



Reinkarnationstherapie

Überarbeitung zweier Vorträge von Sybille Mikula,
Mai 1999 und Juni 2006

Ich habe seit 1993 in Wien meine Praxis für Reinkarnationstherapie und seit 1995 auch für astrologische Beratungen. Ich habe die Astrologie dazu genommen, weil ich hörte, dass man da etwas sehen kann über Karma, über frühere Leben, etwas sehen könnte wie einen inneren roten Faden, der sich durch alle Leben zieht. Und das ist auch so. Es hat sich also bewährt, diese beiden Methoden gemeinsam zu verwenden, um den Weg der Seele zu erforschen.

Reinkarnationstherapie - und die Wiederentdeckung der Inneren Stimme

Die Instanz, die uns Einblicke in „frühere Leben“ gewährt, nenne ich die Innere Stimme. Sie aufzuspüren und ins Alltagsbewusstsein zu integrieren, ist wesentlicher Teil meiner Rückführungsarbeit. Reinkarnation bedeutet für mich auch: ganz in dieses jetzige Leben zu kommen und alles abzuschließen, was uns durch offene Enden in der Vergangenheit festhalten will.

Das ist ein zentraler Punkt in meiner Arbeit: es hat gar keinen Sinn, Rückführungen zu machen in frühere Leben, um zu schauen, „wer ich so mal war“ – Kaiserin Elisabeth, oder Jesus von Nazareth. Nur um der NEUGIER WILLEN HALTE ICH DAS NICHT FÜR EINE SINNVOLLE Maßnahme. Das funktioniert auch meist nicht, weil die Energie viel zu indifferent ist, wenn man nicht einen wirklichen Grund hat zu schauen, was da mal gewesen ist.

Was uns durch offene Enden immer wieder in der Vergangenheit festhalten will und uns wegzieht mit unserer Aufmerksamkeit aus dem Hier und Jetzt, um das es geht für jeden von uns. Gab es etwas in der Vergangenheit, das uns zwar nicht bewusst ist, uns aber zu einer Marionette macht? Wer ist der Marionettenspieler??

Rein entwicklungsgeschichtlich gesehen ist es so, dass die Psychologie in den letzten Jahrzehnten immer mehr Akzeptanz fand, dann kam die pränatale Forschung dazu, also die Erkenntnis, dass das Kind schon im Mutterleib tiefe Eindrücke sammelt, und dann wurde die Reinkarnationstheorie immer mehr erforscht. Der Reinkarnationsgedanke ist in unserer Kultur und Religion nicht unbedingt verankert. Es gibt aber Millionen anderer Menschen im Buddhismus und Hinduismus, für die ist Reinkarnation selbstverständlich. Die wissen einfach: *Was ich jetzt säe, werde ich später ernten*. Ein schönes Beispiel für Karma: wenn ich den Kern eines Apfels in die Erde setze, wird ein Apfelbaum draus und kein Birnbaum. Es gibt eine direkte Folge meiner Tat.

An diesem Punkt kommt meist die Frage nach der Schuld – sie zieht ein in die Atmosphäre. Ja, wenn meine Tat Folgen hat, muss ich dann irgendwann dafür büßen? Wenn ich also ein Leben gelebt habe, wo ich kein guter Mensch war, muss ich dann jetzt dafür büßen?

Ich bin nach diesen vielen Jahren der Forschung zu der Erkenntnis gekommen, dass es diese Schuldfrage eigentlich nicht gibt. Wir bewerten eine bestimmte Situation vielleicht so, dass wir sagen: Ah, das ist jetzt die Strafe Gottes oder die himmlische Strafe für mein Verhalten. Aber im Grunde oder auf einer anderen Ebene kann man spüren, dass es um Schuld und Unschuld gar nicht geht, sondern dass es um eine große Reise geht, das Rad des Lebens, eine Reise durch die Dualität. Ich vermute, dass wir alle schon einmal ein „böse Menschen“ waren. Und zwar deswegen, weil ich annehme, dass Sie, die dies lesen, jetzt eher auf der Seite des Guten stehen. Sie kümmern sich darum, dass Ihr Bewusstsein sich entwickelt, machen Übungen, meditieren vielleicht. Ich habe tatsächlich bisher immer mit Menschen, wie Sie es sind, gearbeitet. Nicht mit Schwerverbrechern und Diktatoren, also Menschen, die in diesem Leben - will man es beurteilen - etwas Böses tun oder getan haben. Wenn wir jetzt als „gute Menschen“

