

# EIN GELUNGENES LEBEN



Angela Gangl

# EIN GELUNGENES LEBEN

Einsichten und Erlebtes aus der Aufstellungsarbeit

*Das Leben  
selbst dient  
uns auf  
wundervolle  
Weise*

**VERLAG**  
Margarete Tischler



Lass meine Hand die richtigen Worte finden, lass mein Herz für sich sprechen, und lass mich im Vertrauen sein, dass dieses Werk zu den Menschen kommt, die es aus vollstem Herzen brauchen, die es berührt, die es achten und zu würdigen wissen, und die diese Erfahrungen für ihren weiteren Weg einsetzen.

Für Frieden in unseren Familien und ein würdevolles Miteinander.

*Angela Gangl*

## Impressum

*1. Auflage, September 2019*

*Copyright © 2019 Angela Gangl*

*Titelbild und Illustrationen: © Shutterstock, knysh ksenya*

*Umschlaggestaltung, Layout und Satz:*

*Verlag Margarete Tischler, 7122 Gols, Österreich*

*Druck: Prime Rate Kft., 1044 Budapest, Ungarn*

*Printed in Hungary*

*Alle Rechte vorbehalten Copyright © 2019 Verlag Margarete Tischler*

*[www.verlag-margarete-tischler.at](http://www.verlag-margarete-tischler.at)*

ISBN 978-3-9504815-1-8

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Die Kraft der Wurzel	12
Die Weiblichkeit	35
Die Männlichkeit	39
Gelingende Beziehungen	46
Kinder sollen frei sein	56
Krankheit und die Bewegung zu Gesundheit	61
Helfen im Einklang	65
Das Land und seine Wirkung	72
Das Unternehmen	75
Erfolg und die Mutter	79
Die verschiedenen geistigen Felder und ihre Wirkung	88
Quellenverzeichnis	106
Über mich	107





# Einleitung

## Es ist nun Zeit ...

... für das zweite Buch, und gerade ist alles so im Fluss, dass es auch für mich stimmig ist. Das erste Buch („Familienstellen als sichtbar gewordene Liebe“) ist aus dem inneren Wunsch heraus entstanden, ein Nachlesewerk für meine Klienten zu schaffen, und das ist es auch geworden. Mittlerweile sind vier Jahre vergangen, in denen ich wieder tiefere Erfahrungen gemacht habe, die ich gerne mit euch teilen möchte. Unter anderem sind auch die Inhalte aus den Seminaren, die ich gemeinsam mit meinem Mann Karl leite, Bestandteil dieses zweiten Buches. All das soll geteilt werden, damit diese tief wirkende Lehre uns Möglichkeiten für ein gelungenes Leben zeigt.

## Danke

Ich danke meinem Mann sehr, wir lieben so vieles gemeinsam und haben nie das Interesse aneinander verloren. Wir sind ein kreatives Lebensteam und haben die letzten zehn Jahre viel gemeistert. Die Liebe hat uns geführt und uns auch aufgezeigt, was es für eine gelungene Partnerschaft und für ein Leben im Einklang braucht. Danke an Margarete, die mit ihrem Verlag dieses Buch bei sich aufgenommen hat. Unsere Zusammenarbeit fühlte sich ab der ersten Begegnung schon gelungen an, und ich schätze ihre tiefsinnige Betrachtungsweise und ihre authentische Art sehr. Danke an Andrea für die Hilfe beim Lektorieren. Danke an alle Menschen, die unsere Arbeit schätzen, würdigen und sie auch ins Leben weitertragen. Danke für die vielen Briefe und Berichte, die wir laufend erhalten, die uns auch dazu bewegen, auf diesem Weg weiter zu gehen. Viele dieser Berichte finden sich im Buch wieder.

Danke an all meine Lehrer, die mich begleitet haben, immer näher zu mir selbst zu kommen.

## **Das Leben antwortet**

Es ruft dir zu, es küsst dich, berührt dich oder zeigt dir in seiner Anmut die Grenze und den Schmerz auf, den es zu durchschreiten gibt.

Es gibt in unserem Leben Momente, die uns alle auf besondere Art erreichen. Es sind die Momente, in denen die Wahrheit, die Realität vor unseren Füßen liegt und wir wissen, dass es jetzt Zeit ist, daraus zu schöpfen, um die Angst zu durchschreiten. Dies bedeutet, der Wahrheit ins Auge zu sehen und niemandem die Schuld daran zu geben, wie auch immer unsere Lebenslage gerade ist oder war. Es ist unsere Entscheidung. Genau da liegt der Moment, in dem wir uns entscheiden können, zum Schöpfer unseres Lebens zu werden.

Immer wieder bekommen wir vom Leben diese Möglichkeit, immer wieder werden wir wach gerüttelt. Doch wie oft kehren wir um, aus Angst? Denn wir Menschen lieben die Gewohnheit, und wir lassen nicht so gerne vom gelebten Schatten los, wenn der Schmerz schon groß ist. Oft legen wir uns hinein und finden auch Zuspruch durch Menschen in unserem Umfeld, denn bemitleidet werden wir schnell.

