



©Angela Ücker Wüsten-Retreat Ostern 2018

ARKANUM - Praxis für Therapie

Hans-Peter Regele

Enzisweilerstraße 16, 88131 Lindau, Tel. 08382 - 27 52 12
Mail: hans-peter@regele-arkanum.de, Web: www.regele-arkanum.de

Herzlich willkommen zum ARKANUM - Newsletter
im Oktober und November 2018

Liebe Freunde und Bekannte, liebe Interessenten,

ich hoffe, dass Ihr alle gut durch den Sommer gekommen seid.

Da sich die Sonne langsam vom Tierkreiszeichen Jungfrau verabschiedet und ins Zeichen Waage wandert, möchte ich in diesem Newsletter gerne auf das Thema Beziehung und Partnerschaft, das mit dem Thema der Waage einhergeht, eingehen. Dabei möchte ich diesmal den Fokus auf die unerlöste Form von Beziehung und Partnerschaft richten, die in unserer Gesellschaft als „normale“ und anzustrebende Form angesehen und unterstützt wird.

Allgemeine Gedanken zum Thema Sucht

Den meisten Menschen ist heute immer noch nicht bewusst, dass wir alle in einer Suchtgesellschaft leben und dass wir alle süchtig sind. Warum sind wir alle süchtig? Wir sind schon deshalb süchtig, weil wir uns aus der Einheit verabschiedet haben und den Weg der Trennung und Polarität gehen möchten, um diese Erfahrungen von Verlust und Trennung machen zu können. Wir sind also alle schon deshalb süchtig, da wir hier auf der Erde sind.

Wenn uns etwas fehlt - und das betrifft uns alle - so entsteht an dieser Stelle ein schwarzes Loch in unserer Seele. Und so wie schwarze Löcher im Universum ganze Sonnensysteme „auffressen“ können, so können wir dies bei unseren seelischen schwarzen Löchern ebenfalls feststellen, denn diese inneren Löcher verschlingen unser Leben.

Dies geschieht in der Form, dass wir diese Löcher mit allerhand stofflichen und nichtstofflichen Drogen stopfen wollen, so dass wir dem Gefühl der Trennung und des Mangels nicht länger ausgeliefert sind. Dieses Gefühl der Erleichterung hält allerdings nicht lange an und so sind wir gezwungen, ständig nachzuliefern, so dass wir hilflos vor diesen schwarzen Löchern in unserem Inneren stehen. Was uns meist nicht bewusst ist, ist die Tatsache, dass wir mit jedem Suchtmittel, mit jedem süchtigen Verhalten auch immer einen Teil unseres Lebens opfern und an diesen Opfern laben sich unsere Suchtdämonen lübblich.

Da wir alle in dieser Situation sind, haben wir ein unausgesprochenes Abkommen getroffen, diese Tatsache unter der Decke zu lassen und nur jenes süchtige Verhalten anzuprangern und es als solches zu deklarieren, das sich

auf harte Drogen wie Heroin, Crystal Meth, Opium usw. beschränkt.

Bereits beim Alkohol scheiden sich die Geister. Wenn in Bayern das Bier als „Grundnahrungsmittel“ angesehen wird, dann spricht das für sich und macht deutlich, wie süchtiges Verhalten in den Heimat - und Wertekatalog aufgenommen wird, um sich der Sucht nicht stellen zu müssen.

Es sind aber nicht nur die stofflichen Süchte, die unser Suchtverhalten zum Ausdruck bringen. Es sind vor allem auch prozessgebundene Süchte wie z. B. Spielsucht, Internetsucht, Smartphonesucht, Arbeitssucht, Sportsucht, Sexsucht usw. Im Grunde kann jede Tätigkeit, jede Vorliebe, jeder Stoff als Suchtmittel herhalten.

Süchtig sind wir dann, wenn wir auf einen bestimmten Stoff oder auf ein bestimmtes Verhalten nicht verzichten können, ohne entsprechende Auswirkungen (Entzug) erfahren zu müssen.

Es gibt Suchtformen wie z.B. die Arbeits - oder Sportsucht, bei denen wir sogar Auszeichnungen und Pokale dafür bekommen die Sucht damit ihre Legitimation bekommt.

Beziehungssucht - die Angst vor der Nähe

Exemplarisch für alle anderen Suchtformen möchte ich hier noch näher auf die Beziehungssucht eingehen, da sie sehr verbreitet ist. Sie ist so weit verbreitet, dass sie fast schon zur „Normalität“ gehört.

Beziehungen werden oft auf dem Hintergrund eingegangen, dass wir den Partner oder die Partnerin als „die bessere Hälfte“ betrachten, die jetzt in unserem Besitz ist und auf die wir jederzeit zurückgreifen können. Diesen Besitz gilt es natürlich auch nach außen hin zu verteidigen.

Gefühle von Eifersucht und Kontrolle, die entstehen, wenn der Partner einmal nicht so verfügbar ist, wie wir das wollen, oder wenn er oder sie sich auch für andere Menschen interessiert, sind gesellschaftlich anerkannt und werden nicht selten als Ausdruck von wahrer Liebe missverstanden.

Beziehungssucht wird vom Betreffenden als solche oft lange Zeit nicht erkannt und sie lässt sich bei weitem leichter verleugnen, als wenn jemand z. B. drogenabhängig ist. Die Schwierigkeit, die Beziehungssucht als solche zu erkennen und damit umzugehen, wird auch dadurch erschwert, dass Beziehungen, im Gegensatz zu stofflichen Drogen, ein zentrales Fundament des menschlichen Lebens sind. Wir alle leben in den verschiedensten Beziehungen und die intime Paarbeziehung zu einem anderen Menschen ist

dabei sicher die Wichtigste.

Merkmale von Beziehungssucht

Die Beziehungssucht ist stark geprägt von einer ausgesprochenen Abhängigkeit in Beziehungen allgemein oder einer Beziehung zu einer bestimmten Person. Der Süchtige glaubt zutiefst, dass er ohne diese Beziehung, ohne diese Person nicht überleben kann. Seine ganze Existenz ist von dieser Beziehung oder dieser Person abhängig und so legt er sein körperliches und seelisch - geistiges Überleben in die Hände der „geliebten Person“.

Beziehungssüchtige, die nur nach Beziehungen suchen, wollen einfach nur jemanden. Sie scheren sich nicht darum, auf welchem Hintergrund sie diese Beziehung eingehen und ob die beiden Partner überhaupt zusammenpassen was z. B. die Wertvorstellungen, Lebenserwartungen usw. betrifft. Sie schrecken auch nicht davor zurück, sich in verheiratete Menschen zu verlieben und das Risiko einzugehen, dass dadurch ganze Familien auseinandergerissen werden.

Eigene Wertmaßstäbe und eigene Grenzen fallen immer der Sucht zum Opfer. Beziehungssüchtige sind meisterhafte Betrüger. Sie haben eine ganze Menge von Fertigkeiten entwickelt, um einen möglichen Partner einzuwickeln und für sich zu gewinnen. Sie wissen genau, wie sie sich verhalten müssen, um den anderen zu bekommen. Sie wissen zwar nicht, wie man eine richtige Beziehung aufbaut, zeigen jedoch große Fähigkeit darin, wenn es darum geht, jemand kennen zu lernen und für sich einzunehmen. Sie zeigen sich meist sehr offen und interessiert, können dem anderen schmeicheln und den siebten Himmel versprechen.

Da ihnen in der Regel nur an der Beziehung gelegen ist, heiraten Beziehungssüchtige immer nur die Beziehung, aber nie die „geliebte“ Person.

Der größte Schatten, vor dem alle Beziehungssüchtigen einen Horror haben, ist die Einsamkeit. Geht eine Beziehung in die Brüche, so nehmen sie sich nie die Zeit, um den Verlust zu betrauern und sich ihrer Einsamkeit auszusetzen, sondern sie suchen sich sofort eine neue Beziehung. Betrauern können wir ja auch nur etwas oder jemanden, mit dem wir wirklich verbunden waren.

Bei Licht besehen, betrauert er nur sich selbst, sein eigenes Opferdasein, da er im Grunde nur mit sich selbst, mit seinem süchtigen Verhalten verbunden

ist.

Es ist nicht so, dass er eine liebevolle Beziehung zu sich selbst hätte, sondern, dass er seine eigene Abhängigkeit vom anderen in den Vordergrund stellt. Was Liebe wirklich bedeutet, davon hat der Süchtige nicht einmal eine Ahnung. Er verwechselt Abhängigkeit, Kontrolle und Sicherheit mit Liebe und dabei ist ihm nicht bewusst, dass er in ein seelisches Loch fallen würde, wenn seine Suchtbedürfnisse nicht befriedigt werden würden. Liebe zwischen zwei Partnern kann aber erst fließen, wenn beide, unabhängig voneinander, die Liebe zu sich selbst gefunden haben. Davon ist der Beziehungssüchtige Lichtjahre entfernt.

Da Beziehungssüchtige ganz auf die Beziehung bzw. auf den Partner fixiert sind, treten alle anderen Lebensbereiche in den Hintergrund. Die ganze freie Zeit wird in die Beziehung investiert und so fehlt die Zeit für sich, für die Pflege von Freundschaften mit anderen Menschen und für die Pflege der eigenen seelisch - geistigen Entwicklung.

