

Katja Hinterleitner

Du bist nicht deine Wunde

Wie Heilung gelingt

Vorwort

Das Leben hält immer wieder unangenehme Überraschungen für uns bereit. Manche überstehen wir unbeschadet, doch die meisten hinterlassen Narben. Einige tragen wir sichtbar am Körper, doch viele können wir mit unseren Augen nicht erfassen, denn sie liegen auf unserer Seele.

Diese Narben auf unserer Seele spüren wir meist nicht gleich, sie machen sich oft erst viele Jahre später bemerkbar: Vielleicht hast du Probleme, den richtigen Partner zu finden. Oder du hast ein schlechtes Verhältnis zu deinen Eltern. Oder du wirst immer wieder im Job übergangen, wenn es um einen Schritt auf der Karriereleiter geht.

Kennst du diese Situationen? Ich denke schon, sonst hättest du wahrscheinlich nicht zu diesem Buch gegriffen. Ich freue mich, dass du es jetzt in der Hand hältst und darin liest. Ich freue mich, denn ich kann dich so gut verstehen, weil ich selbst in diesen Situationen festgesteckt bin. Und ich freue mich, weil ich einen Weg gefunden habe, mir zu helfen, und damit kann ich nun auch dir helfen.

Lass mich dich dabei unterstützen, die Narben auf deiner Seele aufzuspüren und sie zu heilen, damit du deinen Weg selbstbestimmt, glücklich und in voller Kraft gehen kannst. Ich werde dir erklären, mit welchen Methoden ich arbeite (Kinesiologie, systemisches Heilen, Familienaufstellung) und wie und warum sie funktionieren. Wir werden deine Spiritualität wecken und deine Persönlichkeit weiterentwickeln. Wir werden Antworten auf deine Fragen finden – gemeinsam. Ich reiche dir meine Hand und lass uns losgehen auf deinem neuen Weg!

Katja Hinterleitner

Auch du kannst Heilung erfahren

Ich bin in eine stark dysfunktionale Familie hineingeboren Meine Mutter war medikamentenabhängig und deshalb war ich der Mutterersatz für meine jüngere Schwester. Meine Probleme, mit all dem zurechtzukommen, und der Mangel an elterlicher Liebe manifestierten sich in einer Essstörung. Das war natürlich auch keine gute Basis für eine Beziehung, dennoch blieb ich mit einem Mann zusammen, der mir nicht guttat. Im Beruf merkte man mir meine Probleme nicht an, ich begeisterte viele Jahre lang als Lehrerin die schwierigsten Schüler wieder für die Schule und heilte sie auf diese Weise.

Ich war für alle anderen da, nur nicht für mich. Wirklich bewusst wurde es mir erst vor etwa 12 Jahren. Mit 30 fand ich mich in einer Selbsthilfegruppe der Anonymen Essüchtigen wieder. Ich war gefangen in dieser toxischen Beziehung, in der ich das dysfunktionale Liebesprogramm wiederholte, das ich mit meiner Mama gelernt hatte. Mein Mann ging laufend über meine Grenzen hinweg und sog mir den letzten Blutstropfen raus. Irgendwann war ich so leer wie eine ausgepresste Zitrone und versuchte wie eine Wahnsinnige, das mit Essen zu kompensieren. Aber es half nichts. Zu dem Zeitpunkt wog ich bei einer Größe von 176 cm an die 100 Kilo. Heute wiege ich unter 70 Kilo – kannst du dir das vorstellen?

Kennst du diesen Ausspruch: „Die Seele sagt zum Körper: `Geh du vor, sie hört nicht auf mich.“? Mein Körper sprach sehr eindeutig zu mir.

Wie alles begann – die Macht des inneren Programms

Ich musste erst mehrmals komplett zusammenbrechen, bevor ich mir und Gott das Versprechen gab, dass ich jetzt an meinem Leben grundlegend etwas ändere. Das geschah nicht von heute auf morgen. Es dauerte Jahre, bis ich wirklich den Mut dazu hatte, mich dafür zu entscheiden, loszugehen und etwas zu verändern.

