. Auch die Liebe zu Vorgänger X, die immer noch da ist, darfst du nicht schlecht machen. Im Gegenteil: Wenn du sagst: „X’ war ganz

wichtig für dich und ihr habt vieles geteilt und erlebt, ich achte seinen Platz in deinem Herzen“ kann die Liebe zwischen euch ungestört fließen und sogar noch größer werden. Auch „X“ ist mit im Bett, aber er stört dann nicht weiter. Im Gegenteil: Die Erfahrungen und Weiterentwicklungen, die deine Liebste oder dein Liebster durch „X“ gemacht hat, kommen dir zu Gute.

Ebenso zerstörerisch ist es, selbst die eigenen früheren Partner schlecht zu machen. Oft geschieht dies, um dem jetzigen Partner scheinbar mehr Wert zu geben. Wenn dein Partner oder deine Partnerin schlecht über seine bzw. ihre früheren Lieben redet und sie abwertet und niedermacht, kannst du fast sicher sein, dass er bzw. sie eines Tages über dich Ähnliches reden wird.

Manche Paare tun sich leidenschaftlich darin hervor, gemeinsam jeweils den Ex und die Ex schlecht zu machen. Dass sie damit oft auch am Ende ihrer jetzigen Beziehung stricken, ist ihnen leider nicht bewusst. Das Herz tickt anders. Alles, was war, braucht einen Platz und Würdigung. Auch die schönen und liebevollen Zeiten mit der Ex. Auch sie ist mit im Bett – egal ob dir das recht ist oder nicht. – Wie, das glaubst du nicht? OK – Dann überspringe die nächste Übung und mache erst einmal ein Experiment „Einen früheren Partner schlecht machen“ am Ende dieses Kapitels. Mit diesen Erfahrungen kehrst du dann zu der jetzt kommenden Übung zurück.

Liebeserfahrung: Frühere Partner ins Herz nehmen

Wir möchten dich einladen zu einer Übung, die du für dich alleine machen kannst, um in deinem Herzen aufzuräumen, um für neues Liebesglück Platz zu schaffen. Du kannst diese Übung auch mit deinem jetzigen Partner oder deiner jetzigen Partnerin machen. Wenn ihr sie zu zweit macht, kann sie euer Zusammensein erheblich vertiefen und eure Herzen füreinander öffnen.

Nehme\* dir einen Nachmittag Zeit an einem Ort, wo du ungestört bist, gerne auch draußen in der Natur, wenn das Wetter es ermöglicht.

\* Wir wählen hier bewusst **nehme** statt **nimm**, um dein Inneres einzuladen statt zu befehlen, siehe auch Lesehinweise zu unserem Buch.

Vielleicht bemerkst du beispielsweise, wie sehr er oder sie gerade um sich schlägt, wenn dein Partner etwas tut oder sagt, was dich an eine schlimme Situation von damals erinnert. Sage dann innerlich zu deinem verletzten Kind: *„Du hast recht, es war unerträglich und ungerecht.“* Vielleicht verändert sich schon dann dein Gefühl zu deinem Partner, deiner Partnerin.

### 3. Der allein gelassene Zwilling

Viele Menschen erfahren bereits als Ungeborene intensive Nähe und auch Verlust auf existenzielle Weise. Ihr Weg ins Leben begann gemeinsam mit einem Zwilling oder auch mit mehreren Geschwistern. Mindestens jede zehnte Schwangerschaft ist zu Beginn eine Zwilling- oder Mehrlingsschwangerschaft.

Wer im Bauch seiner Mutter zumindest für eine Zeit nicht alleine war, hat meist mit dem Zwilling eine intensive, innige und paradiesische Zeit in tiefer Verbundenheit erlebt. Die Zeit mit dem Anderen war sehr nah, in tiefer Liebe verschmelzend und schön. Doch wenn dann der Zwilling stirbt, ist das für den Überlebenden ein großer Schock, der später beim Erwachsenen oft erst einmal nicht mehr bewusst zugänglich ist. Häufig stirbt der Zwilling in den ersten Wochen der Schwangerschaft und meist ohne, dass die Mutter es bemerkt.

Nach dieser innigen intensiven Nähe sehnen sich viele alleine geborene Zwillinge auch als Erwachsene. Manche suchen diese Nähe unbewusst bei ihrem Partner und möchten am liebsten mit ihm verschmelzen. Manche aber bekommen Panikattacken, sobald sie einem Menschen von Herz zu Herz sehr nahe kommen und sich unbewusst an den Horror des Sterbens vom Zwilling und an den toten Zwillingkörper ganz nah im Bauch damals erinnern. In beiden Fällen kann das einen großen Einfluss auf die Liebesbeziehung haben.