Durch ihre Suchterkrankung stumpfen sie immer mehr ab und sind auch nicht mehr in der Lage, andere soziale Beziehungen zu knüpfen. Gerade solche Menschen haben ein ausgeprägtes *Kontrollbedürfnis*. Jeder Gedanke daran, dass sich der Partner wieder verabschieden könnte, kann Panik auslösen. Von daher müssen sie sich immer absichern, dass der Partner und/oder die Beziehung sicher sind. So tun sie alles, um über den Partner Bescheid zu wissen, was dieser tut, wo er sich gerade aufhält, ja am liebsten würden sie sogar in dessen Gedankenwelt eindringen. Sie sind der festen Überzeugung, dass Beziehung mit der eigenen Willenskraft hergestellt werden kann und dass sie sich die Liebe des Partners „erkaufen“ können. Liebe können wir allerdings nicht kaufen, sie wird uns immer nur geschenkt. Sie wird uns in dem Maße geschenkt, wie wir bereit sind, uns selbst, mit allem, was zu uns gehört, anzuerkennen.

Bevor uns die Liebe eines Partners geschenkt wird, wird sie uns selbst geschenkt, denn solange wir keine Liebe für uns selbst entwickelt haben, sind wir auch nicht in der Lage, jemand anderen zu lieben oder Liebe anzunehmen. Da wir glauben, dass wir einen Partner oder eine Partnerin brauchen, sind wir auch nicht in der Lage, eine eigene Identität aufzubauen.

Wie stark die Beziehungssucht in unserer Gesellschaft etabliert ist, können wir sehr gut am sogenannten musikalischen Volksgut ablesen.

Die meisten Liebeslieder, Schlager, ja die ganze Popmusik untermauern diese Sucht mit Texten wie z. B.: „Ohne dich kann ich nicht leben“, „Wenn du nicht da bist, dann habe ich das Gefühl, dass ich verloren bin“ usw.

Was singt Lena Meyer-Landrut, die Gewinnerin des Grand Prix Eurovision 2010: „...Can't go a minute without your love. Like a satellite I'm in an orbit all the way around you. And I would fall out into the night, can't go a minute without your love...“

(Frei übersetzt etwa: "Ich kann keine Minute ohne deine Liebe sein. Wie ein Satellit bin ich im Orbit um Dich herum. Und ich würde hinaus in die Nacht fallen, ich kann keine Minute ohne Deine Liebe sein...")

Hier wird uns eine Scheinwelt, eine Illusion vorgegaukelt, die mit der Realität nichts zu tun hat, die sich aber tief in unser Bewusstsein eingräbt. Wenn ein solcher Song den ersten Preis gewinnt, dann spiegelt das nichts anderes, als unsere Suchtsituation wider, wobei die anderen Songs davon keineswegs abweichen.

So wie alle anderen Süchtigen, so sind auch die Beziehungssüchtigen isoliert, unehrlich, kontrollierend, manipulierend, egoistisch, perfektionistisch usw. Der Gedanke, dass der Partner bereits zuvor mit anderen Partnern zusammen war, also nicht ausschließlich für sie oder ihn zur Verfügung stand, ist für sie unerträglich. Je weiter die Krankheit fortschreitet, umso stärker wird die Eifersucht. Eifersucht ist ein zentrales Merkmal von Beziehungssucht.

Beziehungssüchtige verfolgen den Partner innerlich, schnüffeln sehr gerne in den Privatsachen des Partners herum, lesen Tagebücher, spionieren ihm nach usw. Wir finden bei ihnen eine ständige Unruhe und eine depressive Grundstimmung die sich schließlich bis zu Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung steigern kann, wenn der Betreffende spürt, dass seine Kontrollmechanismen nicht mehr funktionieren.

Die meisten der sogenannten „Co - Abhängigen“ sind nach meiner Wahrnehmung auch Beziehungssüchtige, wobei ich mit dem Begriff der Co - Abhängigkeit nicht viel anfangen kann, da in meinen Augen auch der Co - Abhängige ein Süchtiger ist. Der sog. „Co - Abhängige“ ist auf das Suchtverhalten des Partners fixiert und trägt innerlich die Überzeugung „Du für mich!“ So überträgt er seine Sucht auf das Suchtverhalten des süchtigen Partners und meint nun, selbst aus dem Schneider zu sein. Der „Co-Abhängige“

ist allerdings sehr darauf bedacht, dass der süchtige Partner alles dafür tut, um auch weiterhin in der Sucht zu bleiben, sonst wird es für ihn eng. Das können wir immer dann erfahren, wenn der Süchtige sich bewusst auf seinen eigenen Genesungsweg macht. An der Stelle kehrt die Sucht zum „Co-Abhängigen“ zurück und jetzt hat er ein Problem. An dieser Stelle ist er aufgefordert, sich seinem eigenen Suchtverhalten zu stellen oder er verabschiedet sich von der Beziehung, um sich einer neuen Suchtbeziehung hinzugeben.

Sehr oft finden Beziehungssüchtige einen Partner, der entweder selbst beziehungsüchtig oder mehrfach süchtig ist. Beziehungssüchtige finden sich blind wie der Deckel den Topf und das Drama nimmt seinen Lauf. Beide sorgen dafür, dass der andere seine Sucht in der Beziehung ausleben kann und so unterstützen sich beide in ihrer Illusion. Beziehung erfährt hier immer einen Missbrauch. Es ist, bei Licht besehen, immer ein Missbrauch an uns selbst, da wir nicht bereit sind, uns unserer inneren Wahrheit zu stellen.

Wenn wir Suchtbeziehungen betrachten, dann sieht es oft so aus, als wäre nur einer der Partner beziehungsüchtig, da er den anderen ständig kontrolliert und nicht von ihm lassen kann.

Wenn wir den Focus allerdings auf den anderen Partner richten, dann können wir sehen, dass dieser sich unbewusst zurücknimmt und sich auch nicht wirklich auf den Partner einlassen kann. Der offensichtlich Beziehungssüchtige steht im Rampenlicht und dadurch ist der andere außen vor und kann sich in seinem selbst erschaffenen Schutzraum aufhalten.

Keine wirkliche Beziehung einzugehen, ist ebenfalls ein Ausdruck von Beziehungssucht. Es ist nur die Kehrseite davon. Derjenige, der sich süchtig in den Vordergrund stellt, reißt sozusagen das Thema an sich und der andere ist in dessen Schatten scheinbar sicher. Jemand der selbst nicht unter einer Beziehungssucht leidet, wird niemals eine Beziehung bzw. eine Partnerschaft mit einem Beziehungssüchtigen eingehen, da es hier keine gegenseitige Anziehung gibt.

Wenn der Süchtige behauptet, dass er nach Liebe und Nähe in seiner Beziehung suche, so stimmt das nicht. Vielleicht sehnt sich sein gesunder Seelenanteil danach, doch der süchtige Anteil will nur den „Kick“.

Sie kreieren sich ein Bild vom Partner, dem sie nachjagen, das sich in der Realität aber niemals verwirklichen lässt. Sie geben vor, in der Beziehung Nähe und Intimität zu leben, doch in Wahrheit sind sie ständig auf der Flucht davor, da sie eine große Angst davor beherrscht. Diese Angst speist sich aus seelischen Erlebnissen, die unbewusst in den seelischen Katakomben schlummern.

Das Problematische an einer Beziehungssucht ist, z. B. im Vergleich zu einer stoffgebundenen Sucht, dass wir es hier mit einem ganz sensiblen Bereich des menschlichen Lebens zu tun haben. Liebe, Nähe und Intimität gehören zum menschlichen Leben genau so wie Essen und Trinken.

Heroin, Nikotin oder Alkohol brauchen wir nicht zum Überleben. Deshalb ist es so schwierig, mit einer Beziehungssucht umzugehen. Es fällt Genesenden oft sehr schwer, herauszufinden, was in einer Beziehung süchtiges Verhalten und was Begegnung auf Herzesebene ist.

Auch hier gilt der Grundsatz: Nimmt es (die Beziehung) mir Kraft, oder gibt es mir Kraft. Wirkliche Kraft können wir innerhalb einer Beziehung erst dann erfahren, wenn sich beide auf der Herzesebene begegnen. Voraussetzung dafür ist, dass beide in der Lage sind, sich selbst gegenüber Liebe entgegenbringen zu können.

Die Ursachen von Beziehungssucht

Es ist in meinen Augen im Grunde nicht sinnvoll, sich generell über Ursachen von irgendetwas Gedanken zu machen, denn das ist ein Fass ohne Boden. Jeder Wirkung liegt eine Ursache zugrunde und diese Ursache ist die Wirkung einer noch tiefer liegenden Ursache. Wir können uns in der Ursachenforschung also auf die Unendlichkeit einrichten.

Ich möchte hier aber gerne auf Zusammenhänge eingehen, die, aus Erfahrung, Suchtverhalten begünstigen. Die Tendenz zu süchtigem Verhalten, bzw. die unerlösten Seiten in uns, die ein süchtiges Verhalten begünstigen, bringen wir ja schon in dieses Leben mit, d. h. wir suchen uns das entsprechende Umfeld einer Familie aus, in dem dieses Suchtverhalten auf fruchtbaren Boden fällt. So sind die meisten von uns Überlebende aus dysfunktionalen Suchtfamilien.

