

**Die Muster aus vergangenen Leben bestimmen uns bis heute – sie diktieren uns Vorlieben und Verhaltensweisen, die heute keinen Sinn mehr ergeben. Genau hier setzen Inkarnationstherapeuten an – in Rückführungen lösen sie die alten Muster auf. Ein Selbstversuch...**

# WELCHE MUSTER PRÄGEN MEINE SEELE?





**D**ie Erde unter meinen Füßen ist härter, als ich sie mir vorgestellt habe. Ich spüre das Piksen der kargen Halme zwischen den Zehen, den feinen Staub, der sich auf meine Fußsohlen legt. Ich gehe einen Schritt, noch einen; weiß, dass ich hier nicht sein sollte, nicht so, nicht jetzt. Alleine und barfuß, während mein Pferd dort am Rande der Lichtung grast. Ich habe meine Schuhe ausgezogen – und: sogar die Strümpfe! Das ist gänzlich unerhört, und ich kann selbst kaum glauben, das ich wirklich so hier stehe, mit nackten, schmutzbedeckten Füßen. Ich spüre, wie mein Herz schneller klopft vor Aufregung; fühle eine unbändige Freude angesichts dieses zutiefst unangemessenen Verhaltens. Und dann höre ich in Gedanken die Worte, ganz leise und doch so deutlich als würde ich sie selbst sprechen: Ist das hier vielleicht – Freiheit ...?

## Die Prägungen vergangener Leben bestimmen selbst über den Kleidungsstil

Ich habe meine zweite Sitzung mit der Körpertherapeutin Frauke Teschler – sie ist spezialisiert auf Inkarnationsarbeit, und gemeinsam mit ihrem Mann Wilfried führt sie seit mehr als 40 Jahren Rückführungen in frühere Leben durch, um Anbindungen zu lösen, die aus der Vergangenheit bis heute nachwirken. „Der Begriff Reinkarnation“, so erklärt sie mir, „leitet sich ab von ‚in‘ und ‚carne‘ – das bedeutet übersetzt, im Fleische sein“. Als Inkarnation bezeichnen wir also Informationen aus vergangenen Leben, die im Körper als energetische Informationen gespeichert sind. Es sind unbewusste Muster, die unser Verhalten und Erleben bis heute maßgeblich beeinflussen, obwohl sie nicht ins Jetzt gehören.“

Tatsächlich, so zeigt die jahrzehntelange Arbeit der Teschlers, gibt es keinen Lebensbereich, der nicht von den Mustern vergangener Leben durchzogen wird – angefangen von scheinbar belanglosen Angewohnheiten oder Ernährungsvorlieben, unserer Sprechweise, der Struktur unserer Beziehungen, dem Verhältnis zu Geld, politischen und religiösen Ausrichtungen, unserer Berufswahl, dem Umgang mit Bildung bis hin zu Vorlieben, etwa für bestimmte Musikinstrumente. „In einer unserer Abendgruppen machten wir einmal mit den Teilnehmern ein Experiment“, sagt Frauke. „Wir fragten nach ihren Kleidungsgehnheiten, ließen sie überlegen, welches ihr ganz individueller Stil ist. Dann forderten wir alle auf, dort hin zurückzugehen, wo dieser Kleidungsstil entstand. Und siehe da: Bei keinem einzigen Teilnehmer lag der Ursprung



Neben dem Lebenssinn, den wir für jede Inkarnation neu definieren, haben wir alle ein „Flair“ – ein übergeordnetes Leitthema, das sich durch alle Leben zieht. Liebe, Weisheit, Freiheit etwa können ein Flair sein – in unseren Inkarnationen leben wir dann verschiedene Varianten dazu aus