In dem einen Fall wünscht sich der Partner sehr viel Nähe und möchte es ganz nah haben, so wie damals. Das kann dann für den Anderen zu viel sein. Er kann sich verschlungen und vereinnahmt fühlen. Im anderen Fall bekommt ein Liebender Panikgefühle, sobald es ganz besonders schön wird, weil ihn die Nähe des Partners an den toten Zwilling erinnert. Dies stört die Beziehung erheblich. Eine intensive Nähe ist dann oft nicht möglich.

*Du bist nicht mein Zwilling. Manchmal habe ich dich mit ihm/ihr verwechselt (oder verwechsle ich dich mit ihm/ihr). Jetzt sehe ich dich und sehe, dass du du bist, mit deinen eigenen Gedanken und Wünschen und dass du niemals so nah und gleich sein kannst wie mein Zwilling Bruder/meine Zwillingsschwester damals.“* Vielleicht möchtest du noch etwas hinzufügen oder den Text so verändern, wie er für dich stimmiger ist.

Nehme wahr, wie du jetzt deinen Partner, deine Partnerin anschaust und wie du jetzt mit dir verbunden bist. Ist etwas anders zwischen euch? Kannst du dich deutlicher als du selbst wahrnehmen?

Kannst du deinen Partner, deine Partnerin klarer als Mann oder Frau und weniger als gleich zu dir wahrnehmen? Wenn das der Fall ist, können dies wichtige Hinweise für dich sein.

Dann teilt diese Erfahrung miteinander und tauscht die Rollen.

Wenn du wahrnimmst, dass du vom Zwillingungsverlust betroffen bist, möchten wir dir sehr ans Herz legen, tiefer mit dir zu arbeiten und etwas für deine Heilung zu tun. Unsere Bücher und auch die von anderen Autorinnen und Autoren zu diesem Thema können dich unterstützen, Türen zu öffnen und dich selbst besser zu verstehen. Bei vielen unserer Klienten hat sich das Liebesleben nach der Entdeckung des verlorenen Zwilling und der Arbeit mit dem kleinen inneren überlebenden Embryo dieses Dramas sehr verändert.

#### 4. Tief verbunden mit den Vorfahren – die Ahnen sind mit im Bett

Das Erleben unserer Eltern und unserer Vorfahren hat einen gewaltigen Einfluss auf unser Liebesleben. Das ist ein riesiges und wichtiges Thema, das im Allgemeinwissen noch keinen Platz hat. Es gibt eine gigantische Menge an Leid, das unsere Eltern, Großeltern und noch weiter zurückliegende Ahnen erfahren haben. Manchmal können „unerlöste“ Vorfahren unsere Liebesbeziehungen auch noch heute vollständig zerstören.

Wir fühlen oft Gefühle unserer Ahnen, ohne dass wir das wissen. Das kann Angst sein, Scham, Schuld oder auch eine riesengroße Wut auf jemanden. Die Wut eines Ahnen, der beispielsweise lebensbedrohlich verraten oder betrogen wurde, kann verheerend in eine Partnerschaft eines Späteren hineinwirken und das Liebes- und Familienglück

Wenn wir mit diesem Rucksack an bewussten oder unbewussten Glaubenssätzen auf unseren Liebespartner treffen, ist die Beziehungslandschaft schon vermint. Es muss nur eine Situation entstehen, die ähnlich deinem Glaubenssatz ist und es geht schief. Dein Partner zeigt dir beispielsweise, dass er dich anziehend und erotisch findet und du denkst: „Männer wollen doch **nur das eine** (... und das ‚eine‘ ist nichts Gutes).“ Schon ist die schöne Stimmung dahin, aus der ein wunderbarer erotischer Abend werden könnte, ihr vielleicht beide das „Eine“ wolltet, um dann noch lange euer Miteinander zu genießen. Stattdessen seid ihr beide enttäuscht und zieht euch für eine Zeit voneinander zurück.

Liebesunglück gab es über so viele Generationen unserer Vorfahren. Es hilft ihnen und auch unseren Eltern nicht, wenn wir deshalb unser Glück sabotieren. Es hilft niemandem, wenn wir glauben, wir können oder dürfen nicht glücklich, nicht verliebt, nicht lustvoll sein. Es lohnt sich, die eigenen Glaubenssätze anzuschauen und aufzuräumen.