Unter einer dysfunktionalen Suchtfamilie verstehe ich eine Familie, in der einer oder meist mehrere Familienmitglieder süchtig sind, gleichgültig in welcher Form. Diese Familie ist geprägt von Kontrolle, Manipulation, sowie körperlichem und seelischem Missbrauch. Aufgrund dieser Sucht ist es in

solchen Familien nicht möglich, als Kind mit all seinen Bedürfnissen und Wünschen wahrgenommen und angenommen zu werden. So lernen wir keinen adäquaten Umgang mit unseren Gefühlen und Gedanken und spalten diese immer mehr ab, damit wir die Schmerzen, die Hilflosigkeit, die Wut, aber auch die Freude und die Kreativität nicht mehr spüren müssen.

Ich möchte dazu gerne von einer Begebenheit berichten, die sich im Rahmen einer eigenen Supervisionssitzung ereignet hat:

Als ich eines Tages auf dem Weg zu einer meiner Supervisionssitzungen war, spürte ich eine latente Trauer in mir. Meine Supervisorin bemerkte diesen inneren Zustand und als sie mir die Frage stellte, was mich denn so traurig machen würde, wurde ich urplötzlich von einem seelischen Schmerz erfasst, der mich zu überwältigen drohte. Es war, als öffnete sich eine Falltür in meinem Inneren. Durch einen dunklen Schacht fiel ich ins scheinbar Bodenlose. Als ich unten ankam, befand ich mich in einer Landschaft, die geprägt war von Wiesen und Wäldern. Vor meinen inneren Augen tauchte ein kleines Dorf auf, das aus einfachen Holzhütten bestand. Die Menschen, die ich aus der Ferne sah, waren einfach gekleidet und es schienen Bauern zu sein. Die ganze Szene erinnerte mich an die Zeit des Mittelalters.

Ich hatte den Impuls, in diese kleine Siedlung zu gehen und meine Beine schienen den Weg zu kennen. Als ich das Dorf erreicht hatte, fühlte ich mich von einer ganz bestimmten Hütte angezogen. Vorsichtig öffnete ich die Tür und betrat einen einfachen Raum. Es befand sich niemand in diesem Raum und als ich ihn betrat, kam der Schmerz ein weiteres Mal. In der Mitte des Raumes stand ein Melkschemel auf dem ich mich niederließ. Vor meinem inneren Auge zogen Bilder des Schreckens vorüber.

Ich sah eine Frau in dieser Hütte, die ich sehr liebte. Wir hatten sehr glückliche Jahre miteinander und wir konnten uns nicht vorstellen, ohne den anderen existieren zu können. Unsere Herzen und unsere Seelen waren eins. Eines Tages wurde unser Dorf von einer Horde wilder Reiter überfallen. Sie drangen in unsere Hütte, packten meine Frau und ritten mit ihr davon. Innerlich erstarrt schaute ich diesem grausamen Schauspiel zu und es war mir, als hätte mir jemand mein Herz aus der Brust gerissen. Der Schmerz überwältigte mich erneut und ich hatte das Gefühl, gleich meinen Verstand zu verlieren. Dann verblassten die Bilder. Ich fand mich wieder, neben dem Melkschemel stehend und auf diesem Schemel saß dieser Mann, der ich eben

noch war und der diesen schmerzhaften Verlust nicht zu ertragen schien. Es war sein Schmerz und doch gleichzeitig auch der meine, denn dieser Mann war ein Teil meiner Seele. Nachdem ich mich ihm eine Weile ausgesetzt hatte, war es mir möglich, die Hand dieses Mannes zu ergreifen. Als ich in seine Augen blickte, sah ich, dass ein großer Teil von ihm mit seiner Frau gegangen war. Erstarrt und fast leblos saß er vor mir. Er schien mich erst wahrzunehmen, als ich ihm meinen Schmerz zeigte, der auch der seine war, von dem er aber vollkommen abgeschnitten war. Endlich konnte ich ihn in meine Arme nehmen und so konnten auch seine Tränen, die in seinem Inneren zu Eis erstarrt waren, wieder fließen.

Manchmal reicht eine scheinbar banale Frage, zur rechten Zeit gestellt, um eine Erinnerung im Inneren der Seele in Gang zu setzen. Ich konnte es selbst kaum glauben und doch war mir klar, dass ich hier einem eigenen Seelenanteil begegnet bin, den ich aufgrund dieses damaligen traumatisierenden Erlebnisses abgespalten hatte und der sich immer wieder über das latente Gefühl der Trauer in mein Erleben schlich, um endlich von mir wahrgenommen zu werden.

Ein solches Erleben hinterlässt immer deutliche Spuren in unserer Seele und um vor diesem Schmerz geschützt zu sein, verbannen wir die tiefen Erinnerungen an ein solches Erleben aus unserem Bewusstseinsinventar.

Glaubenssätze, der sich hier einnistet lauten dann z. B.: „Liebe und Nähe sind gefährlich, da sie unendlichen Schmerz nach sich ziehen. Lasse dich nie wirklich auf einen anderen Menschen ein, er wird dich wieder verlassen“.

Mit einem solchen Glaubenssatz in meinem Inneren war mir im Nachhinein klar, dass ein Wächter im Inneren meiner Seele, den ich dort offensichtlich installiert hatte, um mich vor diesem Schmerz zu schützen, alles dafür tat, um wirkliche Nähe und Liebe zu vermeiden. Mich darauf einzulassen hätte bedeutet, mit dieser damaligen Erinnerung und dem damit verbundenen Schmerz wieder in Kontakt zu kommen und das galt es auf jeden Fall zu verhindern. Solche Mechanismen laufen natürlich immer unbewusst ab und ab und zu, wenn die Zeit dafür reif ist, kommen wir z. B. durch eine Frage in die Nähe eines solchen Geschehens, das sich dann vehement in unser Bewusstsein ergießt, so dass wir es endlich erlösen können.

Da wir, wenn wir in diesen Glaubenssätzen verharren, auf einen großen Teil unseres Lebens verzichten, lässt unsere Seele nichts unversucht, um uns

immer wieder in Kontakt mit diesem Thema zu bringen und sei es über Trauer oder auch über Suchtbeziehungen.

Wir alle haben das große Bedürfnis nach Nähe und nach Liebe, doch unbewusst tun wir alles, um dies aufgrund von seelischen Erfahrungen von uns fernzuhalten. Wir sind auf innere Bilder fixiert und lassen uns von ihnen beherrschen, da wir nicht wirklich bereit sind, uns ihnen und den damit verbundenen Gefühlen auszusetzen.

Der Genesungsweg

Von einer Sucht können wir dann geheilt werden, wenn wir bereit sind, uns unseren schwarzen Löchern in uns auszusetzen und dabei zu erfahren, was oder konkreter ausgedrückt, wer hier fehlt.

Die innere Suchtperson, die den Auftrag hat, dieses Geschehen durch die Sucht aufrecht zu erhalten ist dabei unsere wichtigste Verbündete, denn sie kennt das Thema bzw. die Person, die wir verloren haben und die fehlt.

Auf diesem Hintergrund macht es keinen Sinn, den Süchtigen nur von seinem „Stoff“ befreien zu wollen, denn dieser ist sein bester Freund. Nur mit diesem Freund zusammen können wir uns jenen Seelenarealen nähern, in denen die Person auf uns wartet, die uns in unserem Bewusstsein fehlt und mit der wir doch in tiefer Liebe verstrickt sind. So steht die Suchtperson bzw. die Sucht immer zwischen uns und dieser geliebten Person. Sehr oft handelt es sich dabei um jemand aus unserer Familie. Dies sind Erkenntnisse, die wir in unzähligen Familienaufstellungen machen durften.

Von süchtigem Verhalten können wir also erst dann heilen, wenn wir diese fehlende Person in uns aufsuchen, unsere (verzauberte) Liebe zu ihr anerkennen und durch die Anerkennung dieser Person wieder einen guten Platz in unserem Herzen geben. Dann kann sich dieses schwarze Loch wieder schließen, da es diese Person nun wieder ausfüllt.

Natürlich kann ein Beziehungssüchtiger von jeder Form von „Liebes - Beziehung“ fasten und das ist sicher auch erst einmal notwendig, wenn er sich auf den Weg der Genesung machen will. Doch ein Dauerzustand kann das nicht sein. Wenn er beschließt, von seinem süchtigen Verhalten zu fasten, dann fällt er zunächst in sein inneres, schwarzes Loch in dem er seinem Schmerz, seiner

Hilflosigkeit, seiner Wut, seiner Verzweiflung, seiner Trauer, dem Verlust des Eingebundenseins in die Beziehung zu seinen Eltern und dem daraus resultierenden Gefühl der Einsamkeit begegnet.