dies lesen (oder schreiben), dann tun wir vielleicht Gutes in diesem Leben, weil wir früher auch mal ganz schön Dreck am Stecken hatten, und nicht weil wir bis in unseren Kern nur gute Menschen sind.

Der Sinn der Reinkarnation gemäß den östlichen Philosophien ist es eben auch, die Dualität zu erfahren und dieses Ganze: Hell und Dunkel, Tag und Nacht, Gut und Böse zu entdecken, um zur Einheit zu kommen, um vielleicht danach in einen Zustand zu kommen, wo man diese Dualität überwunden hat. Vielleicht gibt es andere Systeme, wo es nicht so polarisierend verläuft wie hier, wo ich *entweder* sitze *oder* stehe, wo ich *entweder* gut bin *oder* schlecht. Der Sinn unseres Hierseins auf der Erde ist wohl der, dass wir durch eine Reihe völlig unterschiedlicher Erfahrungen gehen, um *alles* zu erfahren.

Es ist auch sicherlich richtig dabei, immer wieder in die Extreme zu gehen und sich nicht in der Mitte aufzuhalten. Das Prinzip des Tai Chi: die Mitte dient nur dazu, einen Übergang zu schaffen von Yin zu Yang, von Geben zu Nehmen. Man soll voll auf eine Seite gehen und nicht in der Mitte verweilen. Das bedeutet aber, dass der Gedanke, den goldenen Mittelweg zu wählen, nicht unbedingt dazu geeignet ist, alles auszuloten, was es gibt. Obwohl es natürlich jedem freigestellt ist, nur so weit zu gehen, wie er will und die Amplitude nur so weit ausschwingen zu lassen, wie er bzw. sie es möchte.

Ich möchte zum Begriff Karma einen Gedanken meiner langjährigen Lehrerin Rhea Powers zitieren, eine Aussage, die Selbstverantwortung provoziert:

„Karma ist nicht von einem äußeren Gott erschaffen. Karma ist auch nicht Bestandteil eines universellen Naturgesetzes, wie etwa die Gravitation. Karma existiert, weil wir es so haben wollen. Wir sagen, dass wir böse waren und bestraft werden sollten. Und dann geschieht es. Es gibt keinen äußeren Gott, der über uns Gericht hält,

wenn wir diese Ebene verlassen ...

Es gibt kein Komitee, das unsere Handlungen überprüft und uns bestraft oder belohnt. Das tun wir alles selbst.

Wir sind diejenigen, die über uns urteilen

Die Strafe, die wir uns selbst auferlegen, ist viel härter als die, die uns ein anderer auferlegen würde. Wir erschaffen unsere eigene Realität auf jeder Ebene. Wir erschaffen unser eigenes Karma.“ (Rhea Powers, Reinkarnation, S. 35)

Dieser Gedanke stimmt mit meiner Erfahrung aus den vielen Rückführungen überein. Das stärkste Problem, das sich da herauskristallisiert hat, ist die Schuldfrage. Wir erlauben es uns selbst nicht, glücklich zu sein, wenn wir ein schlechtes Gewissen haben wegen irgendetwas, was wir mal getan haben. Die Strenge, mit der wir uns selbst beurteilen, ist viel größer als das Maß, das jemand anders anlegen würde. Wenn Sie hören, was jemand anderes von sich als Wiedergutmachung verlangt, dann denken Sie wahrscheinlich „Na, so schlimm war das doch nicht“.

