

Ein Plädoyer für innere Freiheit und Loslassen



Autorin: Dipl. med. Ulrike Ludwig, Ärztin (www.ludwig-ulrike.de)

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Die Autorin behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung, Vervielfältigung, photomechanischer Wiedergabe und Wiedergabe auf Tonträgern vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe und mit schriftlicher Zustimmung der Autorin gestattet.

Inhalt

1. Das Leben als fließende Bewegung zwischen allen Ebenen	3
2. Hindernisse, Stauungen und Blockaden im Fluss als Teil des Lebens	4
3. Hemmende Gefühle und Überzeugungen	6
4. Betrachtung von Flusshindernissen und deren Auswirkungen auf unser Leben	7
5. Mittagspause auf dem Berg	9
6. Der erste Weg - Kognitiver Weg	10
7. Der zweite Weg - Emotionaler Weg	11
7.1. Toleranz, Offenheit und Sehnsucht	11
7.2. Der scheinbare Fels ist ein Berg aus verschiedenen Steinen	13
7.3. Kleiner Exkurs zum Thema Enttäuschungen und Schuld	14
7.4. Zurück zum Geröllhaufen der Gefühle	16
7.5. Hemmende Überzeugungen	17
7.6. Vergebungsritual	18
7.7. Loslassen oder Vergebung	20
8. Der dritte Weg: Transformation	20
9. Willkommen zu Hause	25
10. Exkurs zu traumatischen Erfahrungen	26

1. Das Leben als fließende Bewegung zwischen allen Ebenen

Liebe Wanderer und natürlich Wanderinnen auf dem Weg des Lebens. Sind Sie auf dem Weg ein glücklicheres und erfülltes Leben zu leben? Möchten Sie mehr Liebe, Güte, Klarheit und Weisheit spüren und erleben? Möchten Sie das verwirklichen, was Sie im tiefsten Inneren ersehnen und als Ihr Potential vielleicht ahnen? Gleichzeitig bemerken Sie in Momenten von Ruhe, Entspannung und Klarheit, dass Sie gedanklich, emotional und in Form körperlicher Anspannung und Blockade in manchen Bereichen nicht wirklich in einem guten positiven Lebensfluss sind und dadurch ihren aktuellen Lebensraum und Ihr Potential nicht ausreichend leben. Wäre es nicht schön, wenn Sie klarer erkennen könnten, was genau Sie blockiert und Methoden kennenlernen, die Ihnen helfen diese Blockaden aufzulösen, zu transformieren, um wieder in einen guten Lebensfluss zu kommen? Um wie viel leichter, glücklicher und wirksamer das Leben wird, wenn es gelingt, alte Prägungen und Verwerfungen zu überwinden, kann jeder berichten, der schon einmal einen großen Lebensknoten überwunden hat oder altes Belastende wirklich hinter sich lassen konnte (statt es zu verdrängen).

In diesem Artikel möchte ich Ihnen einige Impulse zum Verständnis von Blockaden geben und Methoden vorstellen, die sich als sehr wirksam erwiesen haben, diese zu transformieren. Eingekleidet habe ich dieses Fachwissen in eine kleine Geschichte die es Ihnen erleichtert meinen Gedanken zu folgen. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration.

Lassen Sie sich auf einen kleinen Ausflug auf einen Berggipfel im schönen Allgäu einladen. Stellen Sie sich vor, wir hätten den interessanten, aber auch anstrengenden Anstieg schon hinter uns und stehen nun am Gipfel. Es ist noch früh am Morgen, die Sonne scheint vom strahlend blauen Himmel, ein sanfter Wind weht. Das Wetter ist sehr klar und wir haben eine freie Aussicht über das gesamte Alpenpanorama. Wir spüren die unendliche Weite der Welt, die vor uns liegt. Wir nehmen wahr, wie sich unser Atem langsam beruhigt, spüren das Vibrieren der vom Aufstieg angestregten Muskeln und mit einem genüsslichen Seufzen setzen wir uns auf einen von der Morgensonne schon aufgewärmten Stein. Nehmen Sie mit offenem Herz und Sinn die Welt unter sich wahr. Spüren Sie sich selbst, mit all ihrer Liebe und Güte, die wie ein Licht in ihrem Herzen strahlen. Spüren sie gleichzeitig die Verbindung zu den Bergen, der Welt und über den strahlend blauen Himmel hinaus bis ins Universum. Von hier oben scheint alles richtig und gut. Können Sie das Leben da unten wahrnehmen? Ein ständiges Bewegen und Fließen. Menschen laufen hin und her, begegnen sich und gehen dann ihren Weg zusammen oder getrennt weiter. Züge, Autos, Flugzeuge und natürlich E-Bikes bewegen sie durch die Welt. Wälder stehen da in ständiger Bewegung durch den Wind. Tiere krabbeln, laufen oder fliegen allein und in Gruppen. Sehen Sie das Vogelpärchen, was am Himmel einen wunderbaren Tanz aufführt – ein ständiges Fließen von Begegnungen? Es wirkt wie ein unendliches Meer von kleinen aufeinander zugehenden, zeitweise parallelen und lösenden Bewegungen, Flüssen des Lebens. Alles ist miteinander verbunden, in Begegnung und Kontakt, in einem Schwingen zwischen Nähe und Distanz, zwischen Verbindung und Individualität. Alles beeinflusst sich gegenseitig.