im jetzigen Leben.“ Ein älterer Herr etwa, der besonderen Wert auf hochwertige Kleidung legt, sieht sich als römischer Senator, dessen Gewandung Macht, Status und Ansehen ausdrückt; eine Frau, die sich selbst seit jeher über ihre geradezu absurde Vorliebe für warme Jacken wundert, erlebt sich als Bewohnerin einer einfachen Holzhütte im Kanada des frühen 19. Jahrhunderts. Und ein 40-Jähriger, dessen Wahl bevorzugt auf robuste Outdoorkleidung fällt, durchlebt eine Inkarnation als buddhistischer Mönch, dessen Aufgabe es ist, Tag für Tag als einsamer Posten auf einer Bergkuppe auszuharren, weithin sichtbar für alle, die sich dem Kloster nähern – während er einzig in eine weite, wehende Kutte gekleidet ist, um Regen und Kälte zu trotzen.

Sofort überlege ich: Welche Muster greifen bei mir – was ist ein typisches, fast schon automatisiertes Verhalten, für das es keine ausreichende Begründung gibt in diesem Leben? Je mehr ich nachdenke, desto länger wird die Liste: Da ist dieser Impuls, unabhängig zu bleiben, beinahe so, als hinge mein Leben davon ab; der Drang, auszubrechen, gegen alle Konventionen anzugehen – es anders zu machen, und sei es, um mir selbst zu beweisen, dass es anders geht. Wie ein roter Faden zieht sich das durch mein Leben – ich erkenne es selbst in der Wahl meiner Freunde, die alle irgendwie unkonventio-

„Die Seele reift nicht automatisch mit  
jedem Leben. Vielmehr schwindet das wahre Ich  
immer weiter, je mehr Anbindungen  
in diesen Leben entstehen“ FRAUKE TESCHLER

nell sind, und in der Art, wie ich meine Kinder erziehe. Vor allem aber erkenne ich es in der Inkarnation, in die mich Frauke Teschler während unserer Sitzungen zurückführt ...

Ich sitze auf einem harten Stuhl. Auf meinem Schoß ruht ein Stickrahmen, und während ich so tue, als würde ich tatsächlich sticken, blicke ich aus dem Fenster des Turmzimmers. Ich beherrsche keine Form von Handarbeit besonders gut und ich hasse es, hier zu sein. Die Arbeit erscheint mir überflüssig, das Geschnatter der Frauen unbedeutend und seicht. Ich will dort draußen sein, die Sonne auf meiner Haut spüren, den Duft des Getreides atmen, das schwer auf den Feldern steht. „Was fühlst du?“, fragt Frauke – und ich beginne zu weinen. Die Traurigkeit dieser Frau, die ich war, ist plötzlich so stark, dass sie mich mit jeder Faser meines Seins erfasst. Ich blicke an mir hinab, spüre das drückende Gewicht meiner Kleidung, die Schuhe, die so wunderschön und wertvoll sind und die mir doch solche Schmerzen bereiten. Ich bin die Gemahlin des Burgherren, und mein Leben ist eine endlose Aneinanderreihung von sinnlosen Handlungen. „Ich bin nicht einmal in der Lage, mich alleine anzukleiden“, flüstere ich. „Und ich bin niemals alleine. Niemals.“

Wie in einem Film sehe ich Sequenzen dieses Lebens, einzelne Momente, und doch ist es ganz anders, denn ich fühle, ich erkenne, ich *bin* – diese Frau. Ich durchlebe ihre Träume, ihre Hoffnungen; weiß, dass sie keine Kinder gebären kann, spüre die Angst, die deswegen auf ihr lastet. Welche Wahl hat sie? „Kloster oder Tod“, sage ich. Und weiß zugleich, dass sie einen anderen Weg wählen wird. Sie flieht. Verkleidet als einfache Magd lässt sie mit der Hilfe einer Vertrauten alles hinter sich. Was war, endet.

Inkarnationen sind keine Lernaufgaben – der Mensch ist immer vollkommen

„Erfahrungsgemäß entsteht eine Anbindung an frühere Inkarnationen dann, wenn ein Mensch entweder mit den damaligen Lebensumständen und Begebenheiten nicht zurechtkam – oder aber, weil er sie besonders liebte, gar vergötterte“, schreiben die Teschlers in ihrem Werk „Der ewige Mensch“.