Ich zitiere nochmals: „Es gibt keinen äußeren Gott, der über uns Gericht hält, wenn wir diese Ebene verlassen“.

Wir planen unser nächstes Leben selbst

Vielleicht ist das etwas ungewöhnlich für Sie, sich vorzustellen, dass Sie da oben auf „Wolke 7“ sitzen und sich überlegen: „Was soll ich das nächste Mal machen, wo soll die Reise weitergehen? Bei welchen Eltern, in welchem Land, unter welchen Umständen“. Ich kann diese Theorie nicht beweisen, ich bestehe auch nicht auf ihrer Richtigkeit, aber es ist ein wunderbares Arbeitswerkzeug zu schauen, wo könnte der Rote Faden liegen und wo geht es jetzt sinnvoll weiter. Warum sollte man sich überhaupt mit Reinkarnation beschäftigen, wenn es doch im jetzigen Leben eh so viele Probleme oder so viele Themen oder so viele spannende Dinge gibt, mit denen ich mich beschäftigen kann? Das könnte eine Frage sein, die auftaucht. Ich habe festgestellt, dass es – auch für mich selbst – so etwas ist, wie Mosaiksteinchen sammeln. Ich bin durch verschiedene Aktivitäten und durch Meditationen auf dieses Thema „Reinkarnation“ gestoßen und für mich war das so, dass ich immer mehr AHA-Erlebnisse hatte. Ich habe zum Beispiel als Kind jeden Ritterfilm verschlungen, den es gab. Ich habe mit Ritterfiguren gespielt und das war mein Lieblingsthema.

Später, als ich selbst Rückführungen erlebte, habe ich festgestellt, dass ich oft als Ritter gelebt hatte. Das war also eine Energie, die mir sehr vertraut war. Ich bin auf die Tatsache gestoßen, dass ich oft „für die große Idee ins Feld gezogen bin“ und die kleine persönliche Liebe zu einer Frau (damals war ich ja männlich) für die große Idee verlassen habe. Das war für mein jetziges Leben eine total wichtige Erkenntnis, denn ich bin wieder für eine große Idee „ins Feld gezogen“, wenn auch diesmal ganz anders als früher, ohne Schwert, und habe dann aber glücklicherweise noch gemerkt, dass es auch eine ganz persönliche Liebe gibt, die gelebt werden will und die mich auch nach Österreich führte und ich bin heute sehr froh über diese Entscheidung.

Ich erzähle Ihnen diese Geschichte, weil ich Ihnen damit zeigen will, dass es ganz sinnvoll sein kann zu wissen, was einmal war, weil man dann besser versteht, was jetzt ist und man sich dann auch für einen bestimmten Weg leichter entscheiden kann.

Es geht bei der Reise durch die vielen Leben darum, alle Seiten, alle Facetten des menschlichen Lebens zu erfassen und auszuprobieren, und es geht nicht um Schuld. An diesem Thema arbeite ich mit meinen Klienten ganz intensiv: Das Schuldgefühl hinter sich zu lassen - *weil man nicht lieben kann, wenn man sich schuldig fühlt*. Ein schuldbeladener Mensch kann sich nicht frei verschenken. Ich habe das Bedürfnis, dabei zu helfen, dass wir uns verschenken können und dass wir unsere ganze Energie in diese Welt einbringen. Dass wir nicht sitzen bleiben und denken, oh ich hab mal einen schweren Fehler gemacht und das muss ich jetzt büßen, sondern dass wir frei werden, dass wir uns trauen, ganz aufrecht durchs Leben zu gehen.