Hier geht er ganz bewusst auf Entzug. An dieser Stelle öffnet sich seine innere Hölle und alle verdrängten Gefühle kommen ihm als „Suchtdämonen“ entgegen. Nun gilt es, nicht mehr zu fliehen oder sich abzulenken bzw. in süchtiges Verhalten zurückzufallen, sondern jetzt geht es darum, sich diesen Dämonen ganz bewusst zu stellen und sich ihnen mit allem, womit sie uns konfrontieren, auszusetzen. An dieser Stelle kann die Verwandlung geschehen.

Diese Dämonen geben dann die eigentlichen Gefühle frei und können sich schließlich auflösen und in innere Engel verwandeln. Dieser Schritt der Läuterung bleibt keinem Süchtigen erspart, auch nicht dem Beziehungssüchtigen. Er ist der wichtigste Schritt auf dem Weg der Genesung. Wenn seine eigene Hölle den Beziehungssüchtigen wieder freigegeben hat, ist es für ihn wie eine Neugeburt. Er kann dann wieder erfahren, was das Leben wirklich bedeutet, wenn er zu seiner Liebe zu sich selbst wieder einen Zugang gefunden hat. Dies ist das größte Geschenk, das er sich selbst machen kann. Er ist dann auch in der Lage, seinem Partner oder seiner Partnerin neu zu begegnen und dann können beide erleben, wie sie tatsächlich zueinander stehen. Sie können dann erfahren, ob sich da nur zwei „Süchte“ innerhalb der Beziehung begegnet sind, oder ob der Beziehungsboden ausreicht, um Blumen der Liebe hervorzubringen.

Der Beziehungssüchtige darf lernen, sich mit seinem Herzen auf eine Partnerschaft einzulassen und von beziehungsüchtigem Verhalten zu fasten. Das ist sicher immer eine Gratwanderung, die auch den einen oder anderen Fehltritt oder Rückfall beinhaltet. Wenn der Beziehungssüchtige bereit ist, mit der notwendigen Achtsamkeit seinen Genesungsweg zu gehen, dann kann sich die Beziehung langsam zu einer Partnerschaft entwickeln, die aus zwei eigenständigen Menschen besteht, in der es keine Bindung mehr gibt, sondern eine Begegnung auf Herzensebene. Die Begegnung auf dieser Ebene ist immer neu. Der Beziehungssüchtige kann auf seinem Genesungsweg durchaus in der Beziehung bleiben, doch macht dies nur einen Sinn, wenn er ganz bewusst von süchtigem Verhalten innerhalb der Beziehung fastet. Dies wird am Anfang vor allem deshalb nicht leicht sein, da die Beziehung ja der Mittelpunkt seines bisherigen Lebens war.

Gerade der Beziehungssüchtige verliebt sich immer in ein Bild, das er sich von seiner Partnerin oder seinem Partner gemacht hat. Doch diese Bilder leben nicht, da sie immer in einer Traumwelt angesiedelt sind. Erst wenn wir uns von diesen Bildern verabschieden, können wir den realen Menschen, der dahinter steht, wahrnehmen. Erst dann können wir unser Herz öffnen und dem anderen dort einen guten Platz gewähren, so dass die Partnerschaft in beiden Herzen erblühen kann.

Es gehört zum Menschsein dazu, sein Leben mit einem Partner oder einer Partnerin zu teilen und so die Liebe, auch über den anderen, in sich zu finden. Nur in einer Paarbeziehung können wir erfahren, was uns wirklich fehlt. Sie ist von daher auch immer ein Ort der Heilung. Diesen Ort wahrer und echter Partnerschaft kann der Beziehungssüchtige aber erst erreichen, wenn er sich auf dem Weg der Genesung befindet, d. h. wenn er die Fallen der Sucht erkennt und nicht mehr blind in sie hineinläuft. Das heißt für ihn auch, immer wieder „nein“ zu sagen zu bestimmten Situationen, die ihn „antriggern“ könnten und er so in süchtiges Verhalten zurückfallen würde.

In diesem Zusammenhang ist auch der Umgang mit der **Sexualität** zu nennen, denn sie wird häufig auch für die Beziehungssucht missbraucht. Dass die Sexualität auch eine eigene Suchtform annehmen kann, möchte ich hier nur erwähnen, aber nicht näher darauf eingehen, obwohl die Sexsucht in unserer Gesellschaft, gerade auch durch das Internet, immer mehr um sich greift.

Natürlich kann jemand beschließen, sein Leben alleine zu verbringen. Doch auch hier müssen wir genauer hinschauen, ob es sich nicht um eine Art von „Beziehungs - Anorexie“, also um eine Beziehungsmagersucht handelt. Beziehungen aus Angst vor Nähe zu vermeiden, zählt auch zu süchtigem Verhalten. Beziehungen können zwar eingegangen werden, doch diese werden nur zum Schein eingegangen und der Süchtige wendet sich innerhalb der Beziehung meist schnell einer anderen Suchtform, z. B. der Esssucht zu. Diese Form der „Beziehungsanorexie“ ist in der heutigen Zeit immer mehr verbreitet. Es wird der schnelle „Kick“ gesucht oder der Betroffene schneidet sich gänzlich von seinen Beziehungswurzeln ab. Es scheint fast so, als wären wir immer weniger bereit, uns wirklich auf eine Partnerschaft einzulassen, da es für viele von uns viel zu anstrengend und unbequem geworden ist. So bleibt uns immer noch das „Beziehungshopping“ bei dem wir uns ebenfalls nie wirklich auf einen anderen Menschen einlassen müssen.

Dazu noch ein kleiner Exkurs.

Aus heutiger Sicht weiß ich, dass es für eine Genesung nicht notwendig ist, uns an alle Situationen zu erinnern, in denen wir traumatisiert wurden bzw. in denen wir großen Schmerz und großes Leid erlitten haben. Solche Erinnerungen können uns helfen, mit den entsprechenden Gefühlen wieder in Kontakt zu kommen.

Die Erfahrungen, die wir gerade auch durch die Arbeit mit dem Familienstellen machen dürfen, zeigen uns, dass es vollkommen ausreicht, uns dem jeweiligen Gefühl, das wir jetzt, in diesem Moment wahrnehmen können, aussetzen, so dass wir in der Lage sind, hindurchzugehen. Alle Vergangenheit und alle Zukunft erleben wir immer nur im „Jetzt“. Wenn wir durch dieses Gefühl hindurch gegangen sind, lösen sich alle Erinnerungen und vor allem alle Bilder, die ein solches Gefühl entstehen ließen, auf, denn sie alle haben nicht wirklich existiert.

Alle traumatischen Erfahrungen, die wir erleiden mussten, sind aufgrund solcher Bilder in uns entstanden. Diese Bilder, das wissen wir heute aus unzähligen Aufstellungen, sind nicht wahr. Wir haben sie kreiert, um einen wichtigen Teil von uns abzuspalten. So spalten wir z. B. den Täter ab - so wollen wir nicht sein - und wundern uns dann, dass wir im Opfer gefangen sind. Aufgrund dieser Abspaltung erschaffen wir Bilder und Geschichten, auf deren Hintergrund wir dann unsere eigene „Opfer - Realität“ erschaffen.

Erst wenn uns das bewusst ist, erst wenn wir bereit sind, diese Bilder als zu uns gehörend anzunehmen, können wir uns endlich davon verabschieden. Dazu ist es notwendig, den fehlenden Teil (z. B. den Täter) zu uns zurückzuholen, denn auch er gehört zu uns.

Das ist die wichtigste Lernaufgabe, die wir hier auf dieser Erde zu leisten haben. Mit jedem abgespaltenen Anteil in uns, den wir zu uns zurückholen, können wir uns von einem Bild in uns verabschieden. Jedes verabschiedete Bild setzt eine Energie frei, die zuvor an das Bild gebunden war, und steht uns nun für unser Leben zur Verfügung. Das ist der Weg in unsere Freiheit.

Diese Freiheit schließt niemand mehr aus, denn alles, was existiert, gehört auch zu uns, ob uns das gefällt oder nicht. Erst dann können wir uns von den Vorstellungen von gut und böse, von Täter und Opfer, von arm und reich, von gesund und krank, von Schuld und Unschuld, usw. verabschieden. Wenn wir alles zu uns zurückgenommen haben, dann gibt es im Außen niemand mehr, den

wir schuldig sprechen können. Wir können uns dann aber auch nicht mehr selbst schuldig sprechen, denn dann sind wir eins mit allem in uns.

Soviel zu diesem Exkurs, der uns hilft, auch süchtiges Verhalten besser verstehen zu können.

Angebote aus der Praxis im September/Oktober 2018



„Neue Bewegungen der Liebe“

ein Seminar mit Familienstellen

am 29. und 30. September 2018

im Eulenspiegel in Wasserburg

Alle, die an diesem Seminar teilnehmen möchten, möchte ich bitten, sich über meine Homepage unter „Familienstellen - Anmeldung“ bei mir anzumelden.

Es sind noch Plätze frei!

Seminarzeiten:

Samstag von 9.00 Uhr - ca. 19.00 Uhr

Sonntag von 9.00 Uhr - ca. 18.00 Uhr

Seminarort: Eulenspiegel in Wasserburg/Bodensee

Kosten: 250,00 Euro

Anmeldung unter:

<http://www.regele-arkanum.de/html/anmeldung-familienstellen.html>

Für die TeilnehmerInnen der ARKANUM - Lebensschule ist dieses Seminar kostenlos!