Richten wir unseren Blick auf die Bewegungsflüsse von uns Menschen und uns selbst in unserem eigenen Leben, können wir Interessantes erkennen. Liebevoller und von Mitgefühl geprägte Begegnung, Beziehung und Kontakt sind unzweifelhaft wesentliche Elemente eines glücklichen Lebens. Wir sind ständig und unvermeidbar, mehr oder weniger, auf heilsame oder unheilsame Weise in Kontakt und Begegnung mit uns selbst, anderen Menschen, der Tier- und Pflanzenwelt, der Natur, der Welt. Viele Menschen erleben zudem eine Begegnung mit etwas, was sie als etwas „Größeres als Wir“ erleben. Im optimalen Fall ist es eine stetig fließende Bewegung von Annäherung, Begegnung, manchmal ein Moment von Einssein. Und

danach kommt ein Übergang in Abstand und Lösung, um sich danach wieder anzunähern oder eine eigene Flussrichtung zu nehmen. Wir treffen in unserem Lebensfluss auf unterschiedlichste Ereignisse und Erfahrungen. Manche lassen uns innerlich weiter werden, manche liegen wie Hindernisse im Flussbett oder lassen uns eng gegenüber der Welt werden. Je nachdem wie gut wir gelernt haben, diese fließenden Bewegungen zuzulassen, diese Begegnungen vertrauensvoll einzugehen, sie zu regulieren, in Nähe und Distanz, und sie ggf. dann aufzulösen und loszulassen, erleben wir uns verbunden, getragen und gehalten oder getrennt und allein.

Gerade das Loslassen fällt uns oft sehr schwer – sowohl das Loslassen von etwas Geliebtem als auch das Loslassen alter Enttäuschungen, Mangel Erfahrungen und Kränkungen. Hierfür gibt es viele Gründe, die vor allem mit unseren Erwartungen an das Leben und unserer gelernten Art zu Denken und zu Fühlen zusammenhängen. Bevor ich aber tiefer in das Verständnis von Blockaden und das Thema Loslassen gehe, möchte ich Ihnen noch einen Gedanken vorab anbieten. Streng genommen kann das Loslassen nicht zum Problem werden, wenn wir nicht zuvor festhalten würden. Gleichzeitig ist das Ziel, nichts festhalten zu wollen, sondern immer bereit zu sein im Hier und Jetzt zu leben, getragen vom Urvertrauen, dass nur das passieren wird, was wir bewältigen können und was uns reifen lässt, ein sehr hohes Ideal. Möge es uns immer besser gelingen.

2. Hindernisse, Stauungen und Blockaden im Fluss als Teil des Lebens

Von unserer Bergspitze aus können wir die wunderbaren Lebensflüsse wahrnehmen, bemerken aber auch schnell, dass sie manchmal nicht frei fließen, Stauungen und sogar Überschwemmungen oder Dürre auftreten. Phasenweise gelingt es uns leider nicht, wie das Wasser „fließend“ im Kontakt mit uns und der Welt zu sein. Wir versuchen oft unseren Lebensfluss in eine bestimmte Richtung zu zwingen, weil wir denken, nur da wäre das Glück. In manchen Situationen bestehen wir sogar auf völlig unrealistischen Wünschen, opfern unendlich viel Kraft und Lebenszeit, ohne das Offensichtliche anzuerkennen. Gleichzeitig versuchen wir den Herausforderungen und Irritationen, die das Leben uns in den Weg legt, aus dem Weg zu gehen, sie zu vermeiden. Wir interpretieren die „im Weg liegenden Steine oder Berge“ als falsch, ungerecht und gegen uns gerichtet oder wir finden sie einfach nur hinderlich. Ein anderer Grund ist, und diesem möchte ich mich in diesem Artikel vor allem zuwenden, dass wir uns immer wieder bewusst oder unbewusst an Hindernissen „festklammern“ – sie nicht mehr loslassen können. So bleiben wir an dieser Stelle emotional und gedanklich hängen, verbleiben in der dadurch entstandenen körperlichen Anspannung, leben nicht mehr unser Potential und die Möglichkeiten des aktuellen Momentes. Wir fühlen uns unfrei und dem Leben ausgeliefert.