Ebenenwechsel

Diese Methode der Rückführung kann man nicht nur anwenden, um in frühere Leben zu reisen, sondern – und das war für mich eine spannende Entdeckung – um mit der Weisheit der Seele in Kontakt zu kommen. Es gibt da ein *anderes* Gegenüber, mit dem ich spreche, während Sie da ganz entspannt liegen. Sie merken, dass Sie sprechen können, obwohl Ihr Körper da so entspannt liegt und Sie ihn oft gar nicht mehr spüren, aber Ihr Bewusstsein ist voll da, der Verstand sitzt daneben und passt auf, dass nichts schief geht – Sie sind also da und nicht unter Hypnose. Und wir unterhalten uns, und ich habe irgendwann gemerkt, dass diese Person, mit der ich spreche, die Ebene gewechselt hat. Man merkt das daran, dass die Urteile, die Selbstanklagen, die Selbstvorwürfe im Laufe der Sitzung verschwinden und es entsteht ein weiter Raum, der Geist, das Herz, die Seele werden weiter. Es fällt leicht zu verzeihen ... Welch eine schöne und tiefe Erfahrung, für eine Weile mal außerhalb des Urteilsraumes zu sein. Ich habe festgestellt, dass es da eine Stimme gibt – ich nenne sie den Inneren Heiler, die Innere Heilerin –, mit der wir uns unterhalten können. Das ist natürlich ein Teil Ihrer selbst, aber es ist sinnvoll, diesen Teil zu personifizieren und als Gegenüber zu haben, weil man dann besser Fragen stellen kann.

Wenn ich dann Ihre Fragen, die wir vorher besprochen haben, diesem Inneren Heiler stelle und Sie lauschen der Antwort, dann stellen Sie fest, dass die Antworten von so einer Weichheit und Güte sind, wie **Sie persönlich** mir nicht geantwortet hätten, wenn wir uns in unserem Alltagsbewusstsein gegenüber säßen.

Die Gehirnströme verändern sich durch den Entspannungsprozess, es treten jetzt Alpha-Wellen auf, das ist ein Zustand wie kurz vorm Einschlafen, kurz nach dem Aufwachen oder in der Meditation, Sie spüren, wie Sie ruhiger werden, Sie bekommen eine anderes Körpergefühl, manchmal scheint es, als würde der Körper sich drehen, und in diesem Raum, den wir eben im Alltag fast nie aufsuchen, kann eine andere Wahrnehmung passieren. In diesem Raum können wir plötzlich diese andere Instanz von uns wahrnehmen, wir hören ihre Stimme, wir haben Teil an einer andersartigen Erkenntnis.

Man kann diesen Prozess auch allein machen, wenn man Übung darin hat, diese andere Ebene aufzusuchen; aber das ist eben auch eine Übungssache. Zu Beginn ist es leichter, sich von jemand führen zu lassen, der mit diesem Ebenenwechsel vertraut ist.

Kommunikation mit der Krankheit

Sehr spannend ist diese Methode auch, um in Kommunikation mit einer Krankheit zu treten. Um aber die z.B. die Gastritis zu fragen, was sie eigentlich sagen will, worauf sie uns hinweisen will, müssen wir die Verstandesebene verlassen. Im Entspannungszustand kommen viele Bilder. Sie erinnern sich zum Beispiel plötzlich daran, dass Sie das letzte Mal, als Ihr Chef Sie wieder zusammengestaucht hat, alles eingezogen haben, sich nicht zur Wehr gesetzt haben, und diese Wut brennt jetzt in Ihrem Magen.

Diese Wut sagt: „So geht es nicht“. Es kommen Informationen, welche Situation diese Körperreaktion hervorgebracht hat, die aber nicht bis in unser

Alltagsbewusstsein vordringen. Es ist eine neuartige Erfahrung, mit dem Magen zu reden und ihm auch eine Kooperation anzubieten: Hey, was brauchst du von mir, welches Verhalten, welche Tat brauchst du, um dich zu entspannen? Was brauchst Du von mir, um aufzuhören mit dieser Abwehrreaktion, mit diesem Kriegszustand, der als Entzündung erscheint?

Ich habe in diesem Bereich sehr viele, intensive Erfahrungen gemacht: dass Magenschmerzen verschwunden sind oder Migräneanfälle zuerst in immer größeren Abständen auftraten, um dann auch ganz zu verschwinden.