Und weiter: „Dabei zeigen positiv besetzte Erfahrungen manchmal sogar einen stärkeren Einfluss, denn sie haben sich bewährt, als erfolgreich erwiesen, und werden daher im nächsten Leben bei passender Gelegenheit wiederholt.“ Will heißen: Sowohl starke Ablehnung, als auch starke Bejahung bewirken eine Konzentration von Aufmerksamkeit und Energie – und damit eine Konservierung, die die Zeit überdauert und letztlich zu Anbindung führt. Das Problem an der Sache ist: Je mehr Inkarnationen wir leben, desto mehr Anbindungen überlagern unser wahres Ich. Denn: „Im Gegensatz zu dem, was die meisten Theorien über Reinkarnation besagen, können wir eindeutig feststellen, dass der Mensch nicht automatisch von Leben zu Leben reift“, sagt die Expertin. „Vielmehr schwindet das Ich immer weiter, je mehr Anbindungen den Menschen belasten. Wir lernen nicht automatisch aus unseren Inkarnationserlebnissen. Solange keine ernsthafte Aufarbeitung stattfindet, konservieren wir diese Erfahrungen lediglich und wiederholen sie als unbewusste Muster, die uns zur Identifikation unserer selbst dienen.“ Eine solche Aufarbeitung sollte dabei in jedem Fall begleitet sein, denn die Lösung einer Anbindung kann nur geschehen, wenn wir emotional noch einmal durchleben, was wir einst gelebt haben – dazu gehört immer auch die Sterbesituation. Das ist aufwühlend, intensiv und es erfordert einen erfahrenen Therapeuten, der diesen Prozess über mehrere Sitzungen behutsam überwachen kann. Am Ende also bleibt die Frage: Wer bin ich – was bin ich – wirklich? Wenn all die Schleier und Schichten der Vergangenheit gelüftet sind, wenn all das, was uns prägt und prägte, all die Erinnerungen an Liebe, Trauer, Enttäuschungen und Angst fort sind – was bleibt dann? „Ist der Mensch nicht mehr an seine Inkarnationen gebunden, ist er so, wie er jetzt, hier und heute, wahrhaftig ist“, sagt Frauke Teschler. „Seine ganze Kraft steht ihm im Jetzt zur Verfügung. Ein solcher Mensch lebt in voller Bewusstheit. Ohne ein Erleben von Anfang und Ende, im Vollbesitz seiner Möglichkeiten.“

Eine letzte Szene: Ich öffne eine hölzerne Tür und trete hinaus ins Freie, unter dem Arm einen Korb voller Wäsche. Niemand hier kennt meinen Namen, niemand weiß, wer ich bin. Ich

&gt;

# „Eine Inkarnation ist der Teppich für die Blumen des Lebens ...“

... aber auch für das Unkraut des Alltags“, sagt der Inkarnationstherapeut

**Wilfried Teschler. Im Gespräch erklärt er gemeinsam mit seiner Frau Frauke, warum alte Muster uns in allen Lebensbereichen behindern – und wie wir sie loswerden ...**

## **E**xistiert Reinkarnation?

**Wilfried:** Wir betrachten Inkarnationserinnerungen nicht als definitiven Beweis für frühere Leben. Diese Frage ist für unsere Arbeit auch irrelevant. Denn Fakt ist, dass in uns Inkarnationsmuster wirken, mit denen der Mensch sich identifiziert.

**Frauke:** Woher diese Erinnerungen am Ende stammen, ist nicht zentral. Wichtig ist, dass sie uns bis heute prägen – auf allen Ebenen: in Körper, Geist, Psyche.

## **Kann uns das nicht egal sein?**

**Wilfried:** Nein, denn es ja geht darum, dass der Mensch sein jetziges Leben erfüllt – das er im jetzigen Leben sein „Warum“ findet, sich ganz an dieses Eine hingibt. Die Anbindungen an vergangene Inkarnationen halten ihn genau davon ab. Sie schaffen Probleme und Ungereimtheiten, weil die alten Muster für das heutige Leben nicht adäquat sind.