Das ist eine der ersten Lektionen, die ich dir an dieser Stelle mitgeben möchte: Höre nicht auf, es zu versuchen! Damals ging es mir schlecht, und dennoch versuchte ich, mich da zu halten, wo ich war. Das war nicht nur bei mir so, sondern ist auch bei vielen meiner Kunden so – und wird bei dir auch so sein. Es gab ein inneres Programm in mir, das sagte:

„So schlimm ist es doch gar nicht.“

„Sei doch einfach mal zufrieden.“

Dieses innere Programm, das ist das Knäuel, von dem ich gesprochen habe. Es sind die Prägungen, Muster, Traumata, Glaubenssätze und Verstrickungen, die dich dein Leben im Autopilot führen lassen. Dass du von einem verwirrten Autopiloten gefahren wirst, erkennst du daran, dass sich Probleme und Situationen dauernd wiederholen. Das kann eine Sucht sein oder dass du immer wieder an den falschen Partner gerätst. Dein Nein wird weder privat noch beruflich akzeptiert. Dein Körper zeigt Symptome, für die keiner eine Lösung findet. Du hast schon so viel versucht und nichts scheint zu helfen. Du leidest unter Ängsten und Schlafstörungen. Die Vorstellung, Menschen zu verlieren oder dass deinen Kindern irgendetwas zustößt, ist immer wieder als große Angst da.

Dysfunktionale Muster können sich in jedem Lebensbereich zeigen – von der Arbeit über die Partnerschaft bis zu deinen Kindern und sogar den Haustieren. Dysfunktionale Muster erkennst du daran, dass sie dich massiv Energie kosten und Energie binden. Du hast also keine Energie für dich, und zwar nicht, weil du zu wenig schlafst oder schlecht isst, sondern weil diese Muster massiv Energie binden.

So war es auch bei mir. Es kostete mich viel Überwindung, in diese Selbsthilfegruppe zu gehen. Meine Scham war riesig. Darum erzählte ich es auch niemandem. Tatsächlich begann aber in dieser Gruppe meine Heilreise, mein Weg als Heilerin.

Heilung ist ein Prozess des Erkennens und Loslassens von dysfunktionalen Mustern. Vergebung gehört auch dazu. Heilung schenkt eine neue Identität, die sich formt und die dich Erfüllung in all deinen Lebensbereichen erfahren lässt.

Der größte Brocken auf dieser Heilreise bestand für mich darin, zu erkennen, was ich mir selbst und anderen antat. Die unbewusste und verwundete Katja jener Zeit hat Dinge getan, vor denen sie selbst erschrak, und dennoch konnte ich sie nicht stoppen. Es war, als ob ich keine Wahl hätte. Da war mein Autopilot. Meine Schatten, das heißt, die unerlösten Muster und Prägungen, hatten die Führung übernommen.

Die erste Stufe war also, mir darüber bewusst zu werden, welche Instanzen, Schatten und toxischen Prägungen in mir wirkten und mich lenkten. In diesem Prozess der Bewusstwerdung und des Erkennens bestand in der Selbsthilfegruppe eine wesentliche Aufgabe darin, eine Liste der Menschen zu erstellen, denen wir etwas angetan hatten. Meine erste Reaktion war: „Ich anderen etwas antun? Sicher nicht! Ich bin doch die Liebe. Wenn, dann wurde mir etwas angetan.“ Ich war im Widerstand, aber tat, was mir gesagt wurde.

Und da begann ich zu erkennen und schrieb auf: Ich hatte andere angelogen und hatte vieles verschleiert. Denn ich konnte ja niemandem sagen, was ich im stillen Kämmerlein in mich hineinschaufelte. Ich hatte nicht meine Wahrheit gesprochen, weil ich niemandem zumuten wollte, was in mir wirklich vorging.

Ich erkannte mit dieser Aufgabe etwas Machtvolles, nämlich dass ich sowohl Opfer als auch Täterin war. Heute weiß ich: Das war nicht ich. Das waren meine Schatten, meine Prägungen und Verstrickungen. Meine Seele und meine wahre Identität sind ganz anders und handeln komplett anders. Die Seele war aber weder hörbar noch spürbar. Ich hörte nur das, was mich direkt in die Arme des Unglücks und der toxischen Handlungen trieb.

Im ersten Moment ist so eine Erkenntnis nichts Angenehmes. Im zweiten Moment gab sie mir etwas Wichtiges an die Hand: das Bewusstsein, dass es eine innere Instanz der Wahrheit gibt und etwas, das ich nicht bin, was mich jedoch im Griff hatte. Dieses Etwas waren tief verankerte Prägungen und Verstrickungen. Mit diesen hatte ich mir das Leben erschaffen, in dem ich mich damals wiederfand.