Was sind diese Punkte in unserem Leben, an denen wir gerne hängen bleiben? Aus meinem eigenen Leben und meiner jahrelangen psychotherapeutischen Arbeit mit seelisch verletzten und teilweise schwer traumatisierten Menschen scheint mir, dass wir sowohl an aktuellen Situationen als auch an Erfahrungen in unserer Biographie festhaften, in denen wir enttäuscht oder verletzt wurden. Das können ganz alltägliche Enttäuschungen und Kränkungen sein bis hin zu schweren traumatischen Erfahrungen.

Sicher kennen Sie auch die Situation nach einer „normalen“ Alltagskränkung. Sie denken ständig an die Situation und den Menschen, der Sie enttäuscht oder verletzt hat. Sie führen innere Diskussionen mit ihm und grübeln, was Sie hätten tun können oder jetzt am liebsten machen würden. Diese Grübeleien „besitzen Sie“, steuern Ihr Leben und lassen keinen Raum mehr für Gegenwart und Zukunft. Ich denke da z.B. an Drängler auf der Autobahn oder

Kränkungen am Arbeitsplatz. Wie schade um die Zeit, in der wir in der nicht veränderbaren Vergangenheit hängen und die Kraft, die wir der vergangenen Situation und diesem Menschen schenken. Könnten wir sie nicht besser in die Gestaltung des jetzigen eigenen Lebens stecken? Kennen Sie auch diese Situation? Nach einer Enttäuschung oder Irritation in privaten und beruflichen Beziehungen kommt es zu endlosen Diskussionen, in denen Sie verzweifelt versuchen, Ihr Gegenüber dazu zu bringen, einzusehen einen Fehler gemacht zu haben und sich doch bitte zu entschuldigen. Gleichzeitig wissen Sie aus der Erfahrung in dieser Beziehung, dass das „Entschuldige bitte“ aus welchen Gründen auch immer nicht kommen wird? Die Konflikte werden immer unlösbarer, um dann resigniert „unter den Teppich gekehrt“ zu werden. Leider wirken sie von dort aus als „offene Rechnungen“ weiter, vergiften unsere Beziehungen im Hier und Jetzt und nähren Angst und Misstrauen.

Wir halten aber auch oft an negativen Erfahrungen fest, in denen wir vom Leben irritiert, erschüttert oder enttäuscht wurden, z.B. eine verpatzte Prüfung, ein durch Corona ausgefallener Urlaub, ein Unfall, eine Chance die man nicht bekam, eine chronische Erkrankung, ein körperlicher Makel. Wir nehmen aus diesen Situationen negative Überzeugungen über uns und die Welt mit, die unbewusst unser Denken, unsere Gefühle, unser Verhalten und damit unsere Gegenwart und Zukunft anhaltend beeinflussen. Bei im engeren Sinne traumatischen Erfahrungen wirkt dieser Mechanismus des Verhaftetseins in der Vergangenheit noch wesentlich stärker.

Interessanterweise ist es in den letzten Jahren leider ein neues Phänomen zu beobachten. Aus verschiedenen Gründen (nicht zuletzt aufgrund der extremen Zunahme von Forschungen und Veröffentlichungen im Bereich Psychotraumatologie) neigen Menschen zunehmend häufiger dazu, Herausforderung und Schwierigkeiten im Leben, insbesondere Erfahrungen von Kränkung und Mangel, als Trauma zu interpretieren. Unsere Alltagssprache ist inzwischen durchdrungen von Begriffen wie „Traumatisierung“ und „Trigger“. Diese Fehlinterpretation ist eine ausgesprochen häufig beobachtbare Blockade, die Heilung und positiven Lebensfluss verhindert. Den Umgang mit schwierigen Lebenssituationen kann man lernen und trainieren (Verbesserung der Resilienz), Traumata müssen behandelt werden.