Wenn ich also in dem Moment eines Migräneanfalles frage, was er mir sagen will, und ich dann auch tue, wie mir geheißen wurde, dann kann die Krankheit gehen, sie hat ihren Zweck erfüllt. Das hört sich einfach an, ist aber deshalb schwer, weil diese Stimme unserer Inneren Heilerin uns wahrscheinlich dazu auffordert, einen sehr ungewohnten und unbequemen Schritt zu machen. Ich halte diese Kommunikation für eine sehr gute Möglichkeit, mit Krankheit umzugehen, anstatt nur Tabletten einzunehmen.

Ein Fallbeispiel

Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben von einer typischen Reinkarnationssitzung:

Es kommt eine Frau zu mir in die Praxis, die sagt: „Alle meine Liebesbeziehungen zerbrechen; ich habe nie über längere Zeit eine Liebesbeziehung aufrechterhalten können; entweder der Mann geht oder mir wird das zu eng. Und ich möchte endlich wissen, woran das liegt.“

Wir machen also eine Rückführung in ein früheres Leben, in dem die Quelle dafür liegt, sich nicht binden zu können oder zu wollen.

Sie findet sich wieder als Frau am Totenbett ihres Mannes und sie schwört ihm ewige Treue.

Sie haben sich sehr geliebt und sie erlebt das auch in diesem Moment, sie spürt das Glück zu lieben, und sie ist total unglücklich über seinen bevorstehenden Tod. Der Mann stirbt also, sie ist untröstlich und stirbt erst 30 Jahre später, ohne sich noch einmal verliebt zu haben.

Eigentlich stirbt sie schon am Totenbett ihres Mannes und vegetiert so dahin, bis sie als alte Frau dann auch ihren physischen Körper verlässt.

Ich führe in jeder Rückführung durch den Tod, und der wird jedes Mal als Erlösung empfunden.

Der Tod ist nie ein schreckliches Ereignis. Ich frage sie: „Und was schwörst du im Moment deines Todes?“ Sie sagt: „Ich werde mich nie mehr binden, ich will nur diesem Mann treu sein“.

Wir arbeiten dann in dieser Sitzung an diesem Schwur, indem wir die Seele rufen, die damals ihren Mann dargestellt hat. Sie fragt ihn, was er ihr zu sagen hat und er antwortet: „Ich danke dir für deine Liebe und ich gebe dich frei. Bitte verschenke dich und deine Liebe“.

Wir schließen den Prozess ab und ich erhalte drei Monate später eine Karte von ihr: „Danke schön, ich habe einen Mann kennengelernt und es ist ganz anders als früher. Es gibt etwas nicht mehr, das vorher ganz schwer auf meinem Herzen lastete.“

Ich habe dieses Beispiel gewählt, weil es ein typischer Fall ist. Wenn ich diese Frau in der Sprechstunde gefragt hätte, ob sie glaube, dass es irgendeinen Schwur gäbe, der sie an der Liebe hindere, hätte sie dies verneint. Sie hat es mit ihrem Verstand nicht gewusst.

Wenn Ihnen also etwas passiert, was immer wieder passiert, und Sie es nicht verstehen, oder wenn Sie unter chronischen Krankheiten leiden, dann kann die Ursache hierfür in früheren Leben liegen.

Kann jeder in frühere Leben reisen?

Im Prinzip kann das jeder Mensch. Es gibt in seltenen Fällen den Hinweis, dass eine Rückführung derzeit nicht möglich ist, und das äußert sich so, dass die Brücke, die ich Sie in dem Entspannungsprozess zu visualisieren bitte, entweder nicht gesehen werden kann oder zusammenbricht; Sie können also nicht „hinübergehen“ auf die andere Seite. Das ist eine klare

Anweisung Ihres Höheren Bewusstseins und bindend. In einem solchen Fall bitte ich meinen Klienten, hier auf dieser Seite zu bleiben und zu seinem Inneren Heiler zu gehen, der ihn irgendwo erwartet. Das gelingt meistens.

