

WILLEE REGENSBURGER
Wer liegt da noch in meinem Bett?



Willee Regensburger

Wer liegt da noch in meinem Bett?

Schamanische Psychologie
für eine glückliche Beziehung



arkana



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2014 Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Redaktionelle Mitarbeit: Margarethe Brunner
Lektorat: Sylvie Hinderberger
Satz: Uhl+Massopust, Aalen
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Druck und Bindung: GGP Meida GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34151-1

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Schamanische Beziehungsarbeit	11
Die Ursache vieler Paarkonflikte	13
Wir sind nicht allein in unserer Beziehung	14
Wie funktioniert schamanische Paartherapie?	16
Auf dem Weg ins Liebesglück	20
Welche Beziehung führen wir?	25
Am Anfang steht die Verstellung	27
Warum verhalten wir uns so?.....	28
Wer bin ich eigentlich?	29
Harvey und Lilly	30
Die Person, die ich sein will	37
Raus aus der Gewohnheit	39
Die Person, die man in mir erkennt	41
Ich bin das Bild, das man sich von mir macht	43
Phasen einer Beziehung	44
Aus der Beziehungshölle in den Himmel der Liebe ...	45

Die Rolle der Eltern bei der Partnerwahl.....	49
Unglückliche Beziehungsstrategien.....	50
Vom Klammern, Flüchten und Erstarren	52
Das Verhältnis zu den Eltern	55
Wir haben die Wahl	56
Die Magie der Eltern.....	60
Die Magie des Namens	63
Mächtige Drohungen	65
Sich von der Magie der Eltern lösen	67
Das Überleben sichern	69
Wenn die Eltern in die Intimität der Beziehung geraten.....	76
Konkurrenz in der Familie	80
Mit wem wir noch verbunden sind.....	85
Unsere Kinder	86
Vergangene Lieben und sexuelle Beziehungen	86
Bin ich tatsächlich frei?	87
Affären	95
Die Toten: Eltern, Großeltern, Ahnen, Kinder.....	96
Verstorbene Eltern	97
Verstorbene Kinder	99
Verstorbene Geschwister	100
Besetzungen durch Tote, Geister, magische Sprüche	101
Magische Angriffe	103

Das Beziehungsdrama	105
Soll Theater unser Leben bestimmen?	107
Die Angst vor den wichtigen Fragen.....	111
Fehler als Material des Unglücks	115
Dem Affen Zucker geben	116
Die Skulptur unserer Liebe	121
Beziehungshindernisse	122
Hindernis 1: Verharren in der Beziehungs- unwirklichkeit	123
Hindernis 2: Negative Gefühle	124
Hindernis 3: Kontrollsucht	126
Hindernis 4: Gelebte Überzeugungen und Glaubenssätze	127
Hindernis 5: Ritualisierte Handlungen	128
Die Hindernisse beseitigen	130
Wir müssen unsere falschen Überzeugungen opfern ..	132
Die reife Liebe	134
Aus der Beziehungshölle in den Himmel der Liebe	139
Das erste große Lösungsritual:	
Die Operation der Unwirklichkeit	142
Die Wirkung der Unwirklichkeit	143
Das zweite große Lösungsritual: Die Trennung von Verbindungen	151
Erstellen Sie eine Liste	152

Das dritte große Lösungsritual: Hindernisse entfernen	158
Das vierte große Lösungsritual: Die große Bettrance	162
Die Liste	163
Allein oder mit Begleitung?	164
1. Runde: Die primären Beziehungen	166
2. Runde: Die sekundären Beziehungen	167
3. Runde: Tertiäre Bindungen	168
4. Runde: Vorstellungen, Ideen, Moral, Vorbilder	168
Achtung – vollzogene Heilarbeit!	173
Verführer und Verführte	174
Die Leere	174
Wege in den Himmel – die Fülle rufen	177
Von Abenteuer und Sicherheit	181
Distanz und Nähe	182
Große Liebe, großes Risiko	185
Eine neue Bindung	190
Mit dir im Bett ist es schön!	193
Wie schöner Sex die Beziehung bereichert	194
Selbstverwirklichung	196
Denken Sie positiv!	197
Ein übergeordnetes Ziel.	198
Das transformierte Paar	200