Gleichzeitig beobachte ich immer wieder Menschen, denen es offenbar entspannter gelingt, mit den alltäglichen Herausforderungen umzugehen, die offenbar „fließender“ Engpässe und Hindernisse passieren und hinter sich lassen können. Ich bin tief berührt, wenn mir Menschen begegnen, die trotz teilweise schwerster Lebensbelastungen ein Gefühl von Ruhe, Offenheit und Liebe ausstrahlen. Es scheint ihnen gelungen zu sein, Vergangenes zu überwinden. Sie gehen (trotz der Schwierigkeiten, die sie in Folge der Erfahrungen unter Umständen heute noch haben) würdevoll, optimistisch und offen durchs Leben. Zum Beispiel frage ich mich, wie der österreichische Nervenarzt Viktor Frankl (Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse) trotz jahrelanger politischer Verfolgung, dann KZ-Inhaftierung und Verlust zahlreicher Familienangehöriger, in sich ein Gefühl von Würde, Mitgefühl und Liebe erhalten und die Welt mit seinen Gedanken, Impulsen und ehrlichen Berichten so positiv beeinflussen konnte. Oder aus meinem therapeutischen Alltag: Wie kann eine 80 jährige Dame, nachdem sie durch ihren psychisch kranken Mann gerade alles und fast ihr Leben verloren hat, weiter herzlich und optimistisch auf andere Menschen zugehen und ihr Leben neu aufbauen? Was ist ihr Geheimnis? Was können wir von ihnen lernen – gerade auch für den Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen?

Heute sprechen wir in diesem Zusammenhang viel von Resilienz, also der psychischen Widerstandsfähigkeit, den Herausforderungen im Leben besser zu begegnen und sie schneller zu überwinden. Für mich entsteht Resilienz durch die Fähigkeit „im eigenen positiven Lebensfluss“ und im Kontakt mit „den anderen Flüssen“ (anderen Menschen, der Welt, dem

Universum) zu bleiben. Wenn wir uns also abschotten und an Altem festhalten, nicht mehr fließen, verlieren wir unsere Resilienz und damit unsere Fähigkeit das aktuelle Leben aktiv zu gestalten und zu genießen.

3. Hemmende Gefühle und Überzeugungen

Aber wie können wir im positiven Lebensfluss bleiben? Was hilft Vertrauen und Gelassenheit aufzubauen, insbesondere das realistische Vertrauen in unsere eigenen Stärken (statt Selbstentwertung oder Selbstüberhöhung)? Und besonders: Warum fällt es so schwer loszulassen? Mir scheint entscheidend, ob es uns im Moment der schmerzhaften Erfahrung gelingt, die in der Situation normal auftretenden Gefühle von Schmerz und Verletzung als solche wahrzunehmen, emotional zu verarbeiten und dann loszulassen. Es gibt viele Gründe, warum uns das nicht gelingt und schon sind wir „verhakt“ mit dem Ereignis. Als Folge der emotionalen Erschütterung entsteht zudem in der Regel fast immer auch das Gefühl von Ärger als Reaktion auf unschöne Erfahrungen. Auch dieser Ärger muss verarbeitet werden um ein Festhalten zu verhindern.

Alle gesunden und natürlichen Gefühle sind wie eine Welle auf dem Fluss unseres Lebens – sie fluten an und ebbten normaler Weise nach einigen Minuten ab, sofern wir sie lassen. Leider haben wir Erwachsenen oft keine guten oder ausreichenden Strategien im Umgang mit Gefühlen erlernt. Entweder blocken wir sie ab, verdrängen oder ignorieren sie oder wir verstärken sie durch unsere Gedanken. Wenn wir nun aber keinen guten Umgang für all diese Gefühle finden, kann aus den ungelebten Gefühlen (in der Regel für uns unbemerkt) Verbitterung, Wut und Hass entstehen. Die Enttäuschungs- und Verletzungswut scheint in der Folge wie ein vergifteter Haken zu wirken, der sich in unserem Herzen fest verankert und uns weiter an die Vergangenheit, die Erfahrung und die Menschen bindet, die Auslöser waren.

Diese aggressive Energie äußert sich auf verschiedenste Weise. Manche Menschen spüren sie ganz unmittelbar - bis hin zu Hass und Rachewünschen gegen den Verursacher (der auch das Leben als solches sein kann). Andere richten die Wut eher gegen sich selbst in Form von Ablehnung von sich selbst, Selbstvorwürfen, Schuldgefühlen bis hin zu Selbsthass. Manche Menschen können aus verschiedenen biographischen Gründen die Wut nicht wahrnehmen und erleben stattdessen Lähmung, Leere, innere und körperliche Anspannung. Wenn sich sehr viele ungelöste Situationen sammeln, kann es bis zur völligen Verbitterung und Versteinerung – teilweise bis auf eine körperliche Ebene mit chronischen Schmerzzuständen - kommen. Manche Menschen führt das Gefühl, dass Erlebte unmöglich akzeptieren und ertragen zu können, zur Ablehnung ihres gesamten Lebens und damit zu Gedanken nicht mehr weiterleben zu wollen.