## **Ruf des Lebens**

Der Ruf des Lebens ruft dir zu, bis zu deinem letzten Atemzug. Du kannst ihn einatmen und dich neu erfinden, immer wieder erneuern. Du kannst dich mit Menschen verbinden, die dich so lieben, dass sie dich leben sehen möchten und keine Angst davor haben, dass etwas in dir stirbt, was ihnen vielleicht gedient hat.

## **Alles hatte einmal seinen Anfang**

Es ist oft leichter, Fremde zu lieben, als jene Menschen, die uns das Leben geschenkt haben. Und genau da setzt dieses Buch an. Jedes Thema fällt uns leichter, wenn wir beginnen, an uns zu arbeiten, uns mit unserem Ursprung, mit unserer Familie auseinanderzusetzen. Viele wählen erst Umwege, weil das Einfache, das Naheliegende so schwer oder aussichtslos erscheint. Die Wurzel hat eine Tiefe und Kraft in

sich, die uns noch nicht ganz bewusst ist. Wenn wir da ansetzen, kann die Kraft in uns vieles bewegen und uns mit uns selbst verbinden.

*Wir sind erst frei, wenn wir mit dem Ursprung in Frieden sind.*

Denn wo sonst beginnen, als dort, wo alles seinen Anfang hatte? Warum wächst Sandra in so einem geborgenen Umfeld auf, und ich nicht? Die Nachbarin hat einen Unfall und verunglückt dabei, ihr Sohn nimmt sich zwei Jahre darauf das Leben. Der Vater einer Freundin stirbt, sie fühlt sich seitdem sehr schlecht und lebt nach eigener Aussage nicht mehr ihr Leben. Bianca schafft es nicht, eine harmonische Beziehung zu leben. Ihre Eltern und Großeltern sind geschieden. Hat das alles etwas miteinander zu tun?

In meinem zweiten Buch geht es um das Feld der Familie, um Zusammenhänge, um Situationen und Schicksale, die uns unser Leben zeigt, damit wir erkennen können. Durch tiefere Einsicht ermöglicht es uns, den Weg zu innerem Frieden zu finden. Das Buch bietet dir eine Reise durch verschiedene Lebensthemen. Die Fallbeispiele sollen dir dabei helfen, das für dich Wesentliche zu erkennen. Wie ein roter Faden darf es dich von unten nach oben begleiten, in die Weite deines Herzens. Es lädt dich ein, die Worte auf dich wirken zu lassen, sie zu erfüllen.

*Ich wünsche dir eine schöne Reise durch das Buch.*

Werde Beobachter dessen, was es mit dir macht, und vielleicht löst es in dir eine neue Bewegung aus. Beobachte deine innere Welt. Wohin führt dich deine innere Bewegung?

## **Die Kraft der Wurzel**

### **Deine Menschlichkeit in dein Herz nehmen**

Wir kommen über unsere Familie, unsere Ahnen auf die Erde, in ein bestimmtes Land. Wir werden durch das, was die Familie lebt - sei es kulturell oder religiös - mit ihren ganz besonderen Werten vertraut gemacht. Unser Leben beginnt genau da, wo die Familie ist, mit allem, was sie sich aufgebaut hat, mit all den Schicksalen und Wunden. All das ist im Kreis der Familie gespeichert. Alles Schöne, aber auch alles andere, was die Familie erlebt hat, hat eine besondere Wirkung auf uns.

Alles Erlebte und Ungelöste möchte sich zeigen, immer wieder, um gesehen zu werden, um in die Verbindung mit allen Familienmitgliedern zu gehen. Das, was in uns negative Gefühle auslöst, das wollen wir oft weg haben, und zwar so schnell wie möglich. Es ist oft sehr schwer für uns, die Vergangenheit gut zu heißen, und die Geschichten, die wir als Kind erlebten, als Erfahrung in unser Herz zu nehmen, um daraus für unseren weiteren Weg oder für wichtige Entscheidungen zu lernen.

### **Die Nicht-Akzeptanz von all dem kann sich gegen dich richten**

Du bist mit der Familie über ein Feld unmittelbar verbunden. Dies ist eine Verbindung, die du niemals durchtrennen kannst, wenn du das möchtest. Da hilft es dir nicht einmal, wenn du in ein fernes Land auswanderst. Was so viel heißt wie: Lehnst du deine Vergangenheit ab, so lehnst du deine Zukunft ab. Lehnst du deine Eltern ab, so lehnst du dich selbst ab, da es keine Trennung gibt.

Willst du nicht so werden wie deine Eltern, bist du schon am besten Weg dorthin. Du kannst dir die Familie wie einen großen Körper vorstellen, wie eine Kraft, die zusammengehört, die der Heilung bedarf.

Oft fühlen wir uns gerade da sehr fremd und leben in Spannung zueinander, wo es eigentlich heimelig sein sollte.