Schamanische Soforthilfe für die Liebe:	
KlinikAmore®	205
Tägliche Herausforderungen von A-Z	206
Ablehnung, Eifersucht, Neid	206
Barrieren und Hindernisse	207
Fremdgehen	207
Lügen und Verschweigen	208
Rechthaberei	208
Selbstmitleid	208
Sich nicht einlassen können	209
Unrealistische Erwartungen	209
Ein Lob dem Rückfall	210
Alte Muster ablegen	211
Das Neue sichern	212
Zehn Punkte für ein gutes Leben	213
Übungsregister	221

Schamanische Beziehungsarbeit

Eine glückliche Beziehung, gegenseitiges Vertrauen, gute Gespräche, schöner Sex... Es gibt kaum jemanden, der nicht von einer liebevollen Partnerschaft träumt. Aber der Alltag sieht leider häufig anders aus: täglicher Ehekrach, kleinliche Streitereien und Seitensprünge stehen auf der Tagesunordnung vieler Beziehungen. Woran liegt es, dass der Traum vom Beziehungsglück trotz aller Bemühungen so schwer zu verwirklichen ist? Welche Hindernisse stehen wirklich zwischen uns und unseren Partnern, und was können wir tun, damit Glück und Zufriedenheit in unsere Beziehungen einkehren?

Im Laufe meiner Beratungspraxis habe ich immer wieder die überraschende Erfahrung gemacht, dass viele Paare gar nicht wie angenommen in trauter Zweisamkeit zusammenleben, sondern dass sich überall und andauernd lebende und verstorbene Familienmitglieder, Kinder, verflochtenen Liebschaften und sogar Haustiere in jedes Gespräch, jede Begegnung und jede Auseinandersetzung einmischen und selbst das gemeinsame Bett besetzen. Das Bett ist dann manchmal von den Teilnehmern an der Beziehung richtig überfüllt. Und auch wenn wir damit umgehen können oder diese Probleme schon aus dem Bett geschafft haben, wirken womöglich noch andere. Viele Geister bevölkern das Bett eines

Paares, aber nicht alle Paare werden von denselben Gespenstern heimgesucht.

Bei einem meiner KlinikAmore®-Vorträge zu »Beziehungen – Krisen – und Heilung« stand plötzlich eine ZuhörerIn, betroffen von meinen Worten auf und berichtete sehr emotional, dass sie einen afrikanischen Mann geheiratet habe. Sie liebe ihn, aber es sei für sie eine große Belastung, dass seine Mutter zwischen ihnen im Bett läge. Gott sei Dank, sagte sie, lebe sie nicht das ganze Jahr bei ihnen, sondern reise zweimal im Jahr zurück nach Afrika. Die Schwiegermutter selbst sei der Ansicht, es wäre eine Ehre für die Schwiegertochter, dass sie zwischen den beiden liegen würde. Sie selbst jedoch halte diese Situation bald nicht mehr aus.

Sollte Ihnen das ungewöhnlich vorkommen, so irren Sie sich. So etwas passiert sogar ziemlich oft. Vielleicht denken Sie jetzt ja, dass es doch nicht so schwer sein könne, die Mutter aus dem Zimmer zu schieben oder aus dem Bett zu werfen. Ist es aber. Und dass da tatsächlich ein Mensch aus Fleisch und Blut zwischen den Liebenden im Bett liegt, ist noch dazu nur die materielle Spitze des Eisberges. Da sind ja auch noch all die lebenden und toten Gestalten, gedachten und imaginierten Bilder, Moralvorstellungen und Familienzaubereien, die sich im Bett eines Paares befinden und hinausgeworfen werden müssen.

Die Lebenden und die Toten beanspruchen einen Platz in der Intimität eines Paares, oder sie bekommen ihn von den Partnern zugewiesen. In vielen Beziehungen herrscht dadurch so ein Durcheinander und »Lärm«, dass die Liebenden schlicht nicht in der Lage sind, sich zu verständigen, sich auszutauschen, ja, sich überhaupt gegensei-

tig zu erkennen, und beim Sex sogar von manchen dieser Geister beobachtet fühlen.