Das nächste Aufstellungswochenende findet dann am

10. und 11. November 2018 statt.



©fotolia.com

*Systemische Astrologie
- ein Ausbildungskurs
(Grundkurs)
ab Dienstag, 02. 10.18*

*im Eulenspiegel in
Wasserburg*

Ab Dienstag, den 02. Oktober 2018 biete ich wieder einen neuen Ausbildungs - Grundkurs in Systemischer Astrologie an.

Der Kurs erstreckt sich über 14 Abende, jeweils von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr und wird immer **dienstags, 14 - t**ägig (außerhalb der Ferien) im Eulenspiegel in Wasserburg/Bodensee stattfinden.

Wir werden in diesem Grundkurs eine Reise durch den Tierkreis unternehmen, wobei wir jeden Abend einem bestimmten Tierkreis- bzw. Planetenthema widmen werden, um die 12 Urprinzipien des Lebens kennen zu lernen.

Bei jedem der 12 Themen werden wir ausführlich auf den entsprechenden Planeten, das dazugehörige Haus und das entsprechende Tierkreiszeichen eingehen, so dass wir uns den einzelnen Themen von verschiedenen Seiten her nähern können.

Ein weiterer Schwerpunkt eines jeden Abends wird der Bezug zur systemischen Seite der Astrologie sein. Wir werden also der Frage nachgehen, welche Hinweise uns bestimmte astrologische Themen zu einzelnen familiären Themen und Konstellationen geben können.

Darüber hinaus werden wir uns mit den verschiedenen Elementen eines Horoskops wie Aspekte, Häuser, Quadranten, Planeten usw. beschäftigen und uns auch über die Hintergründe der Astrologie und speziell der Systemischen Astrologie unterhalten.

Dieser Ausbildungskurs ist bewusst nicht „kopfbetont“, sondern möchte uns

die Möglichkeit der „erfahrbaren Astrologie“ geben.

Systemisch meint hier, dass die Planeten Repräsentanten unseres „inneren Systems“, also unserer inneren Familie sind, die, wie auch die Familienmitglieder unserer äußeren Familie, ebenfalls Beziehungen zueinander unterhalten und möglicherweise auch die eine oder andere Verstrickung aufweisen.

So können wir anhand unseres Geburtshoroskops auch Rückschlüsse auf die Beziehungen innerhalb unserer Familie ziehen, denn: wie Innen - so Außen.

Wer möchte, hat auch die Möglichkeit, ein bestimmtes Thema, das in seinem/ihrem Horoskop vordergründig ist, aufzustellen, wie wir es vom Familienstellen her kennen. Dies ermöglicht uns noch tiefere Einblicke in das innere Geschehen und kann das Gelernte praktisch sichtbar machen.

Auf meiner Homepage gibt es unter „Ausbildungen - Systemische Astrologie“ einen Flyer und weitere Informationen zu diesem Ausbildungskurs.

Wer an diesem Ausbildungskurs teilnehmen möchte, den bitte ich, das Anmeldeformular, das ebenfalls auf meiner Homepage unter dieser Rubrik zu finden ist, auszufüllen und mir dann direkt zuzuschicken.

Da ich für alle TeilnehmerInnen gerne das persönliche Geburtshoroskop, das wir für diesen Kurs benötigen, erstellen möchte, bitte ich, auf dem Anmeldeformular auch das Geburtsdatum, den Geburtsort und die genaue Geburtszeit anzugeben.

Die genaue Geburtszeit ist beim Standesamt des jeweiligen Geburtsortes zu erfahren.

Aus meiner Erfahrung können sich die meisten Mütter nicht mehr an die genaue Geburtszeit erinnern und im Geburtsregister des Standesamtes ist in der Regel die richtige Geburtszeit vermerkt.

Es sind noch Plätze frei!

Kosten für den Grundkurs: 460,00 Euro

Die Termine für diesen Grundkurs sind:

02. Oktober, 16. Oktober, 06 November, 20. November, 04. Dezember, 15. Januar 19, 29. Januar 19, 12. Februar 19, 26. Februar 19, 12. März 19, 26. März 19 und 04. April 19, 07. Mai 19 und 21. Mai 19.

Während der Schulferien findet der Kurs nicht statt.

Nach diesem Grundkurs besteht die Möglichkeit, in einem **Aufbaukurs**, der sich über weitere **6 Abende** erstreckt, noch tiefer in die Thematik einzutauchen.

Hier werden wir das Gelernte in die Praxis umsetzen, d.h. wir werden lernen, ein Horoskop zu „lesen“.

Außerdem beschäftigen wir uns noch mit zeitlichen Auslösungen wie Transite, Münchner Rhythmenlehre, Arbeit mit den „Symbolon-Karten“, sowie mit Chiron dem inneren Heiler und Lilith, der schwarzen Mondin.

Ich bin, was die Inhalte des Aufbaukurses betrifft, aber auch sehr flexibel und richte mich gerne nach den Wünschen der TeilnehmerInnen.

Die Kosten für den Aufbaukurs: 230,00 Euro

Für weitere Infos stehe ich gerne auch in einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.



©hans-peter regele

Infoabend über die Seminarreise „Bewegungen der Stille“ „Spezial“

- eine Reise in das Sandmeer der tunesischen Sahara
vom **21. Dezember 2018 bis 04. Januar 2019**

Achtung: Terminänderung aufgrund der Flugverbindung

Am **Dienstag, 09. Oktober 2018** werde ich ab **19.30 Uhr** im Eulenspiegel in Wasserburg einen **Infoabend** über diese Seminarreise anbieten.

Diese Seminarreise wird uns über Weihnachten diesmal noch tiefer in die Wüste hineinführen. Wir werden von Djerba (Flughafen) mit dem Auto nach Timbaine zu einem Tafelberg fahren, wo wir uns mit den Beduinen und den Dromedaren treffen. Vor dort aus führt uns dann eine 12 - tägige Rundreise zu einem Badesee mit Schwefelquellen und entlang von hohen Sanddünen wieder zurück nach Timbaine.

Auch auf dieser Rundreise wird es wieder die Gelegenheit geben, sich in einem 3 - tägigen Retreat sich selbst und dieser wunderbaren Umgebung der Wüste auszusetzen und dabei elementare Erfahrungen zu machen, die uns mit unserem innersten Sein wieder in Kontakt bringen können.

Alle InteressentInnen sind dazu ganz herzlich eingeladen!

Ich werde Euch über diese Reise auch anhand von Photos und Videos zu folgenden Themen informieren:

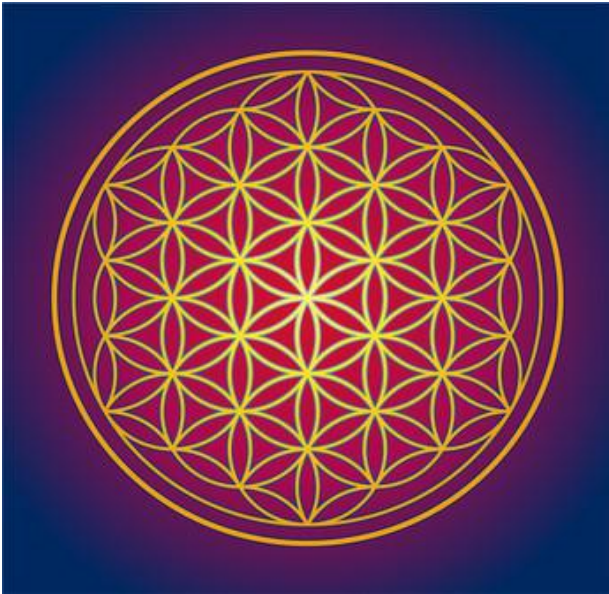
- Hintergrund dieser Seminarreise - eine Reise zu sich selbst
- 3 - Tage - Retreat
- Ablauf der Reise mit Reiseplanung
- Dromedare und Beduinen als Begleiter
- Unterkunft und Verpflegung
- Check - Liste fürs Gepäck
- Tagesablauf
- Weihnachten in der Wüste
- Versicherung, Reisepass
- usw.

Außerdem gibt es die eine oder andere sinnliche Überraschung!

Darüber hinaus werde ich natürlich auf alle Eure Fragen eingehen, soweit mir das möglich ist.

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Bitte vorher bei mir anmelden (hans-peter@regele-arkanum.de)



©fotolia.com

„Bewegungen der Liebe - Wege der Heilung durch Familienstellen“

eine Vortragsreihe
über 3 Abende

Ab **Mittwoch, 17. Oktober 2018** möchte ich wieder einen Vortragszyklus zum Thema „**Bewegungen der Liebe - Wege der Heilung durch Familienstellen**“ anbieten, der sich über **3 Abende** erstreckt. In dieser Vortragsreihe geht es darum, sowohl die Hintergründe, als auch die konkreten Abläufe des Familienstellens zu beleuchten. Anhand von konkreten Beispielen aus der Praxis soll aufgezeigt werden, welche Kräfte innerhalb von Familiensystemen wirken und welche Konsequenzen es nach sich zieht, wenn grundlegende Ordnungen in Familiensystemen und auch in anderen Systemen nicht eingehalten werden.