Diese Erkenntnis hat mich aufgewühlt, aufgerüttelt und ermächtigt, die innere Instanz meiner Wahrheit zu finden. Mit dieser Erkenntnis und der Annahme, dass ich durch diese Prägungen tatsächlich zur Schöpferin meines Lebens wurde, konnte ich losgehen und war motiviert, alles so zu verändern und so zu gestalten, wie es mir diente. Ich wollte aus der Identität meiner Wahrheit heraus agieren können. Ich wollte mich aus der fremdgesteuerten Verstrickung befreien. Ich war bereit, diese authentische göttliche Identität in mir zu finden und danach zu leben. Und alles andere wollte ich verlernen, abstreifen, abschütteln und loslassen. Diese Sehnsucht hat mich damals in die

Arme genommen und mir zugeflüstert, dass alles gut wird, und sie hat mich nie wieder losgelassen.

Wenn du mit diesem Buch arbeitest, ist es wichtig, dass du bereit bist loszulassen. Es gilt, deine Erzählung, nicht machtvoll zu sein, nicht Schöpfer zu sein, Opfer zu sein, loszulassen. Es bedeutet, das Wiederholen von Prägungen loszulassen, Schatteninstanzen zu erkennen und dich mit dir und deiner lichtvollen, reinen Seele zu verbinden. Das ermöglicht dir, wie mir damals, zum Heiler deiner selbst zu werden.

Absichtslos und bewertungsfrei – wie Liebe gelingt

Durch die systemische Heilarbeit, die ich seit über 20 Jahren praktiziere, habe ich gelernt, wie Liebe gelingt, wie Erfolg, wie Elternschaft und wie Frau-Sein gelingen. Ich habe so viele Einsichten und Erkenntnisse daraus gewonnen. Diese Art der Heilung ging mir von Anfang an sofort ins Herz. Alles, was ich bisher nicht verstanden hatte, rutschte vom Kopf ins Herz. Durch diese Arbeit konnte ich auch erkennen, wie ich es am leichtesten schaffte, erfolgreich zu sein. Sie eröffnete mir die Geheimnisse eines glücklichen Lebens, und es war, als ob ich in eine Art Lebensschule eingetreten sei. Meine Seele sog alles auf, was sie unterstützte, um gesund und glücklich zu sein.

Auch dieses Buch ist eine Art Lebensschule. Ich wünsche mir, dass es dir damit möglich ist, in die Weisheit von Systemen einzutauchen. Systeme funktionieren auf einer tiefen Ebene alle gleich. Ist ein System befriedet, kehrt nicht nur Ruhe und Frieden ein, wir können auch die Belastungen ablegen und werden fortan von einer unsichtbaren Kraft der Ahnen geschützt, gestützt und genährt. Das wirkt auf Seele, Geist und Körper gleichermaßen.

An dieser Stelle möchte ich dir zunächst die Wirkungen auf der geistigen (mental) Ebene näherbringen. Es gibt auf dieser Ebene zwei Eckpfeiler, die wichtig sind, um erfolgreich zu sein: zum einen Absichtslosigkeit und zum anderen frei zu sein von Bewertungen. Meine Einstellung damals war beengt, mein Misstrauen und meine Bewertung waren alles andere als hilfreich. Ich habe es mir dadurch so entsetzlich schwer gemacht, und ich sehe das auch immer wieder bei meinen Klientinnen und Klienten. Darum möchte ich mit der Frage beginnen: Warum können gewisse Menschen sofort tiefgreifende Heilung erfahren und bei anderen dauert es gefühlt ewig? Der essenzielle Unterschied liegt in der inneren Haltung des Menschen. Im optimalen Fall kann ein Mensch völlig absichtslos und bewertungsfrei seinem Ziel entgegengehen. Diese zwei Worte – absichtslos und bewertungsfrei – möchte ich in der Tiefe erklären. Denn nur, wenn du in der Tiefe verstanden hast, wie sehr diese innere Haltung tatsächlich unsere Resultate und unseren Erfolg beeinflusst, wirst du sie dir auch aneignen wollen.