Die Erkenntnis, dass diese »Heimsuchung« keinen Einzelfall, sondern ein alltägliches Geschehen darstellt, das viele Paare betrifft, brachte mich dazu, mit der KlinikAmore® ein Konzept für die schamanische Paartherapie zu entwickeln, bei dem es zwar schnell wie bei der lösungsorientierten Kurzzeittherapie – aber nicht nur darum geht, systemische Zusammenhänge der Ursprungsfamilien und früherer Partnerschaften zu erkennen und mithilfe kraftvoller Rituale aufzulösen, sondern auch die Geister zu beseitigen, die die Partner selbst riefen und erzeugten.

Die Ursache vieler Paarkonflikte

Aus schamanischer Sicht haben Beziehungsprobleme vor allem zwei Ursachen: Da dringt zum einen eine von außen kommende Kraft (zum Beispiel die Magie der Eltern, Geister der Ahnen, zu starke Bindungen an ehemalige Partner) in das System ein, nimmt die Beziehung in Besitz und stört so das gesunde Gleichgewicht. Zum anderen können durch verschiedene Einflüsse wichtige Teile des Systems verloren gehen und schmerzliche Lücken hinterlassen, die es erschweren, den Alltag zu bewältigen. Oder anders ausgedrückt: Das Paar oder einer der Partner erleidet eine Beschränkung oder einen Verlust der eigenen Möglichkeiten, in der Welt zu wirken, da die eigenen Entscheidungen und Lebensmöglichkeiten

durch übertriebene Bindungen in verfehlter Liebe oder Hass geschmälert sind. Erst wenn jeder Partner für sich und die Partner zusammen ihr aktives und freies Leben erobern und mit den Lebenden und Toten versöhnt sind, können sie sich in Frieden dem gemeinsamen Leben widmen.

Wir sind nicht allein in unserer Beziehung

Auf eine Paarbeziehung wirken viele Kräfte ein. Jede Begegnung mit anderen Menschen hinterlässt Spuren im Energiesystem. Auch wenn es uns nicht bewusst ist, befinden wir uns über Worte, Gedanken, Gefühle und Berührungen in einem ständigen Austausch mit unseren Mitmenschen. Auf diese Weise entstehen energetische Verbindungen – in Form von dünnen Fäden, starken Ketten, Seilen, Stricken oder Nabelschnüren, die uns im Alltag stützen, aber auch schwächen können.

Viele dieser Verbindungen sind schlicht Ausdruck unseres Daseins in der Welt. Kein Mensch ist eine Insel: Eltern, Geschwister, Nachbarn, Freunde, Lehrer, Arbeitgeber ... die Liste der Menschen, mit denen man täglich in Verbindung tritt, ist lang. Und diese Bindungen werden problematisch, wenn sie unsere Autonomie beschränken und in den intimen Raum eindringen, der in einer Beziehung dem Paar vorbehalten ist.

Absichtliche und unabsichtliche Übergriffe durch die Eltern, die ehemaligen Partner, den früheren oder gegenwärtigen Geliebten sind in vielen Beziehungen an der Tagesordnung. Aber nicht nur die Lebenden wirken auf

uns ein, sondern auch Ahnen, Verstorbene und Tote. Auch Kinder und Enkel nehmen Einfluss auf unser Beziehungsleben.

Die Welt und wir sind eins. Wir verbinden uns mit allem, was wir berührt, getroffen und natürlich mit all dem, was wir absichtlich in unsere Nähe geholt haben.

Jeder Flirt mit der Welt hinterlässt Spuren. Jeder sexuelle Kontakt, mag er noch so kurz und unverbindlich gewesen sein, hinterlässt Verbindungen. Und damit meine ich weder Kinder noch Krankheiten. Die tatsächlichen Folgen häufig wechselnder Sexualpartner lassen sich nicht nur auf körperlicher Ebene feststellen, sondern auch auf der tiefen Ebene der Verbindungen. Gemeinsame Kinder festigen diese Verkettungen meist auf positive Weise, genauso, wie gute Beziehungen zu unseren Liebsten die Verbindungen stabilisieren.