Darüber hinaus möchte ich in dieser Vortragsreihe auch auf die neuesten Entwicklungen und Erkenntnisse dieses Heilungsweges eingehen, die es uns erlauben, unseren Blick immer mehr auf jene geistigen Kräfte zu richten, die uns alle führen und die uns den Weg weisen können, unsere seelisch-geistigen Verstrickungen anzuerkennen und dadurch über sie hinauszugehen.

So möchte dieser Vortragszyklus eine Einladung sein, innezuhalten und sich für neue Impulse und Wege zu öffnen, die uns über unsere selbst erschaffenen Grenzen hinausführen möchten, so dass wir uns mehr und mehr jene inneren und äußeren Räume erschließen können, die immer schon da waren, die wir aber aufgrund unserer Konditionierungen nicht wahrnehmen konnten. In dieser neuen Wirklichkeit erfahren wir uns eingebunden in das All-Eine.

Termine:

- 1. Abend: Mittwoch, 17. Oktober 2018*
- 2. Abend: Mittwoch 14. November 2018*
- 3. Abend: Mittwoch 12. Dezember 2018*

Zeit: jeweils um 19.30 Uhr

Kosten: 10.00 Euro pro Abend

Ort: Eulenspiegel in Wasserburg/Bodensee, Dorfstraße 25

Die Vorträge an den einzelnen Abenden bauen aufeinander auf, jedoch ist jeder Abend vom Thema her in sich abgeschlossen, so dass auch nur einzelne Abende besucht werden können.

Bitte vorher bei mir anmelden!



ARKANUM - Lebensschule
-begleitete Wege in die Freiheit
3. offenes Wochenendseminar
vom 19. - 21. Oktober 2018
im Seminarhaus FreiRaum in Kisslegg

Thema: Beziehung - Partnerschaft - Sexualität

Dieses Seminarwochenende findet im Rahmen der Jahresgruppe „**ARKANUM - Lebensschule**“ statt und ist für alle Interessenten offen.

Anmeldeschluss ist Montag, 15. Oktober 2018

Termin: 19. - 21. Oktober 2018

Beginn: Freitag, 19.00 Uhr (ohne Abendessen)

Ende: Sonntag, 17.00 Uhr

Seminarkosten: 280,00 Euro

Kosten für Unterkunft und Verpflegung:

- 98,00 Euro in Zwei - bzw. Dreibettzimmer

- 115,00 Euro im Einzelzimmer (falls es die Gruppengröße erlaubt)

Die Unterbringung erfolgt je nach Gruppengröße in 1, 2 bzw. 3 - Bettzimmern

Seminarort: Seminarhaus FreiRaum in Kisslegg/ Allgäu

(www.freiraum-seminarhaus.de)



©fotolia.com

Bewegungen des Geistes (Astrodrama)

ein Kurs zur Selbsterkenntnis
14 - täglich, an 10 Abenden
von 19.00 - 22.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. Oktober 2018

in Eulenspiegel in Wasserburg

Für alle, die an dieser neuen Aufstellungsarbeit „Bewegungen des Geistes“ unter Einbeziehung der systemischen Astrologie interessiert sind, möchte ich ab **23. Oktober 2018** einen weiteren Kurs anbieten, für den keine astrologischen Vorkenntnisse notwendig sind. Dieser Kurs ist immer neu und so sind auch alle TeilnehmerInnen der letzten Kurse wieder herzlich eingeladen.

Der Hintergrund dieses Angebotes beschreibt eine Entwicklung, die uns zeigt, dass es immer weniger darum geht, bestehende Theorien und Erkenntnisse weiterhin zu beschreiben, sondern mehr ins *persönliche Erleben* zu kommen.

Die globale Entwicklung, der wir in dieser Zeit ausgesetzt sind, fordert von uns, dass wir uns von alten Bildern, Vorstellungen und Glaubensmodellen immer mehr verabschieden dürfen, um uns einer Wirklichkeit zu nähern, die immer schon da war, der wir uns allerdings bisher verschlossen haben, da wir Instrumente benutzten, mit denen wir zu ihr nicht vordringen konnten.

Die Vorgänge, die wir in dieser Zeit in unserem Sonnensystem und im Universum beobachten können und die uns manche Astrophysiker beschreiben, weisen uns darauf hin, dass diese Entwicklungen auch in jedem von uns

stattfinden und wir aufgerufen sind, unsere Achtsamkeit vermehrt nach Innen zu richten.

So wie sich unser ganzes Universum und auch unsere Erde immer mehr ausdehnen, so finden diese Bewegungen auch bei uns selbst, in unserem Inneren statt. Vieles Alte und Dunkle darf dabei ins Licht unseres Bewusstseins treten, wo es geschaut und verwandelt werden darf, so dass wir bereit sein können für die Erweiterung unseres Bewusstseins und so mehr und mehr in Kontakt kommen können mit dieser anderen Wirklichkeit, zu der wir bisher nur noch keinen Zugang hatten.

So können wir z.B. auch unser Geburtshoroskop (Radix) als Tür sehen, durch die wir hindurch treten können, um uns innere Bereiche zu erschließen, die uns bisher noch fremd waren, die aber unserer innersten Natur entsprechen.

Im Grunde genommen ist es nicht so einfach, dies in Worte zu fassen, doch vielleicht gelingt es mir, Euch zu vermitteln, um was es mir dabei geht.

Wir können in diesem Kurs Zugang zu einem geistigen Feld bekommen, in dem wir alle miteinander verbunden sind. Wenn wir uns diesem Feld öffnen, dann können wir in uns selbst entsprechende Bewegungen wahrnehmen, die uns erfassen und mitnehmen möchten. Diese Bewegungen führen uns immer zu einer inneren Wahrheit, die von uns erkannt werden möchte, so dass wir sie zu uns zurückholen können.

So haben wir die Möglichkeit, den Horizont unserer bisherigen Betrachtungen und Erkenntnisse, die wir uns über uns selbst gemacht haben, zu erweitern, so dass wir mit einer anderen Wirklichkeit in Kontakt kommen können.

Diese inneren Bewegungen führen uns jenseits von Raum und Zeit, die nur in unserer bisher wahrgenommenen Wirklichkeit existieren. So haben wir die Möglichkeit, wieder mit unserer „hellsinnigen“ Seite in uns in Kontakt zu kommen, zu der die meisten von uns im Laufe unseres Lebens den Zugang verloren haben. Diese Seite war nie verloren, sie schlummerte nur in unserem Inneren.

Da wir, gerade in der Aufstellungspraxis, den geeigneten Rahmen finden, in dem wir das, was noch verborgen ist, in die Sichtbarkeit holen können, möchte ich versuchen, dass wir an jedem Abend ein gemeinsames Thema erfassen können und wir uns alle gleichermaßen unseren jeweiligen Bewegungen hingeben können. Das persönliche Anliegen tritt so immer mehr in den Hintergrund und

wir können uns dadurch einer größeren Macht öffnen, die weit über unseren privaten Horizont hinausreicht und uns mit Anteilen von uns selbst in Kontakt bringen kann, die über unsere Vorstellungen weit hinaus gehen.

Gerade auch im letzten Kurs durften wir die Erfahrung machen, dass wir immer geführt sind. Dies ist im Grunde ein ganz natürlicher Prozess und wir haben im Laufe unseres Lebens gelernt, uns aus Angst diesem Prozess entgegen zu stellen und somit im Leiden zu verharren.

Wenn wir den Mut haben, uns unseren inneren Bewegungen in einer gemeinsamen Aufstellung auszusetzen, dann werden wir nicht nur über unsere selbst erschaffenen Grenzen geführt, sondern wir dürfen die Erfahrung machen, dass wir alle gleichermaßen auf dem Weg sind und wir alle auf diesem Weg miteinander verbunden sind. Hier dürfen wir das Prinzip der Gnade erleben, das uns den Weg zur Liebe eröffnen kann, auf dem wir uns als Teile des Ganzen erfahren dürfen.

Nicht zuletzt besteht auch die Möglichkeit, *kollektive Themen*, z. B. ein bestimmtes kollektives Ereignis bzw. die aktuelle Zeitqualität in einer Aufstellung in die Sichtbarkeit zu bringen.

Ihr seht, die Möglichkeiten, die wir dabei haben, sind sehr viele und ich würde mich freuen, wenn wir dieses systemische Feld miteinander betreten und dabei neue Erfahrungen machen dürfen.

Wenn Ihr noch Fragen zu diesem Angebot habt, dann freue ich mich, wenn Ihr Euch bei mir meldet.

Umfang des Kurses:

Ich möchte die Anzahl der Abende zunächst auf **10 Abende** begrenzen, so dass es für Euch übersichtlich bleibt. Natürlich haben wir die Möglichkeit, den Kurs auch zu verlängern, wenn der Wunsch danach besteht.

Beginn: **Dienstag, 23. Oktober 2018, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr**

Kursort: Eulenspiegel in Wasserburg

Kosten: 300,00 Euro für 10 Abende

Anmeldung:

Ich bitte alle, die an diesem Kurs teilnehmen möchten, sich per E-Mail bei mir anzumelden: hans-peter@regele-arkanum.de

Für die Anmeldung benötige ich auch Eure Geburtsdaten: Geburtstag, Geburtszeit (beim Standesamt des Geburtsortes zu erfragen) und den Geburtsort.