### 1. Welche Glaubenssätze über Liebe habe ich?

Du kannst mit dieser Übung Glaubenssätze aufspüren, die dich und dein Verhalten mehr oder weniger bewusst prägen. Wenn du dir viel Zeit nimmst und tiefer gräbst, wirst du vielleicht überrascht sein, wie viele scheinbar schräge und unglaubliche Glaubenssätze in dir stecken. Viele davon stammen nicht aus deinem eigenen Leben und aus deiner eigenen Erfahrung.

Nehme dir Stifte und Papier und schreibe, so schnell du kannst. Fast als würdest du verfolgt und es ginge es um dein Leben. Das ist ein Trick, um an Schichten deiner Psyche zu kommen, die dir normalerweise nicht zugänglich sind. Damit schaltestest du die rationale Überlegung, das Abwägen und die innere Zensur aus. Es muss nicht alles zu 100 % stimmen, was du schreibst, darauf kommt es hier nicht an. Du kannst aber Tendenzen spüren und ausloten.

# Würdigung und nachgeholt Totenbegleitung: 10

## Friedensritual mit den Ahnen

Wir schlagen dir dieses Ritual vor, um Räume zu deinen Ahnen zu öffnen. Du kannst dich dafür sensibilisieren, dass es irgendwo da draußen etwas gibt, was antwortet, wenn du ein Ritual machst. Dieses kann ein sehr kraftvolles und starkes Ritual werden, eine tiefe und starke Erfahrung, wenn du es mit Liebe und Hingabe durchführst.

Dieses Ritual kannst du für dich allein machen oder aber es mit deiner Partnerin/deinem Partner zusammen erleben. Hier geht es zunächst nicht darum, für jeweils beide Partner etwas zu tun, sondern dieses Mal bleibt ihr ganz bei den Ahnen von einem Partner. Das Ritual führst du zunächst allein durch. Deine Partnerin/dein Partner kann vielleicht gerne dabei sein und zuschauen. Vielleicht habt ihr ja später einige kreative Ideen, dem Ritual gemeinsam etwas hinzuzufügen. Dann könnt ihr zu einem anderen Zeitpunkt das Ritual erweitern und verändern. Der Kreativität eurer Herzen sind dabei keine Grenzen gesetzt.

### **Suche dir einen guten Ort und bereite ihn vor**

Suche dir einen guten und geschützten Ort, an dem du dich wohlfühlst. Das kann ein schöner, ungestörter Raum sein, eine Lichtung im Wald, ein Platz an einem See oder in den Dünen.

Wenn das Ritual in einem Raum stattfindet, ist es hilfreich, wenn der Raum geputzt, energetisch gereinigt und aufgeräumt ist. Halte Zettel und Stifte bereit und bereite Blumen, Blüten oder kleine Gegenstände vor, die dir am Herzen liegen.

Wenn du in der Natur bist, suche dir Stöcke, die du auch zum Schreiben auf die Erde verwenden kannst oder bringe Papier und Zettel mit und beschaffe dir Blüten, schöne Rindenstücke, Gräser, Äste, Kiesel oder andere Dinge zum Schmücken des Platzes.

### **Sammele dich**

Setze dich und spüre mit viel Zeit und Muße deinen Gedanken nach. Sammele dich und frage dich, wofür oder für wen du dieses Ritual machen möchtest.

Vielleicht gibt es etwas in deiner persönlichen Geschichte, wo sich etwas im Kreis dreht und sich immer wiederholt oder ein Unwohlsein, für das du bisher keine Ursache finden konntest.

Vielleicht hast du aber auch kein konkretes Anliegen, sondern du möchtest erst einmal fühlen, wie es ist, deine Ahnen mit Achtung und Liebe ins Herz zu nehmen.

Vielleicht weißt du oder vermutest du, dass es etwas Konkretes im Unfrieden oder im Unvollendeten gibt, was bei deinen Eltern, Großeltern, Urgroßeltern und deren Geschwistern geschehen ist. Vielleicht möchtest du dich zunächst in diesem Ritual auf einen einzigen Ahn beschränken, der besonders gelitten hat und dich erst einmal ausschließlich ganz ihm zuwenden.

Vielleicht aber möchtest du dich ganz bewusst erst einmal allgemein deinen Ahninnen und Ahnen zuwenden, ohne jemand ganz bestimmten in deinen Fokus zu nehmen.

### **Den Ritualplatz vorbereiten**

Schreibe den Namen oder die Namen auf die Erde oder auf Zettel mit den Ahnen und Ahninnen, für die du dieses Ritual machst. Oder du schreibst einfach „meine Ahnen“, wenn du es nicht für eine konkrete Seele tun möchtest.

