

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## Das ungewollte Kind



Viele von uns und auch unsere Ahnen haben ein gemeinsames Thema und damit ist auch eine Aufgabe auf unserem Lebensweg verbunden. Wir wurden als Kinder von unseren Eltern nicht bedingungslos geliebt. Die Steigerung der Wunde der „Ungeliebten“ ist, dass Kinder entweder von einem Elternteil oder sogar von beiden Elternteilen nicht gewollt waren. Das sind die sogenannten Kinder, die nicht geplant waren. In vielen Fällen kann für ein Elternteil die Geburt eines Kindes „scheinbar“ ein finanzieller oder auch emotionaler Vorteil gewesen sein. Genau genommen wurde dann mit der Geburt ein unerfüllter Wunsch oder ein Bedürfnis befriedigt. Wenn wir diesen Gedanken aufmerksam weiter verfolgen, erkennen wir, dass das Motiv, warum ein Kind in diese Welt gesetzt wird, sehr wichtig ist. Aus der höheren Sicht der geistigen Ordnung wiederum ist das alles nicht wichtig. Im Gegenteil es ist sogar sehr unromantisch, denn irgendwie **muss** der Nachwuchs auf unseren Planeten gelangen, damit das Erdenpiel mit einer großen Auswahl an Protagonisten stattfinden kann. Wichtig bei solchen Vorgängen sind jedoch die Emotionen und die Gefühle, die durch die Geburt eines ungewollten Kindes produziert werden. Das ungewollte Kind spürt über bestimmte Energien nämlich lebenslang, dass es nicht gewollt war. Gleichgültig, wie die Umstände des „Ungewolltsein“ zustande kamen, wird dieses Kind sich auf seinem Lebensweg mit Kleinheitsgefühlen, Ohnmachtsgefühlen oder Ablehnungsgefühlen konfrontieren müssen.

Als Mann und Frau finden sich aus Gründen der Weiterentwicklung meistens polarisierende Menschen in einer Partnerschaft zusammen. Für Kinder aus Ehen oder Partnerschaften ist es interessant, zu wissen, dass häufig ein Elternteil liebloser, uninteressierter und aggressiver war. Das andere Elternteil war meistens emotionaler und moderater, jedoch sehr schwach und konnte die Lieblosigkeit des Gegenpols nicht kompensieren.

Da Kinder sehr feinfühlig sind, aus der Liebe kommen und noch nicht so konditioniert sind, wie ihre Eltern, erfassen sie oft auch unbewusst die Energie ihrer Eltern sehr schnell und sicher. Das Wissen, dass sie nicht bedingungslos geliebt werden, gelangt irgendwann in ihr Bewusstsein.

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Liebllosigkeit wird schon als Säugling wahrgenommen. Neugeborene benötigen bis in die späte Kindheit unbedingt ein Gegenüber, das liebevoll und authentisch ist. Vor allem brauchen sie klare Botschaften, um sich ideal entwickeln zu können.

Sie können sich selbst die Frage beantworten, wie viele Unklarheiten es in ihrer Familie gibt und aus welchen Gründen Kinder auf diese Welt gebracht wurden. Kinder können sich genial entwickeln, wenn ihre Vorbild-Spiegel ebenfalls genial und klar sind. Ist ihr Gegenüber freundlich und liebevoll, empfängt ein Säugling die Botschaft: „Ich bin ok“. Ist der versorgende Kontakt laut, grob oder sogar vernachlässigend, heißt der Folgeschluss für das Kind: „Ich bin nicht ok“. Das unreine Resonanzfeld der Bezugspersonen wird übernommen, da hilft auch kein „sich selbst weiter zu belügen“.