Weitere Termine:

13. November 18, 27. November 18, 11. Dezember 18, 22. Januar 19,
05. Februar 19, 19. Februar 19, 19. März 19, 02. April 19, 30. April 19

Ausblick auf Dezember 2018:



©Hans-Peter Regele

ARKANUM - Lebensschule
 -begleitete Wege in die Freiheit
 4. offenes Wochenendseminar
 vom 07. - 09. Dezember 2018
 im Seminarhaus FreiRaum in Kisslegg

Thema: Der Tod - Höhepunkt des Lebens

Dieses Seminarwochenende findet im Rahmen der Jahresgruppe „**ARKANUM - Lebensschule**“ statt und ist für alle Interessenten offen.

Anmeldeschluss ist Montag, 30. November 2018

Termin: 07. - 09. Dezember 2018

Beginn: Freitag, 19.00 Uhr (ohne Abendessen)

Ende: Sonntag, 17.00 Uhr

Seminarkosten: 280,00 Euro

Kosten für Unterkunft und Verpflegung:

- 98,00 Euro in Zwei - bzw. Dreibettzimmer
- 115,00 Euro im Einzelzimmer (falls es die Gruppengröße erlaubt)

Die Unterbringung erfolgt je nach Gruppengröße in 1, 2 bzw. 3 - Bettzimmern

Seminarort: Seminarhaus FreiRaum in Kisslegg/ Allgäu (www.freiraum-seminarhaus.de)

Weitere Infos unter: <http://www.regele-arkanum.de/html/angst-und-tod-die-seminare.html>



Bewegungen der Stille - „Spezial“ - eine Seminarreise in das Sandmeer der tunesischen Sahara

vom 21. Dezember 2018 bis 04. Januar 2019

Da das Interesse an den Reisen in die Wüste stetig zunimmt, werde ich auch über Weihnachten 2018 eine Reise ins Sandmeer der tunesischen Sahara anbieten.

Die bisherigen Reisen waren alle geprägt von einem tiefen Erleben dieser wunderbaren Wüste. Wir fühlten uns alle gut versorgt und geführt von unseren beduinischen Freunden. Es ist eine andere Welt, die sich uns auf dieser Reise erschloss. Nicht nur eine Reise in die Weite und Stille der Wüste, sondern auch eine Reise in unser Inneres, in dem wir erfahren durften, wer wir wirklich

sind, jenseits von unseren Vorstellungen über uns selbst. Es ist die Einfachheit und die Stille, die uns gescheckt wurde, um zu lernen, das anzunehmen, was ist, ohne es verändern zu wollen. Für mich gibt es keine bessere Umgebung dafür als die Wüste, da sie uns so annimmt, wie wir sind - bedingungslos. Wir zeigen uns ihr mit allem, was in uns ist und sie gibt es uns genau so zurück, so dass wir es in unser Herz nehmen können.

Hier in der unendlichen Weite des Sandmeeres, in der wir in das Prinzip der Weiblichkeit eintauchen, kommen wir zu einem tiefen „Ja“, zu allem was ist, ohne dass wir uns dafür anstrengen müssen. Es reicht vollkommen, uns z.B. beim Sonnenauf - bzw. untergang ganz uns selbst und der Wüste auszusetzen.

Eine Reise zu uns selbst

Wir tauchen ein in ein Sandmeer, das uns willkommen heißt und in dessen Weite und Stille wir zur Ruhe kommen, mit jedem Schritt, den wir in diesem weichen Sand gehen, etwas mehr. So betreten wir neue äußere Landschaften, die uns fast unwirklich erscheinen und dadurch öffnen sich auch neue innere Türen in unserer Seele. In dieser Weite gibt es nichts, womit wir uns ablenken könnten, von dem was ist, so wie wir das aus unserem Alltag oft gewohnt sind. Dies ist der direkte Weg zu uns selbst, auf dem wir all dem begegnen dürfen, was wir sind, mit all unseren Bildern und Vorstellungen von uns und unserem Leben, aber vor allem auch mit allem, was möglicherweise noch verborgen ist in uns: unserer Freiheit, die uns vermittelt, dass wir alle eingebunden sind in ein großes Ganzes, in dem niemand von uns verloren gehen kann. So können wir unserem wahren Sein ein Stück näher kommen.

Wir alle sind so eingebunden in unseren Alltag, der uns auch in uns selbst gefangen hält, so dass wir längst vergessen haben, wer wir in Wirklichkeit sind, was uns innerlich bewegt und was uns in unserem Leben wirklich begeistern kann. Wenn wir auf uns selbst zurückgeworfen werden, dann können wir wieder einen Zugang zu unserer Begeisterung finden, so, wie wir dies auch als Kinder erleben durften. Dort, wo unsere Begeisterung ist, dort sind wir im Fluss des Lebens, dort wissen wir in jedem Moment, was für uns richtig ist und was nicht. Dort kommen wir wieder mit unserem eigentlichen Potential in Kontakt und können so die Erfahrung machen, dass das Leben in uns wieder zu pulsieren beginnt. Die Wüste ist ein äußerer Ort, an dem wir diese innere Quelle wieder finden können.

Die Wüste ist auch ein Ort, an dem wir mit dem Jenseitigen in uns in Kontakt kommen können. Die Kargheit und die scheinbare Unendlichkeit des Sandmeeres begünstigen es, diese inneren Türen zu öffnen, die uns auch mit unseren Ahnen in Verbindung bringen können.

Wenn wir uns diesem jenseitigen Reich in uns öffnen, dann dürfen wir erfahren, wie sich eine tiefe Ruhe und ein tiefes Gefühl des Eingebettetseins in die Existenz in uns ausbreiten darf. Nur im Kontakt mit unseren Ahnen erleben wir uns in ihre Liebe eingebunden aus der wir die Kraft schöpfen können, die wir für die Erfüllung unseres Lebens brauchen.

Natürlich werden wir auf dieser Reise auch unserer Angst begegnen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass die Wüste uns mit ihrem weiblichen Wesen dazu einlädt, uns ihr zu stellen und die Wüste unterstützt uns dabei auf wundersame Art und Weise.

Ein zweiter Gast, der uns vor allem im 3-tägigen Retreat neben der Angst begegnen wird, ist unsere Einsamkeit. Auch sie ist ein Teil unserer Seele und auch sie möchte von uns anerkannt werden. Wenn wir uns ihr ganz aussetzen, dann können wir sie als innere Kraftquelle erfahren, die uns den Weg weist zu einem Gefühl des „All-ein-seins“, in dem es keine Trennung mehr gibt und in dem wir uns eingebunden und geführt wissen von einem großen Ganzen.

Wenn wir uns der Wüste aussetzen, so wie wir sind, dann können wir uns diesen inneren Bewegungen nicht entziehen. Sie erfassen uns und wir sind überwältigt von dem, was da aus unserem Inneren ins Licht unseres Bewusstseins möchte. Dazu sind keine Methoden oder therapeutische Ansätze notwendig. Die Wüste selbst wird in ihrer Reinheit, ihrer Weite und ihrer Stille zum Therapeutikum.

Gehen in der Stille

Wir gehen und mit jedem Schritt haben wir das Gefühl, mehr und mehr Teil dieser Landschaft zu werden. Leere darf sich in uns ausbreiten, denn da gibt es nichts außer den Dünen, den Menschen, die uns begleiten und natürlich den Dromedaren, die unsere Lasten bereitwillig tragen. Wenn wir für uns alleine gehen, mit Blickkontakt zu den anderen, oder wenn wir am Morgen beim Sonnenaufgang oder am Abend beim Sonnenuntergang alleine auf einer Düne sitzen, dann erleben wir diese Leere noch intensiver und so kann uns die

Erfahrung geschenkt werden, dass in dieser Leere alles enthalten ist, was ist.

Der ganze Reichtum, den wir in uns tragen, kann sich uns in dieser Leere offenbaren. Auch aller Schmerz, alle Tränen, die wir noch nicht geweint haben, dürfen ans Licht. Die Wüste nimmt sie gerne auf. Und auf einmal kann sich auch in uns diese unglaubliche Weite ausbreiten, die uns erfahren lässt, dass wir nicht getrennt sind von all dem, was existiert. Wir erleben uns als kleines Sandkorn unter vielen anderen und dies bringt uns in Kontakt mit einer tiefen Demut, Dankbarkeit und Freude unserem eigenen Leben und der ganzen Existenz gegenüber.

Wir werden täglich etwa 3 - 4 Stunden mit entsprechenden Pausen, gehen, entweder alleine, zusammen mit anderen oder in den Spuren der Karawane. Jeder kann dabei seinem eigenen Rhythmus folgen. Wer möchte, kann sich auch auf dem Rücken eines Dromedars durch die Wellen der Sanddünen schaukeln lassen. Dies allein ist, im Einklang mit diesen wunderbaren Tieren, schon eine wertvolle Erfahrung.

