

# Sophie Hellinger live in Peking (China)



## Wir heilen unser verletztes inneres Kind – wir wachsen...

„Zwei Augen hat die Seel‘: Eins schauet in die Zeit, das andre richtet sich hin in die Ewigkeit“ (Angelus Silesius)

*Von Wolfgang Maiworm und Lara Weigmann*

Diese Aussage des Arztes, Priesters und Dichters Angelus Silesius alias Johannes Scheffler (1624-1677) kennzeichnet Anliegen und Wirkung der Hellinger-Arbeit, von der ich so überzeugt bin, dass ich Ihnen allen nahelege, wo immer sich die Gelegenheit bietet, die tief innere Erfahrung zu machen, welchen Bogen dieses „Familienstellen“ nach Original-Hellinger zu Welt und Gott zu schlagen vermag. Ich wiederhole mich gerne, wenn ich sage: Es gibt derzeit keine bessere Lebenshilfe als die Hellinger-Arbeit.

Warum? Weil sie die Gesetze des Lebens in ihrer Folgerichtigkeit aufnimmt: Polaritätsgesetz, Resonanz-Gesetz, Gesetz der Anziehung – und das alles auf der Basis von Liebe = Leben. Und in meiner persönlichen Essenz gipfelnd, dass auch meine Erfahrungen, die ich während der Gestalt-Ausbildung auf der Grundlage von Virginia Satirs Aufstellungskriterien 1982/83 machte, meisterlich von Bert und Sophie Hellinger übertrumpft werden. Sie erfuhren die Gnade des Verstehens größerer Zusammenhänge. Mutig und de-

mütig erfüllten und erfüllen sie den Auftrag, dem Leben zu dienen.

Nachdem Lara Weigmann und ich im letzten Herbst in Sao Paulo (Brasilien) die Gelegenheit hatten, Sophie Hellinger in der Nachfolge des sich mittlerweile zurückziehenden Meisters und Ehemanns Bert Hellinger (93) zu erleben, waren wir nun begünstigt, ihre Arbeit in Peking als einen absoluten Höhepunkt zu erfassen: Mehr als tausend Chinesinnen und Chinesen haben im Palace Gar-

den Hotel erfahren, dass sie sich schwer tun, ihre Gefühle zu offenbaren und Emotionen zuzulassen, doch die einfühlsame, intuitive und zugleich klare und strukturierte Hingabe von Sophie Hellinger an des Einzelnen Seelentiefe machte das vermeintlich Unmögliche möglich – und wie eine Rosenknospe sich der Wärme zuneigt und sich öffnet, weiteten sich die Herzen, verströmten Liebe, überwand sprachliche, gesellschaftliche, politische Grenzen. – Das ist Völkerverständigung gewesen, die nachhaltig wirken wird!

Die Crew um Sophie Hellinger (insbesondere Yao Yao und Matthias Posch) machte im Vorfeld zur Veranstaltung vom 12. bis 14. April eine hervorragende Arbeit. Die Organisation, das Bühnenbild, der Blumenschmuck, die Dramaturgie und Energie, die Übersetzung vom Deutschen ins Chinesische und umgekehrt, die Hotelauswahl, die zeitliche Einteilung, die Präsenz, die wechselnde, passend venusische Kleidung von Sophie – alles perfekt! – Entsprechend des Gesetzes „Wie außen, so innen“ war der Grundstein gelegt für die erfolgreiche Umsetzung des Leitgedankens zur Veranstaltung: „Wir heilen unser verletztes inneres Kind“.

Wer die Hellinger-Arbeit noch nicht kennt, muss wissen, dass die Person, die ihr „inneres Kind“ verloren hat und nun wiederzufinden sucht, ihr Anliegen Sophie vorträgt. Die



Lara Weigmann und Wolfgang Maiworm begleiteten Sophie Hellinger nach Peking

erfasst dann, ob das vorgetragene Anliegen ernsthaft hinterfragt werden will oder ob es vielleicht nur einen Neugierdeeffekt beim Gegenüber befriedigen soll. Kommt es zur Aufstellung des Anliegens, werden für die zum Thema gehörenden Personen von Sophie im lebendigen Feld der Anwesenden als „Stellvertreter“ ausgesucht. Auf der Bühne durchleben die aufgestellten Personen die Wirkung des kollektiven Unbewussten, folgen der sie durchströmenden Bewegungen

der Seele, vermitteln dem Betrachter ein Bild, wie die einzelnen Personen (oder Aspekte eines Ereignisses) zueinander stehen, offenbaren Nähe oder Entfernung, Hinwendung oder Ablehnung. Wärme oder Kälte usw.