Mit diesem Wissen schauen Sie jetzt bitte mal in Ihre Kindheit zurück. Wichtig ist, hier soll keine Anklage oder Schuldzuweisung entstehen, sondern diese Vorgehensweise gehört zu einem exzellenten Geföhlsmangement. Die Emotionen und Geföhle, die aus einem unkorrekten Verhalten in Ihrer Kindheit verdrängt und abgespalten wurden, sind in jeder Zelle als negative Energie gespeichert. Sie können sich noch so anstrengen und bemühen, diese Tatsache hat die unweigerliche Konsequenz, dass sich negative Situationen durch andere Menschen, Situationen und Krankheit etc. in ihrem Leben zeigen, damit Sie die Chance haben, ihre Resonanzfelder zu neutralisieren. Sie bekommen sogar die Möglichkeit Resonanzfelder für eine klare Positivität zu erschaffen.

Ein Bild macht eine Situation im Leben eines Menschen sehr deutlich. Er versucht seine Negativthemen und seine Schattenseiten ständig mühevoller zu unterdrücken:



### **Vorstellung ein Bild für unsere Seele:**

Du stehst im Wasser und hast viele Bälle um dich herum und versuchst, all diese Bälle unter Wasser zu halten.

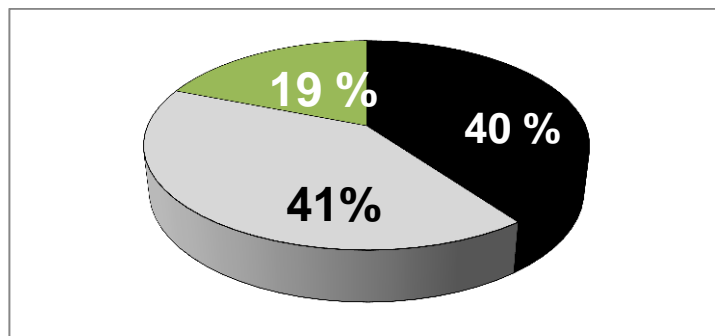
**Was geschieht?** Die Situation ist sehr anstrengend!

**So ist es mit unseren ungeliebten Eigenschaften und Schattenthemen:**

1. Wir haben sie weggedrängt und abgespalten, nur dadurch sind sie nicht wirklich weg.



2. Wir projizieren sie im schlimmsten Fall nach Außen auf andere Menschen, weil das ein unbewusster Schutzmechanismus für uns selbst darstellt. Tiefenpsychologisches Phänomen.
3. Das kostet sehr viel Energie:



Uns stehen **100 Prozent Lebensenergie** zur Verfügung. Wenn **40 Prozent** von unserem Potenzial **Schatten** ist und wir diesen verdrängen, dann benötigen wir weitere **41 Prozent** für die **Verdrängung**. Von den restlichen **19 Prozent** dürfen wir **leben**.

### **Was spalten wir in unserem Leben alles ab, solange und so gut, wie wir können?**

Schon früh entwickelt sich durch die uns entgegengebrachte Verhaltensweise eine Ablehnung des eigenen Selbst. Das Selbst bedeutet unsere gesamte Persönlichkeit einschließlich unseres „eigentlichen“ Wesenskerns. Oft entsteht die Ablehnung von Gefühlen durch die Kommunikation, der wir ausgeliefert sind. Diese Kommunikation besteht aus Projektion, Doppelbotschaften und klare Aussagen fehlen:

**Ablehnung von Gefühlen:** „Du hast keinen Grund traurig zu sein!“ „Du kommst erst aus deinem Zimmer, wenn du wieder lieb bist!“

**Körpergefühle:** „Dir ist nicht schlecht, das bildest Du Dir nur ein!“ „Reiß dich mal zusammen!“

**Verhalten:** „Das macht **man** nicht! Du machst nichts richtig!“ „Schneid‘ dir mal eine Scheibe von deiner Cousine ab, die ist viel braver!“

**Wesensart, Charakterzügen:** „Du bist völlig aus der Art geschlagen, passt nicht in unsere Familie!“ Schau dir mal deinen Bruder an, der ist brav, der macht so etwas nicht etc.