Was aber in diesem Zusammenhang nicht vergessen werden darf, ist, dass sich gerade auch die Verbindungen zu den Ungeliebten verstärken. Hass, Rachsucht, Zorn und Schuld können Menschen ungewollt aneinander binden und ihre Energien schwächen. Manche dieser negativen Bindungen überdauern sogar ganze Generationen und werden von den Eltern an die Kinder weitergegeben. Im Extremfall kann die Ursache für heutige Beziehungsprobleme also weit in der Vergangenheit liegen.

Wie funktioniert schamanische Paartherapie?

In der herkömmlichen Paarberatung besteht das vorrangige Ziel meist darin, die oft über eine lange Zeit hinweg eingeübten negativen Kommunikationsspiralen zu unterbrechen, etablierte Verhaltensweisen zu ändern und eine neue, konstruktive Gesprächskultur zu verankern. Dabei kommen verhaltenstherapeutische Ansätze, Mediations-techniken und Elemente der Gestalttherapie zum Einsatz, die oft in einen systemischen Zusammenhang eingebettet werden, der die familiäre und soziale Situation des Paares beleuchtet. Dass es sich dabei um sinnvolle Maßnahmen handelt, Beziehungsprobleme aufzulösen, steht außer Frage. Und in vielen Fällen ist diese Vorgehensweise sicher auch ausreichend und erfolgversprechend, wenn auch zeitaufwendig.

Es gibt jedoch Paare, die trotz ihres erklärten Willens und therapeutischer Hilfe nicht wirklich zueinander finden. Ihre Konflikte haben andere Ursachen, oder ihre Probleme wiegen so schwer, dass in diesen Fällen, die eine Mehrheit von Paaren betrifft, eine schamanische Herangehensweise helfen kann.

Bei der Paararbeit gehe ich nach alter schamanischer Tradition in zwei Schritten vor: Als Erstes vertreibe ich mittels verschiedener körperlich-geistiger Übungen, mithilfe von Ritualen und Unterstützung meiner Geistwesen und Helfer alle Geister, Geistwesen und fremden Energien, die in den intimen Raum vordringen, der in einer Paarbeziehung ausschließlich den beiden Partnern vorbehalten sein soll.

Nachdem ich, zusammen mit dem Paar, die ungebete-

nen Gäste vor die Tür gesetzt, respektive aus dem Bett geworfen habe – unter anderem mithilfe der in diesem Buch beschriebenen »Großen Betttrance« –, begebe ich mich auf die Suche, um die ursprünglich vorhandenen Kräfte und Eigenschaften der Klienten, die zum Glück des Paares beitragen können, wieder zu installieren und in deren System zu verankern.

Der Weg der Heilung führt zuerst in die Hölle, durch sie hindurch und weist in den Himmel.

Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang besonders an eine junge Frau, die mich in meiner Praxis aufsuchte. Sie war völlig aufgelöst, weil sie die Ehe mit dem Vater ihrer drei Kinder als gescheitert ansah. »Wir haben alles versucht«, erklärte sie. Die beiden hatten gemeinsam eine Eheberatung aufgesucht, ein Paar-Coaching absolviert und sogar einen Priester um seelsorgerischen Beistand gebeten, weil sie die Beziehung nicht leichtfertig aufgeben wollten und konnten. »Wir haben so viele Strategien gelernt, um unseren Kommunikationsstil zu verbessern, aber trotzdem gelingt es uns nicht, liebevoll miteinander umzugehen«, fasste sie das Problem zusammen.