Dabei entsteht im Raum eine Spannung, die nur entstehen kann, wenn die Energie in eine Richtung gelenkt ist: in ein Mitgefühl göttlichen Ausmaßes. Und wieder drängt



Über tausend begeisterte SeminarteilnehmerInnen wünschen sich eine vielfältige Verbreitung der Hellinger-Arbeit in China



Das ist die Helfer-Crew, die in Peking hervorragende Arbeit unter der Führung von Yao Yao Zang leistete



Sophie Hellinger (dahinter ihre perfekte Übersetzerin) erfasst intuitiv, was das Problem des Gegenübers zu lösen vermag

sich die gesammelte Weisheit des Angelus Silesius als ein Gleichnis auf: „Zeit ist wie Ewigkeit und Ewigkeit wie Zeit, so du nur selber nicht machst einen Unterschied.“ Es gibt nur dieses Hier und Jetzt, Vergangenheit und Zukunft treffen sich in einem Punkt und in Lara und mir offenbart sich der Sinn, wie er in allen Aufstellungen aufleuchtet: „Liebe dir ergeb ich mich, Dein zu bleiben ewiglich!“ – Können Sie sich vorstellen, was es für uns politisch Verbogene, die vor einiger Zeit noch die Chinesen als „gelbe Gefahr“ betrachten sollten, bedeutet, die

aufgebrochenen, aufgetauten Seelen als Dir und mir verwandt zu erkennen? Es wird überdeutlich, wie sehr gerade wir Deutsche so viele Wesenszüge unser eigen nennen, wie wir sie im Spiegel bei den Chinesen finden: Ordnungsliebe und gleichzeitig ein Verlorensein im Materiellen, ehe uns das „innere Kind“ wieder begegnet und die massiv sich als Zeitgeist ausbreitende künstliche Intelligenz zugunsten einer bewussten, hautnahen Kommunikation in ihre Schranken verweist. – „Handys bitte ausmachen! – Nehmt Euch an der Hand, spürt Euch, tanzt,

klatscht in Eure Hände, spendet Euch den Beifall für Wachheit und Weisheit!“

Sophies Worte sind eindringlich. Sie redet schnörkellos. Ohne es (vielleicht) zu wissen, ist sie im Tao verwurzelt und erfüllt den Lebenssinn des chinesischen Weisen Laotse (6.Jh. v. Chr. / Vers 81 „Tao te King“): „Wahre Worte sind nicht schön, schöne Worte sind nicht wahr. Der Gute redet nicht gefällig, wer gefällig redet, ist nicht gut. Der Weise ist nicht gelehrt, der Gelehrte ist nicht weise. Der Weise häuft keinen Besitz an; je mehr er



Diese Aufstellung war die erschütterndste und nachhaltig überzeugendste während des Seminars. Jede/r Anwesende profitierte davon

für die Menschen tut, desto mehr besitzt er. Je mehr er den Menschen gibt, desto mehr empfängt er. Das Tao des Himmels ist: nützen, ohne zu schaden. Das Tao des Weisen ist: tun, ohne zu streiten.“ -

Nachdem Bert Hellinger das Familienstellen in aller Munde brachte und die Kritik der Ewiggestrigen auf sich zog, aber beharrlich immer tiefer die Zusammenhänge von Mutter und Vater zu Beziehungen aller Art ergründete, erkannte er meisterlich, dass eine Weiterentwicklung seiner pionierhaften Arbeit nur von Sophie, seiner geliebten Frau, ausgehen kann. Sein Vertrauen, ausgehend von einer erwachsenen Beziehung und gewachsener Bereitschaft, der auferlegten Verantwortung für eine Heimführung der individuellen Seele in ihre allumfassende Dimension der Weltenseele gerecht zu werden, ist die Kraft, die Sophie nährt und Tausende in ihren Bannkreis zieht.

Ja, es ist die MUTTER, von der alles ausgeht. Ja, es ist das Mütterliche, das von Sophie ausgeht und die Glaubwürdigkeit der Hellinger-Arbeit auch in dieser ganz persönlichen Ausstrahlung offenbart.