Wenn ich mir als Heilerin das System eines Klienten oder einer Klientin anschauе, blicke ich absichtslos und bewertungsfrei darauf. Denn ich weiß, dass sich das System verschließt, wenn es bewertet wird. Es macht zu, wenn wir uns mit vorgefertigten Erwartungen annähern. Ein System will Heilung, doch braucht es diesen heiligen Raum, um sich in der Tiefe öffnen zu können. Und nur in der Tiefe kannst du die Ursachen und Verstrickungen finden. Geht ein Aufsteller ohne diese innere Haltung an die Korrektur eines Systems, verursacht er damit eine neuerliche Traumatisierung. Das ist wahrscheinlich der Grund, warum Aufstellungen von einigen Menschen als nicht hilfreich

und heilsam erfahren wurden. Hätte mich der Seminarleiter in meinem ersten Aufstellungsworkshop bewertet, hätte ich nicht bleiben können. Das weiß ich heute. Er war offen und begegnete mir mit bedingungsloser Liebe. Und wenn ich gesagt hätte, dass ich gehen will, wäre er einverstanden gewesen. Auch das weiß ich heute. Mit seiner inneren Haltung ermöglichte er mir, dass ich freiwillig blieb. Mein Kopf rebellierte, und gleichzeitig sprachen meine Seele und mein Herz. Sie gingen in Resonanz mit der allumfassenden Liebe dieses wundervollen Aufstellers. Seine innere Haltung hat mir eine Tür geöffnet, die für mich eine Einladung war, um zu bleiben.

Ein Aufsteller muss also absichtslos und bewertungsfrei sein, sonst öffnet sich der Mensch und sein System nicht. Ich habe viele Aufsteller erlebt. Von vielen habe ich genau dies gelernt. Bei anderen habe ich gesehen, wie man es nicht macht und wie es nicht gelingt. Im Laufe der Jahre ist diese innere Haltung in Fleisch und Blut übergegangen, und ich praktiziere sie nicht nur beruflich, sondern ich lebe sie auch privat. Diese innere Haltung hat mich zu dieser glücklichen, gesunden und erfolgreichen Frau werden lassen, die ich heute bin.

♥ Herztipps

Stell dir einmal vor, dass du ab sofort keinen einzigen Menschen mehr bewerten würdest, nicht einmal dich selbst. Schließe deine Augen und lege eine Hand auf dein Herz. Wie sehr könnte dein Herz durchatmen, wenn niemand mehr abwertend oder verletzend mit dir umgehen würde? Im Gegenteil: Die Menschen würden wohlwollend auf dich zukommen und dich wertschätzen für all das, was du bist. Kannst du fühlen, wie viel Anspannung und Druck abfallen würden? Kannst du wahrnehmen, wie viel Leichtigkeit und Freude in dein Leben kommen würden? Und wie wäre es, wenn du selbst damit beginnst, andere Menschen oder Dinge nicht zu bewerten? Stell dir vor, dass du selbst bewertungsfrei wärst und es dir gelingen könnte, einfach vorurteilsfrei und in Akzeptanz dessen, was ist, durchs Leben zu gehen. Und wenn du dem nachspürst, merkst du, dass dein Körper sich entspannen kann und dein Herz ein ganzes Stück freier ist?

Lass uns daraus doch eine kleine „Bewertungsfrei-Challenge“ machen. Vielleicht gelingt es dir ja, ganz offen, absichtslos und bewertungsfrei dieses Buch zu lesen.

Dann wäre das nicht nur lehrreich, sondern eine Wohltat für dein Herz und hätte einen entspannenden Effekt auf deinen Körper. Einverstanden?

Lass mich an dieser Stelle eine Aufstellung beschreiben, die nie gelungen wäre, wenn ich nicht bewertungsfrei gehandelt hätte.

Fallbeispiel

Sybille kam zu mir, weil sie sich nicht richtig erden konnte und gefühlt nicht mit dem Boden verbunden war. Außerdem hatte sie Schwierigkeiten, sich durchzusetzen und ihr fehlte Klarheit im Ausdruck. Sie spürte, dass es einen Zusammenhang mit ihrem Thema der Erfolglosigkeit gab. Ihr Ziel war, dass sie präsent sein und mit ihrem Business erfolgreich in die Sichtbarkeit gehen konnte.