Oft geriet sich das Paar schon vor dem Frühstück über Kleinigkeiten in die Haare, was dann vor den Augen der Kinder in grundsätzliche, aggressiv geführte Diskussionen über den Stand ihrer Beziehung ausartete. »Wir können immer noch nicht richtig miteinander reden! Es steht weiterhin etwas zwischen uns, das wir nicht genau benennen können. Es fühlt sich an, als säßen wir beide in zwei verschiedenen Lebensräumen. Wir wissen nicht, wie wir zueinander finden.«

Was die junge Frau beschrieb, waren Dinge, die so

oder ähnlich auch bei anderen Paaren häufig vorkommen: kleinliche Streitereien, unüberwindbare Kommunikationsprobleme, aber vor allem ein Gefühl der Fremdbestimmung, eine als grundsätzlich wahrgenommene Störung des nicht mehr als gemeinsam erkannten Feldes, das Gefühl, die Beziehung trotz beidseitiger Anstrengungen nicht retten zu können.

All diese Symptome sprachen für eine anhaltende Störung der aktuellen Beziehung durch ungelöste Verbindungen und Energien zu wichtigen Personen aus ihrem Leben.

Auf meine Nachfragen stellte sich heraus, dass eine ehemalige Jugendliebe der Frau die Beziehung störte. Diese vormalige Beziehung wurde scheinbar nie richtig abgeschlossen – und löste beim Partner ein ständiges Konkurrenzgefühl aus, während sie bei der Frau selbst eine immer wiederkehrende Zurückweisung des aktuellen Partners hervorrief.

Dieses Beispiel zeigt sehr gut, dass ein Paar in den allerseltensten Fällen willkürlich einer unbekanntem Macht ausgeliefert ist. Meist handelt es sich um ein stillschweigendes Gewährenlassen, um einen unterschweligen Kampf, wenn nicht sogar um eine aktive Einladung an eine andere Person und den damit einhergehenden störenden Einfluss, der sich im Leben des Paares negativ auswirkt.

Ein Ablösungsritual half meiner Klientin, von dem ehemaligen Geliebten abzulassen und sich ganz und eindeutig ihrer gegenwärtigen Beziehung zuzuwenden. Es flossen viele Tränen, bevor sich die Frau dazu entscheiden konnte, sich von ihrem ehemaligen Geliebten zu verab-

schieden, damit ihr Partner ungehindert seinen Platz einnehmen konnte.

Wie dieses Beispiel zeigt, bringen wir unser »Theaterpersonal« selbst mit in die Beziehung und ins Bett – und unseren Partnern geht es ebenso. Das hört sich in manchen Fällen ganz harmlos an: »Du bist wie ...« – und schon ist eine Person mehr im Bett, als es eigentlich sein sollte.

Dabei nimmt die Zahl der ungebetenen Gäste im gemeinsamen Bett durch alle lebenden und toten Gestalten zu, die einen falschen Platz einnehmen oder denen ein solcher angeboten wurde. Es sind nicht nur Personen, die wir aus unserem intimen Paarleben entfernen müssen. Es sind auch Ideen, Ideale, alle gedachten und imaginierten Bilder, Moralvorstellungen und Familienzaubereien, die an der Partnerschaft teilhaben und sich sogar im gemeinsamen Bett breitmachen, die aus der Paarbeziehung vertrieben werden müssen. Wenn wir den Zustand der persönlichen Unfreiheit beenden möchten, müssen wir entweder eine Verabredung mit diesen Geistern treffen oder sie ganz aus unserem Leben vertreiben.

Im genannten Beispiel vollzog ich das Lösungsritual und leitete die Frau an, sich endgültig von dem Geliebten und den scheinbar versäumten Möglichkeiten zu verabschieden.

Als das Ritual beendet war, verspürte die junge Frau eine große Erleichterung, wie sie für diese Ablösungsarbeit typisch ist. Zur Stabilisierung der Situation empfahl ich ihr, so oft wie möglich die Übung »Meine Liebe ist größer als unser Konflikt« und »Ich binde mich an dich« (siehe Seiten 122 und 191) durchzuführen und sie auch dem Ehemann zu empfehlen, damit auch er die Möglich-

keit hätte, neue Wege zu beschreiten. Durch diese einfachen Maßnahmen veränderte sich das Verhältnis des Paares deutlich zum Positiven.