Ich frage Sie mit ihr und abertausend Hellinger-Freundinnen und -Freunden in der ganzen Welt: „Haben Sie Ihrer Mutter Auge in Auge gesagt, dass Sie sie lieben, weil sie Ihnen das Leben geschenkt hat?“ – Wenn nicht, holen Sie es nach um Ihrer selbst Willen, denn andernfalls haben Sie keine Chance, eine glückliche Beziehung im Privaten und im Beruflichen zu gestalten. Und wenn Ihre Mutter nicht mehr leben sollte, holen Sie es in Gedanken nach. Auch diese Energie wirkt. – Wecken Sie auf diese Weise ihr inneres Kind. Nehmen Sie es an der Hand und lassen sie es wachsen. Was Sie als Kind erlebt haben, ist die Aufforderung, JA zur Herkunft zu sagen, um dann daraus das Eigene zu schöpfen: selbstverantwortlich und des Sinnes folgender Worte gewiss: „Und wäre Christus tausendmal in Bethlehem geboren, und nicht in dir: Du bliebest doch in alle Ewigkeit verloren. Das Kreuz von Golgatha kann dich nicht von dem Bösen, wenn es nicht auch in dir wird aufgerichtet, erlösen.“ –

Nutzen sie jede Gelegenheit, die Hellinger-Arbeit live zu erleben:

[www.hellinger.com](http://www.hellinger.com)



Leben und Sterben – es gehört untrennbar zusammen



Yao Yao Zang war die gute Fee, die in Peking alles organisierte und für Sophie Hellinger eine fantastische Grundlage für ein außergewöhnliches China-Erlebnis schuf.



Immer wieder berührende Szenen



# Cosmic Power®

Das Lebenselixier ist Luft

Von Lara Weigmann

**Gegen Ende des dreitägigen Workshops mit Sophie Hellinger in Peking gab sie allen Beteiligten noch einen Vorgeschmack von jener Kraft, wie man sich bewusst in die Atemtechnik Cosmic Power® einzufinden vermag. 1000 Seminarteilnehmer machten die Übung und waren restlos begeistert und von der Wirkung überzeugt.**

Sophie erläutert:

„Cosmic Power® ist weder eine Methode noch eine Lehre, noch eine Religion; und doch ist es der Ursprung von dem, was alles bewegt.“

*Wenn Du diese Atemübung täglich übst, hast Du den effektivsten Heiler in Dir selbst aktiviert. Dein Stresslevel wird nachweislich verringert, Deine Sinne werden sensibilisiert und Du hast eine Verbindung mit dem Nullpunktfeld hergestellt.*

*Wenn Du das am Tag einmal morgens und einmal abends durchführst, hast Du einen enormen Jungbrunnen in Dir aktiviert.*

*Die Atmung führt dich in Deine Mitte, in Dein Zentrum, und Du leerst Deinen gedanklichen und energetischen Mülleimer aus.*

*Wenn Du bewusst atmest, kannst Du gleichzeitig nicht mehr denken und wirst so in die Gegenwart gezogen.“*

*Auch nach meiner innersten Überzeugung ist der Atem eines der größten Mysterien überhaupt!*

*Wenn wir uns unseres Atems bewusst werden, erhalten wir die Gnade, tiefgreifende Veränderungen hervorzurufen: in unserem Körper, unserem Geist und unseren Sinnen, aber auch in unserer unmittelbaren Umgebung.*

## Was ist dieser Atem, der den Grund legt für das Geheimnis des Lebens?

Einen bewussten Atemzug zu tun, heißt, die Verpflichtung zu übernehmen für diesen einen gegenwärtigen Augenblick – diesen einzigen Moment, der uns wirklich zur Verfügung steht.

Das bewusste Atmen bringt die Dinge in ihr So-sein - und dann erst kann wirkliche Veränderung geschehen.

Wir müssen durch unmittelbares Erleben verstehen lernen, wie der Atem unser Leben buchstäblich umkrepeln kann.



**DANKE, Sophie Hellinger, für diesen so wichtigen Beitrag!**

Persönliche Empfehlung - Erlernen Sie die Atmungstechnik in den Cosmic Power®-Kursen und erfahren Sie, wie Ihre Energiezentren sich in vollem Umfang aktiveren lassen. Für den ersten Vorgeschmack finden Sie eine genaue Anleitung auf der Webseite: [www.cosmicpower.de](http://www.cosmicpower.de)

Herzlichst, Lara Weigmann  
[www.c-networking.de](http://www.c-networking.de)

*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:  
Die Luft einzuziehen, sich ihrer entladen.  
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;  
so wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du danke Gott, wenn er dich presst,  
und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.  
(Johann Wolfgang von Goethe)*