Neben den genannten hemmenden Gefühlen, die wir auf allen Ebenen unseres Seins abspeichern, verkoppeln wir unbewusst die erlebten Situationen auch mit Interpretationen und Bewertungen (hemmende Kognitionen) über uns und die Welt. Beispiele sind „Ich bin schuld“, „Ich bin wertlos und nicht liebenswert“, „Die Welt ist feindlich und ich bin ihr hilflos ausgesetzt“. An den Beispielen erkennen Sie, dass sich hier gerne auch die Angst als hemmendes Gefühl zugesellt. Angst fügt der erlebten Geschichte die Projektion einer ungewollten Zukunft hinzu. Angst ist übrigens auch ein emotionaler Vorläufer für Wut – z.B. Angst vor weiteren Verletzungen, verlassen zu werden, erneuter Demütigung. Mit der Kraft von Ärger versuchen wir unbewusst wieder Sicherheit herzustellen und Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Schmerz zu vermeiden. Leider verstärken wir dadurch das Problem und trennen uns von uns selbst und der Welt.

Diese in ihrer Entstehung durchaus nachvollziehbaren, leider aber hemmenden und an die Vergangenheit bindenden Gedanken und Gefühle loszulassen, zu transformieren, scheint mir der sinnvollste Weg wieder in den eigenen positiven Lebensfluss zu kommen. Es ermöglicht, uns wieder mit der eigenen Liebe zu uns selbst und der Welt, dem eigenen Potential zu verbinden, und damit die Chance zu haben ein glückliches und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Zurück auf dem Berggipfel

Lassen Sie uns, nachdem wir in der genauen Betrachtung den Blockaden im Fluss unseres Lebens emotional sehr nah gekommen sind, wieder auf unseren Berggipfel zurückkehren. Lassen Sie uns wieder mit mehr Abstand, liebevollem Mitgefühl und Klarheit auf das Fließen schauen und uns erinnern. Auch wenn wir einige „Festhalteknöten“ in unserem Lebensfluss erkannt haben, ist dies nicht der ganze Fluss und schon gar nicht das anfangs wahrgenommene „Meer der Flüsse“. Im Übrigen ist genau dieses Pendeln zwischen vorsichtigem Herangehen an die schmerzhaften Punkte und diese dann wieder mit mehr emotionaler Distanz und liebevoller Klarheit in den Gesamtkontext einzubetten, eine wichtige Strategie, wenn man das Alte loslassen möchte. Die Rückbesinnung, dass wir mehr sind als unsere alten Gefühle und Kognitionen, dass wir nicht unsere Vergangenheit sind, ermöglicht uns Einzelnes aus anderer Perspektive einzuordnen und dadurch leichter loslassen zu können.

Erlauben Sie sich eine kurze Erholungspause auf dem Berg, trinken einen Schluck Wasser aus der kristallklaren Bergquelle, die sie gerade entdeckt haben.

Im nächsten Betrachtungsschritt werden wir uns die Folgen des Festhaltens an Altem genauer anschauen. Dadurch werden wir genügend Motivation aufbauen, um uns auf den Weg der Lösung und des Loslassens zu machen. Am Ende werden Sie einen gangbaren Weg erkennen, auf dem Sie weitergehen können.

4. Betrachtung von Flusshindernissen und deren Auswirkungen auf unser Leben

Schauen wir nun mit neuer Kraft und Abstand auf die Folgen der Blockaden, des Festhaltens. Betrachten Sie, wie die Lebensflüsse miteinander verwoben sind, sich gegenseitig beeinflussen und vermischen. Können Sie wahrnehmen, dass eine Blockade in einem zentralen Fluss logischerweise zu Rückstau, bis hinein auch in andere Flüsse führt, im schlimmsten Fall sogar Überflutungen oder Wüstengebiete entstehen? Was heißt das bezogen auf unser Leben?