Die Art und Weise, wie Antworten wahrgenommen werden, ist auch sehr unterschiedlich: manchmal hört man sie, manchmal weiß man die Antworten, manchmal werden Bilder oder Symbole gegeben.

Wenn eine Rückführung nicht leicht läuft, liegt das meist daran, dass der Verstand sehr aktiv ist. Ich habe deshalb in den Entspannungsprozess eine Sequenz eingebaut, in der ich erst einmal dem Verstand danke für seine Aufmerksamkeit und Gewissenhaftigkeit, dass er uns sicher durchs Leben bringt, und ihn dann bitte, es sich für eine Weile in einem Schaukelstuhl bequem zu machen und dem Höheren Selbst die Führung zu überlassen.

Man spürt dann meist, wie es hinter der Stirn, dort wo der Verstand zu Hause ist, ruhig wird.

Alles, was wir anschauen, verliert seine Macht über uns

Jetzt komme ich zum zentralen Punkt: In diesem entspannten Zustand erleben wir eine Liebe und Gnade, die wir in unserem Alltag selten spüren. Wir erfahren Vergebung, wir entdecken, dass auf dem Grunde die Liebe wohnt.

Ich empfehle auch jedem Klienten, eine Sitzung zu machen, in der wir die Eltern rufen und uns anschauen, welche Geschenke wir uns gegenseitig gemacht haben. Auch hier ist Vergebung das Ziel, um die Liebe zu befreien. Unsere Eltern sind unsere ersten Bezugspersonen, es sind jene Wesen, bei denen wir uns (absichtlich) inkarniert haben, sie sind Vorbilder für die Liebe, und oft hängt zwischen unseren Eltern und uns ein Sack voll mit Vorwürfen und Trauer und Wut, und es ist förderlich, einmal in diesen Sack hineinzuschauen. Wir lernen dabei, unsere Eltern nicht nur in der Rolle unserer Eltern zu sehen, sondern wir erkennen, dass auch sie weitgereiste Seelen sind, durch Jahrhunderte geprägt, mit einer ganz speziellen Aufgabe in diesem Leben. Und nur ein Teil dieser Aufgabe war der, uns Vater oder Mutter zu sein. So wie es ja auch nur eine Facette unseres Wesens ist, Kind unserer Eltern zu sein.

Es gibt oft die Angst, in diesen „karmischen Rucksack“ zu schauen, Angst, was da wohl an unschönen Dingen drin stecken mag, und ich sage aus Erfahrung: Es ist viel unangenehmer, mit einem verschlossenen Rucksack durchs Leben zu laufen, als hineinzulangen und anzugucken: Aha, das war ich auch einmal. Das hab ich auch getan oder erlebt. Die Konfrontation mit dem, was wir erlebt haben, ist erleichternd, denn im Unterbewusstsein kennen wir unsere Schwächen und „Fehlritte“. Und dieses unbewusste Wissen drückt im Alltag auf unsere Seele.

Die Reinkarnationstherapie unterscheidet sich wesentlich von z.B. der Gesprächstherapie, die sich ja oft über Jahre erstreckt. Ich führe das darauf zurück, dass wir nicht in unserem Alltagsbewusstsein bleiben, sondern sehr tief hinuntersinken in andere „Welten“, durch diese Traumreise. Das ist so etwas wie eine Operation im spirituellen Raum und deshalb empfehle ich meinen KlientInnen auch, nach der Rückführung keine Termine vereinbart zu haben, die die volle Präsenz des Alltagsbewusstseins verlangen (Geschäftstermine). Tun Sie sich etwas Gutes! Wenn Sie mit dem Auto gekommen sind, drehen Sie noch eine Runde im Park, damit Sie nicht gleich wieder in diese andere Welt einsteigen müssen. Gönnen Sie es sich, diese Reise noch etwas nachschwingen zu lassen.

© Sybille Mikula 1999-2008