## **Wir verlieren unser jetziges Lebensziel aus den Augen?**

**Wilfried:** Genau! Eine Inkarnation ist wie ein Teppich, auf dem die Blumen, aber auch das Unkraut des Lebens gedeihen...

**Frauke:** Unsere Erfahrung zeigt, dass jeder Mensch einen Grund hat, um hier zu sein. Und dieser Grund ist immer konstruktiv – er möchte etwas realisieren. Bei einer Klientin etwa zeigte sich, dass

sie für dieses Leben eine multikulturelle Familie gewählt hatte, weil sie die Verständigung zwischen den Kulturen fördern wollte. Später baute sie dann tatsächlich ein entsprechendes Institut auf. Unser „Warum“ ist also immer ein „Ja“ zum Leben und zu uns selbst.

**Wilfried:** Eine andere Frau kam zu mir, die eine sehr schlimme Kindheit erlebt hatte. Ich führte sie zurück zum Zeitpunkt vor der Zeugung, und sie erkannte, dass sie sich genau diese Familie, in der sie so viel Leid erfuhr, ausgesucht hatte; eine Familie, in der das Glück fehlte und in die sie eben dieses Licht hineinbringen wollte. Sie hatte sich ganz bewusst entschieden, den Preis dafür zu zahlen.

## **Planen wir den Verlauf unserer Inkarnationen?**

**Wilfried:** Nein, so funktioniert das nicht. Wir inkarnieren auch nicht, wie oft behauptet wird, mit der immer gleichen Gruppe von Menschen. Aus unseren Rückführungen wissen wir vielmehr, dass im Moment des Sterbens ein Erinnerungsprozess stattfindet – wir ziehen eine Art Resümee. Das, was wir rückblickend radikal ablehnen oder radikal begehren, wird übertragen und stellt einen Eckpfeiler der künftigen Inkarnation dar. Eine Grundstimmung mit Realitätsfolgen.

**Frauke:** Wir planen unsere Inkarnationen nicht. Aber sie sind immer der Ausdruck

unseres Wunsches, zu leben und auf unsere eigene Art vollkommen zu sein.

## **Halt – was ist mit Karma?**

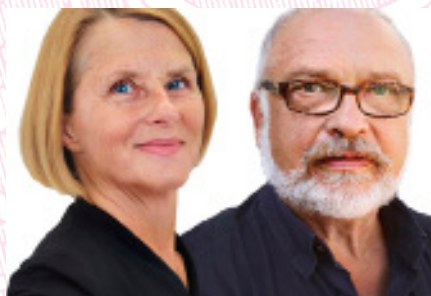
**Frauke:** Nach unserer Erfahrung ist das nur ein Konstrukt; ein Glaube, keine Realität. Wir haben schon mit Menschen gearbeitet, die Henker waren, Kriegsherren oder Huren. Uns ist wirklich nichts Menschliches fremd, aber diese Dynamik, dass „gute“ Taten im nächsten Leben belohnt werden und „schlechte“ bestraft, gibt es so einfach nicht.

## **Wir starten mit einem Ziel...**

**Frauke:** Ja. Aber das bedeutet nicht, dass alles glatt läuft. Im Gegenteil: Wie die Dinge sich entwickeln, hängt alleine davon ab, wie sehr ich mich in mein Lebensziel einklinke. Die Würfel fallen nicht automatisch richtig für mich, niemand bekommt den Zieleinlauf geschenkt. Wenn mir aber mein Lebenszweck bewusst ist, kann ich mich aktiv dafür einsetzen, ganz gleich, welche Hindernisse auftauchen. Und wir brauchen auch keine 60 Inkarnationen, um ein Mal unser Lebensziel zu erfüllen. Wir brauchen nur eine – eine, in der wir es wirklich ernst meinen.