Unsere Eltern sind oft hilflos in ihrer Kommunikation, weil sie eine gewaltfreie Kommunikation selbst nicht gelernt haben. Wenn wir zusätzlich noch emotionale Kühlschränke als Beziehungspersonen haben, führt das immer mehr in die Selbstablehnung.

**Die Bezugsperson lehnt mich ab = Ich lehne mich später ebenfalls ab.**

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Diese Art von Ablehnungsmuster können wir in uns aufdecken, wenn wir zu einem guten Gefühlsmanagement bereit sind. Warum wir abgelehnt wurden, spielt bei der Aufdeckung unserer Familiengeschichte keine Rolle. Warum wir nicht geliebt wurden, ist für uns ebenfalls nicht von Wichtigkeit, da es mit den Menschen zu tun, die uns nicht lieben konnten.

Bitte versetzen Sie sich in die Lage eines kleinen Kindes ohne eigene Lebenserfahrung und ohne Vergleichsmöglichkeiten. Sie können so erkennen, dass all diese Angriffe auf Ihre Kinderseele stark verletzend gewirkt haben und Wunden hinterlassen haben. Als Kind gingen Sie davon aus, dass die Eltern Recht hatten. Als Erwachsene lassen Sie jetzt die Zweifel zu, denn diese Zweifel werden sich früher oder später einstellen. Ihre Kindheit ist lange her und sie haben mittlerweile ihr eigenes Heim. Die destruktiven Bilder über sich selbst haben Sie allerdings mit in ihrem Gepäck in ihr neues Zuhause genommen. Dieses Gepäck begleitet sie ein Leben lang, wenn Sie es im Koffer verschlossen lassen. Sie haben jedoch eine große Chance. Den Koffer, den Sie beim Auszug aus Ihrem Elternhaus mitgenommen haben, können Sie auspacken, sortieren, ordnen und noch einmal neu packen. Alte Schuhe müssen raus, sie sind abgelaufen.

Unsere Selbstablehnung hat eine lange Geschichte. Die Selbstablehnung von ungewollten Kindern ist besonders intensiv und geprägt. Es entstehen Gefühle von Minderwertigkeit. Eine Überzeugung nichts Gutes verdient zu haben, macht sich permanent breit. Den Eindruck nicht liebenswert zu sein bis hin zu selbst schädigenden Tendenzen können uns auf einem solchen Lebensweg begleiten.

**Erster Schritt** ist es, nachzuspüren und den Schleier der Verwirrung und die Fehlbotschaften ins Licht Ihrer jetzigen Bewusstheit zu rücken. Betrachten Sie den Gesamtkomplex und entwirren Sie ihn. Seien Sie behutsam und mitfühlend mit sich selbst. Die kindlichen Entwicklungsphasen sind abgeschlossen. Der Drops ist gelutscht. Sie können das alte Loch nicht stopfen.

## Die Heilung ist die Selbstliebe und Selbstakzeptanz.

**Zweiter Schritt:** Fangen Sie an, ihr Selbst mit liebenden Augen zu sehen und vermeiden Sie sämtliche Selbstkritik. Finden Sie Ihre Schönheit und Individualität erst im Innen und dann als Spiegel in Außen. Beleuchten Sie Ihre Stärken und verzeihen Sie sich Ihre Schwächen. Wir dürfen schwach und verletzlich sein. Trauen Sie sich, schwach und verletzlich zu sein. Das ist eine große Stärke. Trennen Sie sich von dem inneren Antreiber, der Sie immer wieder zu Höchstleistungen anspornt. Fördern Sie Ihre Achtsamkeit und grenzen Sie sich körperlich, emotional und mental von Situationen, Menschen und Umständen, die nicht mehr in Ihr Leben passen ab, und übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Wohlergehen – **jetzt**. Beobachten Sie Ihre Selbstverletzungen durch Süchte, Medikamente und Substanzen, die Ihnen nicht gut tun. Schenken Sie Ihrer Seele, die Entfaltung, nach der sie jetzt schreit und verlassen Sie das Gefängnis, das aus Verboten, falschen Glaubenssätzen, Selbstverstümmelung und Tabus besteht.