Am Wichtigsten ist, dass die festgehaltene Verletzungs- und Enttäuschungsenergie natürlich **den Kontakt zu uns selbst** behindert (erste Betrachtungsebene). Sie scheint sich wie ein Gift, manche sprechen von einer Panzerung, über den eigentlichen Kern der Persönlichkeit zu legen. Wir sind dadurch, je nach Ausmaß des Geschehenen, von uns selbst, unserem wahren Selbst, ganz oder teilweise, abgeschnitten. Wir erkennen nicht mehr klar, wer wir wirklich sind, was unser wahres Wesen ist, unser Wert, unsere Würde. Wir identifizieren uns mit dem Geschehen in der Vergangenheit. Sehr oft erlebe ich es, dass Menschen die in der Vergangenheit verletzt wurden oder die Wesentlichen, was sie gebraucht hätten, nicht erhielten (z.B. ein sicheres, liebevolles Elternhaus), sich auch heute noch als dauerhaft beschädigt, unwert, ohne Würde oder ohnmächtig erleben. Dies kann sich erheblich auf allen Ebenen unseres Kontaktes zu uns selbst auswirken. In unseren Gedanken über uns selbst (z.B. „Ich bin nicht liebenswert“), unseren Gefühlen zu uns (z.B. Können wir liebevoll und mit

Mitgefühl auf uns und unsere Bedürfnisse schauen und für ihre Erfüllung sorgen?), dem Zugang zu unserem Körper (Können wir ihn und seine Bedürfnisse schätzen und gut für ihn sorgen?).

Noch weiter gefasst: Sind wir im Kontakt mit unserer Seele, dem Lebenspotential und damit dem, was wir eigentlich ersehnen? Wenn wir „vergessen haben“, wer wir wirklich sind und was wir wirklich möchten: wie können wir dann das erschaffen und gestalten, was uns glücklich macht? Und ist es nicht auch sehr schade um das unendliche Potential, dass in uns allen steckt? Erstaunlicher Weise sind wir allerdings eher geneigt, unseren Befürchtungen und den negativen Gedanken über uns Glauben zu schenken, als die uns angeborne Würde und Schönheit unserer Seele zu akzeptieren. Eigentlich schließen wir dabei aus dem Betrachten des o.g. Schutzpanzers auf den Wert des umschlossenen Objektes (unseres Wesens). Die Alternative wäre anzuerkennen, dass das Geburtsgeschenk der emotionalen Berührbarkeit und Fähigkeit uns liebevoll zu verbinden auch Verwundbarkeit beinhaltet und dass Irritationen, Herausforderungen und Verwundungen ein immanenter Teil des Lebens sind.

Wenn nun die fließende Begegnung mit uns selbst auf emotionaler, gedanklicher, körperlicher und seelischer Ebene durch das Gift der Enttäuschungs- und Verletzungsenergie gestaut oder blockiert ist, wirkt sich dies natürlich direkt oder indirekt auf die **Begegnungsräume mit anderen Menschen** aus (zweite Betrachtungsebene). Es wird schwierig anderen Menschen zu vertrauen, angebotene Liebe und Anerkennung wirklich und ohne Gegenleistung anzunehmen, für eigene Bedürfnisse gleichwertig neben denen der Anderen einzutreten. Wir leben abhängige Beziehungen, in denen wir uns ständig um die Bedürfnisse der Anderen kümmern, in der Hoffnung nun, anders als damals, Liebe und Anerkennung für unsere Existenz und unser Tun zu bekommen. Wir erhoffen, dass unsere Partner durch unseren Panzer hindurch spüren könnten, was wir wirklich brauchen und dass sie wahrnehmen könnten, wer wir wirklich sind. Dabei werden wir immer wieder enttäuscht, was den Stau der Enttäuschungsenergie noch mehr verstärkt bis es zur emotionalen Überschwemmung oder Ausbruch einer Erkrankung kommt. Oder wir schotten uns vor nahen Begegnungen und emotionalem Gesehen- und Berührtwerden ab. Wir bemühen uns durch maximale Leistungsbereitschaft und Selbstaubeutung die Anerkennung zu bekommen, die uns damals so schmerzhaft verwehrt wurde. Leider erzeugen wir dadurch auch heute (oft schon lange nach der ursprünglichen Verletzung) immer wieder unglücklich machende Begegnungserfahrungen. In der Folge entwickeln wir vielleicht Süchte um die schmerzhaften Gefühle nicht spüren zu müssen und trennen uns damit noch weiter von uns selbst ab. Im Prinzip legt sich über alle neuen Erfahrungen der Schleier und Schatten der Vergangenheit – man schaut sozusagen ständig durch eine verschmutzte „Vergangenheitsbrille“ auf die Welt.