Dann schmücke den Platz/die Plätze mit Blumen und allem, was du verwenden möchtest und spreche dabei. Erkläre den Ahnen, dass du jetzt ein Ritual mit ihnen machst und erzähle ihnen, wer du bist.

### **Beispiel für ein Ritual allgemein für die Ahnen**

Im ersten Beispiel machen wir Vorschläge, wie dieses Ritual allgemein, ohne einen konkreten Ahn im Mittelpunkt zu haben, ablaufen kann.

Lege einen Platz aus und schaffe ein symbolisches, kleines, temporäres Denkmal. Die einfachste Form ist ein Zettel, auf dem steht „meine Ahnen“. Du kannst aber auch ein Bild, eine kleine Skulptur aus Naturmaterialien oder was auch immer sich aus deinem Herzen materialisieren möchte, schaffen. Schmücke diesen Platz mit Blumen oder persönlichen Kraftgegenständen, wie beispielsweise mit deiner geliebten Halskette.

Während du den Platz schmückst, sprichst du zu deinen Ahnen zum Beispiel so:

## Das Wunder des Lebens – Wir gehen nach vorn

Wenn man sich anschaut, wie unendlich viel Leid unsere Ahnen erlebt haben, ist es doch ein Wunder, wie groß die Lebenskraft in uns Nachkommen ist und wie viel Gutes weitergegangen ist. Es ist ein Wunder, wie viel Liebesfähigkeit doch oft erhalten geblieben ist und wie viel Schönheit und Menschlichkeit möglich sein kann.

In unserer Arbeit zeigt es sich immer wieder, dass tief in der Seele alle Menschen danach streben, sich miteinander zu verbinden, zu lieben und sich von Mensch zu Mensch zu erkennen und zu begegnen. Diese tiefe Menschlichkeit und Liebesfähigkeit ist in uns allen vorhanden. Wir alle haben, spirituell gesprochen, diesen göttlichen Funken in uns. Und in jedem von uns ist die Kraft des Lebens und möchte gelebt werden. Zu dieser Lebenskraft gehört es zu lieben, Lust und Vereinigung zu leben, Kinder zu zeugen oder anderes Kreatives in die Welt zu bringen. Das Leben möchte gelebt werden.

Unsere Ahnen können uns dabei Kraft geben.

Wenn wir in Aufstellungen Stellvertreter von Ahnen mit schweren Schicksalen fragen, was sie sich von ihren Nachkommen wünschen, antworten sie ausnahmslos: Sie – meine Enkel, Urenkel oder auch Urur...enkel – sollen in ihr Leben gehen und das Glück, das sie haben oder finden, voll und ganz nehmen. Dann war es nicht umsonst. Kein unglücklicher Ahn fühlt sich gewürdigt, wenn sich die Nachkommen nicht trauen, glücklich zu sein.

Wichtig ist ihnen, dass sie in ihrem Schicksal gewürdigt sind und alle dazugehören dürfen. Dann geben sie uns von Herzen gerne ihren Segen für unser Glück. Sie sind unsere Wurzeln, die uns Kraft geben für unser Lebensglück.

Wir haben aber auch die Erfahrung gemacht, dass es oft Zeit braucht, bis schwere Schicksale unserer Ahnen gesehen werden dürfen und dann in Frieden sein können. Manches war so schlimm, dass sich die Türen nur langsam Stück für Stück öffnen. Wenn dich Rituale aus diesem Buch angesprochen haben, möchten wir dich ermutigen, diese durchaus mehrfach zu wiederholen, vielleicht sogar für drei bis vier Wochen

täglich. Die Energie wird sich verändern, es wird Stück für Stück leichter werden, sodass du dann ganz den Segen und die Kraft deiner Ahnen nehmen kannst.

Alle Ahninnen und Ahnen haben es geschafft, oft trotz widriger Umstände, das Leben weiterzugeben bis zu uns. Viele unserer Ahnen haben vor allem deshalb das Leben weitergeben können, trotz Krieg, trotz Flucht und anderen schweren Schicksalen, weil sie sehr viel Kraft und Fähigkeiten in sich hatten.

Diese Kraft dürfen wir nehmen!

Nimm dann deine Ahnen als Wurzeln in den Rücken und schaue nach vorn in dein Leben und schaue an deine Seite zu deinem Partner oder deiner Partnerin.

**Das Leben wartet auf dich und freut sich, wenn du es nimmst und lebst und liebst.**