## **Wäre es nicht einfacher, wenn wir uns erinnern könnten?**

**Wilfried:** Ja, aber die Erinnerung tritt



zurück hinter dem Schmerz des ganz normalen Lebens. Das beginnt bereits, wenn die Spermie das Ei aufbricht, geht weiter mit der Geburt, der Abnabelung. Dann kommt die Schulzeit, die Lehre ...

**Frauke:** Über dem Schmerz, körperlich zu sein, vergisst der Mensch, was er sich für dieses Leben vorgenommen hat.

**Wilfried:** Und das führt unweigerlich zu Kompensationsversuchen. Statt des Gedanken: „Ich schaffe, was ich möchte“, rückt der Gedanken „ich will ein sicheres Leben haben“ in den Vordergrund

### Wie verhindern wir das?

**Wilfried:** Indem wir ein konstruktives, kritisches Verhältnis zum Leben aufbauen. Unseren inneren Beobachter schulen. Und: Lachen! So vermeiden wir es, ständig neue Anbindungen zu schaffen.

### Lachen ...?

**Wilfried:** Ja, wer über etwas – am besten: sich selbst – lacht, hängt nicht daran. Lachen ist eine Variation von Liebe.

**Frauke:** Und Liebe kann niemals eine Anbindung sein. Sie ist frei.

**Frauke und Wilfried Teschler sind seit 40 Jahren in der Inkarnationsarbeit tätig. Rückführungen begleiten sind u. a. online, bieten zudem Seminare, Vorträge, Webinare an.**  
Info: [reinkarnationstherapie-online.de](http://reinkarnationstherapie-online.de)

lebe in einem einfachen Haus am Rande eines Dorfes. Backe Brot, entfache jeden Morgen das Feuer, flicke meine Kleidung. Auf dem Markt habe ich gehört, die Burgherrin sei gestorben; ich sei gestorben. Aber ich bin hier, in einem neuen Leben, dessen Regeln ich noch nicht vollends beherrsche. Bin ich glücklich? Mein Blick wandert über die weite, offene Landschaft. Ich spüre die Erde unter meinen nackten, schmutzigen Füßen, das Gewicht des Korbes, den ich gegen meine Hüfte stemme. Und – so etwas wie Frieden.

Noch tagelang begleiten mich die Eindrücke aus meinen Rückführungen mit Frauke; immer wieder tauchen neue Szenen vor meinem inneren Auge auf, immer tiefer tauche ich ein in diese Inkarnation. Und gleichzeitig geschieht etwas Erstaunliches: Ich erkenne die Muster; beginne mich selbst von außen zu betrachten. Sehe plötzlich, was ich aus dem Leben dieser Frau, die ich einst war, mitgenommen habe. Ihre Zerrissenheit. Ihre Angst, mit dem Leben für eine Abhängigkeit zahlen zu müssen, in die gesellschaftliche Konventionen sie gezwungen haben. Ihr Unwille, sich dem zu fügen. Ich erkenne sie in meinem Handeln, in meinem Fühlen. Und frage mich zugleich: Ist das alles real – oder nur eine Projektion? Ich werde es niemals wissen. Und genau genommen ist das auch egal. „Sobald der Mensch nicht mehr an seine Inkarnationen gebunden ist“, sagt Frauke Teschler, „ist es irrelevant, ob es die Inkarnationen genau so gegeben hat. Denn dann ist er davon – frei ...“

TEXT DOROTHEE TEVES FOTO JAN RICKERS ALAMY ADOBE STOCK PR PRIVAT  
ISTOCK SHUTTERSTOCK JEROEN VAN DER SPEK STYLING CYN FERDINANDUS



### ZUM WEITERLESEN

**Frauke und Wilfried Teschler:**  
„Der ewige Mensch – die Bedeutung vergangener Leben verstehen“  
(144 S., MVB, ab 16,99 Euro)

**Wilfried Teschler:** „Reinkarnation und Selbstfindung – nutze das Wissen um vergangene Leben für mehr Bewusstsein und Lebendigkeit“ (108 S., Teschler, ab 11,99 Euro)