Wenn es um Erfolg und Durchsetzungskraft geht, schaue ich mir zuerst die Vaterlinie an. Der Vater steht unter anderem für Verwurzelung, Rückgrat, Durchsetzungskraft, Klarheit, Leadership, Erfolg und Geld. Sybilles Vater war für sie ein großartiger Vater. Sie hatte keine klassische Vaterwunde. Allerdings fühlte ich „hinter“ dem Vater eine Lücke. Deshalb fragte ich sie, wer hinter dem Vater eine Lücke hinterlassen hatte. Sie erzählte mir, dass ihre Tante, die Schwester des Vaters, mit 14 Jahren von der Mutter in ein Heim gegeben worden war, weil sie zu ausgiebig mit Jungs unterwegs war. Der Vater der Tante sagte nichts dazu, und so war sie für 4 Jahre fern von zu Hause. Ich fühlte, dass dies massive Auswirkungen auf das System hatte. Sybille hatte ein sehr naives Verhältnis zur Tante. Dies ist ein Zeichen, dass eine systemische Verstrickung zugrunde liegt. Im ersten Moment ist man wie vor den Kopf gestoßen, wenn man hört, dass eine Mutter die Tochter in ein Heim steckt. Es liegt nahe, diese Mutter für einen grausamen Menschen zu halten. Doch genau dies wäre eine fatale Bewertung, denn die Wahrheit des Systems liegt immer tiefer. Ich spürte, dass hinter dem Handeln der Mutter ein Schicksal und ein triftiger Grund liegen müssen, und tastete mich also langsam heran. Die Mutter sagte in der Rolle wiederholt: „Ich wollte nur das Beste für meine Tochter. Ich wollte sie schützen.“ „Wovor wolltest du sie schützen?“, fragte ich. Es war spürbar, dass die Mutter selbst Opfer von

Übergriffen geworden war, und das bestätigte sie. Sie weinte und es war klar, dass sie ihr Schicksal nie jemandem anvertraut hatte. Diese Wunde trug sie ihr Leben lang mit sich herum und agierte aus ihr heraus. Ihr Mann war zu schwach, konnte ihr keine starke Schulter zum Anlehnen bieten. Sybille erzählte, dass der Vater Alkoholiker war. Dies machte es nochmals nachvollziehbarer, dass die Mitter mit der Situation überfordert gewesen war und keine andere Möglichkeit gesehen hatte als die Tochter „einzusperren“.

Sybille war während des ganzen Prozesses sehr berührt und ging sichtlich mit. Als ich die Tante fragte, wie es ihr mit dieser Information der Mitter ginge, sagte sie betroffen, dass sie so froh sei zu wissen, dass die Mitter dies aus Liebe zu ihr getan hatte und nicht, weil sie sie weghaben wollte. Ihre Gefühle zur Mitter veränderten sich dadurch, und es folgte eine wundervolle Wiederannäherung der Tochter mit der Mitter. Sybille konnte danach die Schwere und Belastung der Tante zurückgeben, und die Verstrickung löste sich spürbar auf. Auch dem Vater war es dadurch möglich, in die Verantwortung zu gehen, und er bat um Vergebung. Es war, als ob das ganze System aufatmete. Auch Sybille kam in die Präsenz und erkannte für sich: Das Leben ist nicht länger gefährlich. Ich darf hier sein. Ich darf präsent und lebensfroh sein. Ich darf mich zeigen und sichtbar sein.

Nach einer kurzen Pause erzählte Sybille fasziniert, dass sie ihre Beine und den Kontakt zum Boden viel besser spürte. Und ein paar Tage nach der Aufstellung schrieb sie mir: „Meine Energie wandelt sich. Ich spüre viel mehr Präsenz im Körper und im Kopf. Das zeigt sich deutlich. Das ist ein großartiges Gefühl, nachdem ich so lange auf der Suche war. Ein weiterer großer Shift.“

Was wäre aber gewesen, wenn ich als Aufstellerin die Mutter verurteilt hätte? Kannst du an diesem Beispiel sehen und spüren, dass es notwendig ist, für die Heilung des Systems komplett bewertungsfrei zu sein? Wenn ich Systeme mit dem Anliegen meines Klienten oder meiner Klientin öffne, dann muss ich selbst völlig absichtslos sein. Ich bin offen, um wahrzunehmen, was das System freiwillig zeigt. Und nur das, was sich freiwillig zeigt, kann befriedet werden. Wir können das System nicht zwingen, etwas zu sein, was es nicht oder noch nicht sein kann. Deshalb lasse ich dem System die Weisheit und Würde

und vertraue darauf, dass es mit mir zusammenarbeitet. Und dies gelingt mit einer absichtslosen Haltung.

Dieses Gewahrsein wollen wir auch in deinen Prozess einbinden, liebe Leserin, lieber Leser. Auch du bist auf dem Weg. Du willst, dass sich etwas verändert bei dir. Und wenn du dich dafür entschieden hast, diese Veränderung auf den Weg zu bringen, hast du schon mal einen riesigen Schritt getan.