Besonders tragisch finde ich die „Fesselung“, die noch ganz unmittelbar an die vergangene Erfahrung und das damalige Gegenüber bestehen bleiben. Viele kennen es, dass sie nach einer Trennung noch ewig an den Ex-Partner denken, an alles was schlecht lief, wo sie enttäuscht oder verletzt wurden, was sie scheinbar umsonst an Liebe und Lebenszeit investiert haben. Sie grübeln, was sie falsch gemacht haben und wie der Andere sie so behandeln konnte. Sie geraten immer wieder in Ärger, Wut und Rachewünsche. Mancher erschrickt über sich selbst in Anbetracht des Ausmaßes der Wut. So nachvollziehbar wie das ist, ändert es dennoch nichts an der Tatsache, dass sie damit die Verbindung zur Vergangenheit und dem ehemaligen Partner/Partnerin weiter offen halten – ihre Lebenskraft auch heute noch „freiwillig“ da hin geben. In unserem Flussbild ist das so, als würden sie sich (sich gegen die Strömung wehrend) an einen großen, scharfkantigen Stein in ihrem Lebensfluss klammern. Natürlich kostet das viel Kraft, sie verletzen sich selbst weiter und kommen nicht an die neuen Ufer, die sie doch

so ersehnen. Buddha soll dazu einmal gesagt haben „Zorn festhalten ist wie Gift trinken und erwarten, dass der Andere dadurch stirbt“.

In der dritten Betrachtungsebene – der **Begegnung mit der uns umgebenden Umwelt** - sehen wir heute beim Einzelnen aber auch kollektiv und in der Welt viele Phänomene von Blockaden und deren Folgen. Hierzu wurde schon viel Kluges geschrieben, auf das ich einfach nur verweisen möchte.

Und dann gibt es für viele Menschen wahrnehmbar noch eine vierte Ebene – die der **Begegnung mit einer göttlichen oder spirituellen Kraft**. Bis hier hin können sich unsere Blockaden auswirken. Viele Menschen in der Therapie berichten von verlorenem Urvertrauen und der Überzeugung in einer feindlichen und destruktiven Welt zu leben, von der nichts Gutes zu erwarten ist. Sie sind erschüttert und verunsichert in ihren früher hilfreichen Werte- und Glaubenssystemen, haben sie manchmal sogar verloren. In der Arbeit mit ihnen erlebe ich oft, wie schwer sie mit der Frage ringen, wie ein liebender Gott zulassen konnte, dass ihnen dies geschehen ist. Sie finden keinen Sinn in dem Geschehenen und in ihrem Leben. Sie fühlen sich aus der natürlichen Verbindung mit der Welt wie „herausgebrochen“. Ich erlebe aber auch umgekehrt Menschen, die in Spiritualität und Meditation flüchten, um sich nicht mit der als unbefriedigend erlebten Realität und den als Drama erlebten menschlichen Beziehungen auseinandersetzen zu müssen. Manche binden sich dabei in abhängigen Beziehungen an ungeeignete spirituelle Lehrer und Glaubenssysteme.

Es erscheint mir sehr logisch: Wollen wir ein glückliches Leben leben und wirklich neue Erfahrungen machen, müssen wir uns der hypnotisierenden und hemmenden Macht der Enttäuschungen und Verwundungen der Vergangenheit entziehen. Damit dies gelingt, scheint es zumindest bei schwereren Verletzungen notwendig, die verinnerlichten „Schlacken“ der Enttäuschungs- und Verletzungsenergie in einem Reinigungsprozess heraus zu lösen. Erst dann können wir wieder klarer wahrnehmen, wer wir wirklich sind und was wir ersehnen. Natürlich können wir erst dann auch klarer und ohne „verschmutzte Brille“ unser Gegenüber und die Welt als das erkennen, was sie wirklich sind. Dies ist die Voraussetzung, um den Mut aufzubringen, sich wieder den Menschen und dem Leben zu öffnen. Nur wenn wir uns aus dem Impuls des sich Zusammenziehens und Schützens (Stagnation) wieder in die Öffnung begeben (Fließen), können wir neue korrigierende Erfahrungen machen und wieder berührbarer werden.

Wenn Sie neugierig auf meinen Lösungsvorschlag geworden sind, folgen Sie mir bitte zunächst wieder auf unseren Berggipfel, um kurz zu verschnaufen und Abstand zu bekommen.