Es gibt keine Ausreden, wie zum Beispiel „Na, bei mir in der Familie ist alles so schwer“, denn du bekommst genau die richtige Familie für dich. Und du hast die Kraft bekommen, das für dich zu lösen. Denn genau da, wo es am schwierigsten ist, lernen wir am meisten, und wenn es sehr schwer ist, hast du besonders viel Kraft in dir.

Eine freie Wurzelkraft zu haben, bedeutet, ein echtes, authentisches, angstfreies Leben anzustreben und zu leben.

## **Das Feld zeigt uns, was vor unseren Augen liegt, und geht in die Verbindung**

Verbindung ist der wesentliche Punkt für die Heilung, wenn wir es schaffen, das Vergangene zu akzeptieren, es in uns als Erfahrung aufzunehmen und als etwas Großes zu achten, das uns widerfahren ist. Wenn wir den Schmerz, der uns innewohnt, umarmen und uns unsere Menschlichkeit verzeihen – dass wir Fehler machen, dass wir vielleicht genau aus diesem Grunde hier sind, nämlich um unsere Schatten zu umarmen, und wenn wir jene Menschen, die uns verletzt haben, als Begleiter sehen, die uns dabei unterstützen, das Dunkle in uns zu sehen.

*Dann kann die Kraft fließen, von hinten, den Ahnen, nach vorne zu dir, und du kannst sie weitergeben.*

Oft verhalten wir uns so, als würden wir mit den Geschichten aus der Vergangenheit im Rucksack umherlaufen. Dieser Rucksack hat eine Art Magnetismus. Er zieht das an, was in uns noch nicht geheilt ist. Wir projizieren die ganze Zeit unsere Verletztheit auf andere. Was wäre, wenn wir frei davon wären, wenn der Rucksack als wunderbarer Schatz gesehen würde, als etwas, das uns von Schmerz befreit hat?

Wir würden wahrscheinlich auf einer anderen Ebene kommunizieren. Wir würden uns und andere liebevoller behandeln, wenn wir niemanden mehr als schuldig betrachten, sondern als Lehrer, der mir meine

Verletzungen zeigt. Das Opferdasein wäre endlich Vergangenheit, denn es gäbe dann nur noch Schöpfer.

Wir wären sicher neutraler, würden nicht alles so persönlich nehmen und uns weniger verletzt fühlen. All das, was jetzt in deinem Leben nicht funktioniert, kann dir etwas Neues eröffnen, kann ein neuer Bewusstseinschritt sein. Freu dich auf ihn und umarme ihn.

Vielleicht erkennst du beim Lesen einiges, das dich selbst betrifft, und vielleicht kann dabei ein neues Sehen und Weitergehen entstehen.



## **Erfahrungsbericht**

### *Birgit*

#### Besuch im Freiraum ...

Ich hatte tausende Gedanken im Kopf, die sich nur mehr im Kreis drehten, und ich kam alleine keinen Schritt mehr weiter.

Vor ziemlich genau zwei Jahren hatte ich dann meinen ersten Termin bei Angela. Ich kann mich noch gut daran erinnern. Im Freiraum habe ich mich von Anfang an sehr wohl gefühlt – Angelas liebevolle und ruhige Art hat es mir leicht gemacht, mich zu öffnen. Seither komme ich regelmäßig in den Freiraum. Für mich ist jeder Besuch eine Auszeit vom Alltag. Die Zeit im Freiraum und die Gespräche mit Angela bedeuten für mich, so angenommen zu werden, wie ich bin, und dort abgeholt zu werden, wo ich gerade stehe.

Sowohl die Gruppen- als auch die Einzelaufstellungen bestimmter Situationen in meinem Leben haben mir aufgezeigt, was mich belastet und blockiert. Ich habe geweint und gelacht, war verzweifelt und voller Freude – ich habe viele Emotionen im Freiraum durchlebt. Ein Besuch im Freiraum bedeutet für mich, immer frei für alle aufkommenden Emotionen und Gefühle zu sein, Raum für mich und meine Anliegen und Bedürfnisse zu haben. Ich durfte immer wieder erkennen, welche Situationen und Menschen mir nicht gut tun, und was ich verändern könnte.

Ich habe Entscheidungen für mein Leben getroffen, die mich immer ein Stück mehr zu mir selbst gebracht haben und zu einem Leben, das ich so lebe, wie ich es möchte. Ein Leben, das mich glücklich macht. Ich kann einen Besuch bei Angela im Freiraum nur empfehlen. Es kann manchmal schmerzhaft sein, sich den unangenehmen Situationen und seinen Blockaden im Leben zu stellen, doch machst du es, macht es dich umso stärker, mutiger und glücklicher. Ich spreche aus eigener Erfahrung und bin sehr dankbar, dass ich Angela kennenlernen durfte und möchte mich von ganzem Herzen für die Begleitung in den letzten zwei Jahren bedanken – Danke für alles!