Im **dritten Schritt** können Sie ein Kinderfoto von sich betrachten. Was sehen Sie? Dieses Kind ist vor allem mit seinen positiven Eigenschaften in Ihnen. Das bedeutet, all das, was Sie früher schon hervorragend für sich selbst gemeistert haben und all Ihre Fähigkeiten sind noch immer in Ihnen. Der Unterschied von heute zu damals ist, dass Sie durch Ihre Entwicklung viele mentale und emotionale Erfahrungen gemacht haben und viele schwierige

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Situationen in Ihrem Leben durch Ihre Ressourcen gelöst haben. Sie haben gelernt, Entscheidungen zu treffen. All das, konnte das kleine Kind damals noch nicht. Allerdings hat das kleine Kind Laufen gelernt. Obwohl es am Anfang wieder und wieder hingefallen ist, ist es immer wieder aufgestanden und hat so lange weiter gemacht, bis es das Laufen perfekt konnte. Der Beweis ist, dass Sie jetzt in Ihrem Leben stehen.

**Also machen Sie auch in jeder „anscheinend“ aussichtslosen Situation weiter, weil Sie es können.**

Nehmen Sie Ihre eigene Biographie in aller Klarheit an, egal was passiert ist. Schenken Sie Ihrem kindlichen Erleben und Erfahrungen Aufmerksamkeit und verharren nicht im Jammern, sondern fühlen Sie, wie das kleine Kind sich damals gefühlt hat. Dann geben Sie sich das Mitgefühl, das andere Ihnen nicht schenken konnten. Schenken Sie sich im **HIER** und **JETZT** das, was Ihnen vorenthalten wurde und warten Sie nicht darauf, dass es Ihnen von außen geschenkt wird. Wir selbst sind die Schöpfer unseres Lebens.

Verwandeln Sie, Ihr durch Mißachtung verletztes Inneres Kind, in ein reifes, kreatives, schöpfendes, stabiles, selbstbestimmtes und harmonisches Wesen. Der sicherste Weg, das zu erhalten, was wir uns vom Leben wünschen, **ist**, es uns erst einmal selbst zu geben. Wenn wir uns selbst lieben, senden wir eine bestimmte Frequenz aus und wir ziehen Menschen in unser Leben, die uns ebenso lieben. Schenken Sie Ihrem inneren Kind wahrhaftige Liebe und Aufmerksamkeit.

- Ich respektiere und wertschätze meinen Lebensweg so wie er ist, ohne mich darin zu verstricken.
- Was mich als Kind erschreckt und ängstlich gemacht hat, ist für mein erwachsenes **ICH** heute nicht mehr relevant.
- Ich bringe im Leben der Polarität jedes Gefühl in mir in die Balance und stelle es mir im Geist als die Waage der Polarität visuell vor.
- Mein altes Selbstbild ist eine Fehlinterpretation und ich habe den Mut zur Korrektur.
- Indem ich mich heute annehme und will, bin ich auch von meinem gesamten Umfeld gewollt.
- Heute weiß ich, dass jedes Kind, das auf dieser Erde ist, auch von der Schöpfung gewollt ist, denn sonst wäre es nicht hier.

Zu diesem Text wurde ich inspiriert durch den Text von:



**Bettina Baumann**  
HEILPRAKTIKERIN FÜR  
PSYCHOTHERAPIE (HPG)

## Das ungeliebte Kind-Selbstablehnung

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## **Bettina Baumann: Heilpraktikerin für Psychotherapie**

<https://bettina-baumann-hp-psy.de/>