Gemeinschaft erleben

Wenn wir mit anderen am Feuer sitzen und gemeinsam essen, Tee trinken und singen, dann können wir diese Geschenke, die wir erhalten haben, auch mit anderen teilen. So fühlen wir uns als Teil einer Gemeinschaft, denn ohne die Beziehungen zu anderen Menschen kann unser Leben nicht gelingen. So können wir uns auch gegenseitig darin unterstützen, in unserer Offenheit einander zu begegnen und uns selbst in anderen wieder zu erkennen. Dies trägt zu unserem eigenen Transformationsprozess bei.

Wir dürfen dabei erfahren, woran wir noch aus Angst festhalten und so verhindern, dass sich etwas Neues in unserem Leben ausbreiten darf.

Die Wüste wird uns auch dabei liebevoll unterstützen. Wir spüren, dass wir alle von einer höheren Macht geführt werden. Das einzige was es dazu braucht, ist unser Einverständnis mit allem, was ist.

Nachdem die Sonne untergegangen ist, breitet sich ein Sternenhimmel über uns aus, den wir so in dieser Dimension vielleicht noch nie erlebt haben. Wenn wir uns ihm aussetzen, dann dürfen wir die Erfahrung machen, dass auch wir Teil dieses Sternenhimmels sind und dass er für uns alle auch das Tor zu unseren Ahnen sein kann, die uns auf dieser Reise ebenfalls begleiten.

So nächtigen wir in einem „1000 - Sterne - Hotel“ entweder unter freiem Himmel oder in einem Zelt (kleines Igluzelt) und wir fühlen uns geschützt und behütet.

Wir können an einem Platz, der uns besonders gefällt auch 2 Tage verweilen, so wie wir das möchten. Es wird kein straffes Programm geben, sondern wir folgen den Bewegungen, die sich aus der Gruppe heraus ergeben und unseren Bedürfnissen entsprechen.

Die Beduinen, die uns mit ihren Dromedaren begleiten, richten sich dabei nach unseren Wünschen und helfen uns, diese Reise zu einem besonderen Erlebnis für uns alle werden zu lassen.

Die Begegnung mit uns selbst (3-Tages-Retreat)

Ein Highlight dieser Reise wird ein 3 - tägliches Wüsten - Retreat sein.

An einem wunderschönen Platz werden wir unser „Basislager“ aufschlagen. Alle TeilnehmerInnen haben dann die Möglichkeit, für 3 Tage ganz für sich alleine in das Sandmeer einzutauchen. Dabei kann jeder selbst für sich entscheiden, wie weit entfernt er oder sie sich vom Basislager in diesen 3 Tagen aufhalten möchte. Wer möchte, wird an seinen Platz geführt, der ihm oder ihr gefällt und an dem er oder sie dann diese 3 Tage verbringen wird. Nach diesen 3 Tagen werden wir dann von den Beduinen wieder abgeholt.

Dies ist ein Angebot, auf das es sich in jedem Falle lohnt, darauf einzulassen, denn hier sind wir ganz mit uns und der Wüste allein.

In diesen 3 Tagen können wir fasten und nur Wasser bzw. Tee zu uns nehmen, oder wir versorgen uns mit etwas Brot, Reis, Gemüse und Obst.

Gerade in diesen 3 Tagen, in denen wir mit uns alleine sind, öffnen sich innere Türen, durch die wir eingeladen sind, zu gehen, um uns selbst zu begegnen. Hier haben wir die Möglichkeit, in dieser Stille und Weite zu erfahren, wer wir wirklich sind. Wir setzen uns uns selbst aus, mit allem, was es uns kostet. Die Wüste lädt uns ein, uns unserer Angst, die uns am Leben hindert, zu stellen, so dass sie verwandelt werden kann. Dies ist ein tiefer und reinigender Prozess der Transformation.

Diese innere Bewegung führt uns dann weiter in einen inneren Raum, in dem sich aus dem Innersten unseres Herzens die Liebe zu allem was ist entfalten kann und gleichzeitig fühlen wir uns als Teil dieser unendlich erscheinenden Weite. Wir selbst mit uns selbst und doch eingebunden in ein großes Ganzes.

Dies ist das Geschenk, das wir uns selbst machen können, wenn wir bereit sind, uns auf diesen Prozess einzulassen. So kehren wir reich beschenkt und mit tiefem Frieden im Herzen zur Gemeinschaft zurück.

Weihnachten im Sandmeer

Die Weihnachtstage werden natürlich besondere Tage in der Wüste sein. Auch hier haben wir die Gelegenheit, in diesem äußeren Rahmen der Wüste unser inneres Bethlehem zu feiern und das alte Jahr zu verabschieden. So können wir uns öffnen für das Neue, das auf uns wartet. Ich selbst habe diese Tage nie intensiver erfahren dürfen, als im Sandmeer. In diesen Tagen sind wir dem Weiblichen in uns sehr nahe.

Ortskundige Beduinen werden uns mit ihren Dromedaren begleiten und uns den Weg weisen. Sie sorgen liebevoll für unser aller Wohl, indem sie schöne Lagerplätze für uns aussuchen, für uns jeden Tag einfache aber sehr wohlschmeckende Mahlzeiten zubereiten und uns auch sonst mit allem versorgen, was wir brauchen. Sie werden auch für uns musizieren und mit uns zusammen singen.

Spurensuche

Abdallah, der uns zusammen mit seinen Freunden durch die Wüste begleitet, wird mit uns auch auf Spurensuche gehen, wenn wir das wollen. Er ist ein echter Sohn der Wüste, denn er ist hier geboren und kann uns so auch die Spuren der Tiere, die hier leben, zeigen.

Und wenn wir Glück haben, dann wird auch das eine oder andere dieser Tiere unseren Weg kreuzen.

Zu unserer Reisezeit halten die Schlangen und Skorpione Winterschlaf und auch die Liebesbekundungen der Fliegen werden sich in Grenzen halten.

Die Temperaturen in der Sahara sind zu dieser Jahreszeit sehr angenehm, so dass wir uns in der Regel den ganzen Tag über in der Sonne aufhalten können. Die Nächte sind eher frisch, doch mit der richtigen Ausrüstung dürfte auch das kein Problem sein.

Ein altes Sprichwort der Beduinen lautet: „Aus der Wüste kommt ein anderer zurück, als der, der hineingegangen ist.“

In diesem Sinne freue ich mich auf unsere gemeinsame Reise.

Reiseplanung:

1. Tag : Abflug ab München, Zürich oder Stuttgart
je nach Flugverbindung
- Ankunft in Djerba/Tunesien voraussichtlich am
Nachmittag und Weiterfahrt mit dem Auto nach
Timbaine. Dort treffen wir uns mit den anderen
Beduinen und den Dromedaren, die zu diesem
Zeitpunkt schon einen 3-tägigen Marsch hinter
sich haben.
2. Tag: Nach unserer ersten Nacht brechen wir nach dem
Frühstück mit der ganzen Karawane zu unserer Reise
ins Sandmeer und ins Innere unserer Seele auf.
3. - 13. Tag Reise durch das Sandmeer mit 3-Tages-Retreat
und Rückkehr nach Timbaine.
14. Tag: Rückfahrt über Ksar Gilane (Möglichkeit um einzukaufen
und zu baden) nach Djerba. Übernachtung im Hotel.
15. Tag: Heimreise

„Wüstenreise - Spezial“

Wir werden bei dieser Reise noch tiefer als bisher in die Sahara vordringen, da sie sich hier in einer einzigartigen Schönheit zeigt. Auf unserer Rundreise haben wir auch die Möglichkeit, in der Nähe eines Badesees mit Schwefelquellen zu nächtigen und das warme Wasser zu genießen. Dies ist sicher eines der äußeren Highlights dieser Reise.

Da diese Reise einen größeren logistischen Aufwand bedeutet - die Beduinen sind mit ihren Dromedaren zusätzlich 6 Tage ohne uns unterwegs - werden sich die Reisekosten dadurch erhöhen.

Alle TeilnehmerInnen erhalten nach der Anmeldung einen Infobrief mit einer ausführlichen Teilnehmer - Checkliste.

Wir brauchen auf jeden Fall einen mindestens 6 Monate gültigen Reisepass.

Für Tunesien gibt es keine Pflichtimpfungen.

Kosten: ca. 2.200 Euro, je nach aktuellen Flugkosten

Für Mitreisende aus Süddeutschland wird der Flug ab München und zurück erfolgen.

In den Kosten sind enthalten:

- Hin - und Rückflug, Verpflegung, Gebühr für die Begleitung und Organisation der Beduinen mit den Dromedaren
- Reise - und Seminarleitung
- Hotelkosten, Kosten für Transfer von Djerba nach Timbein und zurück.

Nicht enthalten sind die Transferkosten vom Wohnort zum Flughafen und zurück.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 TeilnehmerInnen begrenzt.

Hinweis:

Auf meiner Homepage könnt Ihr Euch die Photos und Videos unter <http://www.regele-arkanum.de/wuesten-retreat.html> anschauen.

Anmeldeschluss: 17. November 2018

Für entsprechende Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Die Karawane zieht weiter! Kommst du mit?



Ich freue mich auf
heilsame Begegnungen mit Euch.

Herzlichst

Hans-Peter Regele