Auf dem Weg ins Liebesglück

Die schamanische Paartherapie ist in der Lage, auch tiefer liegende Ursachen für Beziehungsprobleme zu verstehen und aufzulösen. Mit ihrer Hilfe lassen sich die unterschiedlich wirkenden Einflüsse aus Familie und Umfeld nicht nur erkennen, sie gibt uns zugleich wirksame Instrumente an die Hand, um diese unerwünschten Trübungen zu vertreiben und die Paarbeziehung von der Beeinflussung durch fremde Geister zu befreien. Es geht aber auch darum, eine neue Klarheit des Denkens zu entwickeln, die eigene Willenskraft zu stärken und die Kunst der Geisteshygiene zu erlernen.

Bei der Arbeit mit Paaren verfolgt der Schamane vor allem zwei Ziele: Durch Rituale und andere schamanische Techniken verhilft er seinen Klienten dazu, die eigene Freiheit zu entdecken und die persönliche Kraft zur eigenen Wahl ganz zu entfalten. Zugleich hilft er, durch das Entfernen ungebeter fremder Einflüsse, den eigenen Wesenskern zu erkennen.

Die schamanische Beziehungsarbeit KlinikAmore®, hier verkürzt ausgedrückt in dem provokativen Satz »Raus aus meinem Bett!«, dient dazu, die eigene Autonomie zurückzugewinnen. Wir sollten alle Personen, die unsere Beziehung und unser Liebesglück stören, aus unserer Beziehung, aus unserem Paarsein, aus unserem Bett als

dem gemeinsamen intimen Ort der Zweierbeziehung werfen. Dadurch können wir unsere Partnerschaft, unser Liebesleben, die Kommunikation und das ganze Leben lebendiger und bunt ausgestalten.

Für wen eignet sich schamanische Paartherapie?

Schamanische Paartherapie ist ein effizientes Mittel, um rasch an die Ursachen von Problemen heranzukommen und konkrete Lösungswege aufzuzeigen. Mithilfe dieses Buches gelingt es, Schritt für Schritt die eigene Lebenssituation zu analysieren und zu verbessern. Ein mächtiger Helfer ist dabei die große schamanische Betttrance, mit der alle Geister vertrieben werden können, die sich ungewollt in Alltag und Beziehung einmischen oder fälschlicherweise von dem Paar eingeladen wurden. Ist dies geschehen, ist Platz, die Fülle zu rufen und die verloren gegangenen oder unentwickelten Teile der Liebesbeziehung zurückzuholen oder zu beleben.

Diese Vorgehensweise ist für Sie richtig, wenn ...

- Sie Ihre Beziehung als fordernd und schwierig erleben und Ihre Partnerschaft verbessern möchten. Mit der großen Trance erzeugen Sie einen gesunden und fruchtbaren Boden für die alte, inzwischen vielleicht etwas welke Liebe und bereiten eine nährnde Basis für die Liebe und die Leichtigkeit, die Sie sich darin wünschen. Die kraftvollen schamanischen Beziehungsrituale dienen dazu, dass Sie in gegenseitiger Achtung Ihre Freiheit erlangen.



Willee Regensburger

Wer liegt da noch in meinem Bett?

Schamanische Psychologie für eine glückliche Beziehung

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-442-34151-1

Arkana

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Wenn Schwiegermütter, Expartner, Geister oder Haustiere die Beziehung stören.

Aus schamanischer Sicht gibt es für Beziehungsprobleme häufig eine Ursache: eine Kraft von außen mischt sich auf energetischer Ebene in die Beziehung ein. Ob lebende und verstorbene Familienmitglieder, Kinder, ehemalige Partner und sogar Haustiere – eine fremde Energie stört den intimen Raum, der nur den Partnern vorbehalten ist. Schamanische Beziehungsarbeit dient daher dazu, systemische Zusammenhänge zu erkennen und mithilfe kraftvoller Rituale aufzulösen. Im nächsten Schritt geht man auf die Suche nach dem, was einst zum Glück des Paares beigetragen hat, und holt es in die Beziehung zurück. Willee Regensburger zeigt Übungen und Rituale, mit deren Hilfe jeder selbst die Beziehung und das eigene Bett von den Gespenstern der Ahnen, dem magischen Einfluss der Eltern und den Energien früherer Geliebter und Partner reinigen kann.