5. Mittagspause auf dem Berg

Es ist inzwischen Mittag, die Sonne scheint warm und wir suchen uns ein schattiges Plätzchen. Schütteln Sie einen Moment die entstandene Spannung aus ihren Gliedern und atmen ein paar Züge der erfrischenden und klaren Bergluft. Wenn Sie keinen Proviant mitgenommen haben, lade ich Sie gerne zu meiner Allgäuer Seele und Bergkäse ein. Übrigens „Allgäuer Seele“ ist nicht ganz so spirituell, wie es klingt. Es ist ein sehr leckeres langgestrecktes Weißbrotgebäck der schwäbischen Küche aus Dinkel.

Von unserem sicheren Ausblick aus sehen wir wieder, wie alles Leben verbunden und im Fluss ist, dass es aber auch Stellen von Stauung und Festhalten gibt, die den natürlichen Fluss behindern. Wir schauen mit liebevollem Mitgefühl auf unsere völlig nachvollziehbaren Bemühungen mit den Herausforderungen im Leben umzugehen. Wir sehen, dass sich alle

Menschen mit ähnlichen Irritationen abmühen, dabei vergleichbare Methoden anwenden. Wir sehen, dass alle Menschen nur ein glückliches Leben ersehnen und doch dabei manchmal arg hängen bleiben. Es kann sehr entlastend sein, wenn wir erkennen können, dass wir damit nicht allein sind und alle von uns angewandten Methoden durchaus aus einer Perspektive Sinn machen, auch wenn wir aus unserer „Draufsicht vom Berggipfel“ feststellen müssen, dass sie manchmal nicht zielführend sind. Ich denke, es ist mir gelungen, Ihnen deutlich zu machen, wie lohnenswert es für uns wäre, möglichst viele Fesseln aufzulösen. Und – das erscheint mir fast am Wichtigsten – es ist möglich – Schritt für Schritt. Aber gehen Sie nicht zu schnell voran. Erholen Sie sich einen Moment auf unserem Gipfel in sicherem Abstand, bevor wir uns auf den Weg über einen Grad mit einigen möglichen Abgründen und Stolpersteinen auf den nächsten Gipfel mit wunderbarer Aussicht begeben.

Gehen Sie bitte aufmerksam weiter, lassen Sie sich nicht beirren und beenden gar vorzeitig unsere gemeinsame Wanderung. Die Wege, auf die ich Sie nun einladen möchte, haben evtl. ein paar persönliche Abgründe, verwurzelte oder steinige Stellen und kurze steile Anstiege. Ich werde mich bemühen für alle mir aus meinem eigenen Lebensweg und der jahrelangen therapeutischen Arbeit mit Menschen bekannten und potentiell schwierigen Stellen Lösungswege und Halteseile anzubieten. Ich habe drei verschiedene, sich teilweise ergänzende oder überschneidende, Wege kennenlernen dürfen, die alle sehr wirkungsvoll sind.

6. Der erste Weg - Kognitiver Weg

Der erste Weg geht vor allem über die gedankliche, kognitive Ebene. Haben Sie klar für sich verstanden, dass es keinen Sinn macht, weiter an einer Situation hängen zu bleiben, können Sie eine bewusste Entscheidung treffen, das Vergangene loszulassen. Sie können es gedanklich zur Seite stellen und weitergehen. Sinnvoll ist diese Variante zum Beispiel für viele Alltagssituationen, die unbedeutend für das eigene Leben sind oder letztlich gar nicht persönlich waren. Denken Sie z.B. an eine Situation, in der ein Kollege überarbeitet und gereizt war und Sie unangemessen „angeraunzt“ hat, als Sie mit einer Frage zu ihm kamen. Oder eine Freundin hat Sie versetzt. Solange das nicht der Regelzustand ist, macht es wenig Sinn, sich lange darüber zu ärgern. Ein anderes Beispiel wäre: ihr Vermieter hat Ihnen beim Auszug einen Teil der Kautionsunterfahrscheinigen Gründen, die Sie nicht widerlegen können, nicht zurückgegeben. Wenn Sie an der Situation nichts mehr ändern können, macht es wenig Sinn, noch in einem anhaltenden Aktivitäts- und Ärgerzustand zu bleiben. Treffen Sie eine bewusste Entscheidung, die Situation sozusagen imaginativ (oder in einem kleinen Ritual) wie ein Paket „neben Ihren Weg zu stellen“ und weiterzugehen. Sie könnten sie auch innerlich mit einem Stempel „unwichtige Vergangenheit“ versehen. Bei diesem vorgeschlagenen Weg geht es vor allem um aktive Selbstregulation und Kontrolle der eigenen Gedanken. Die zugehörigen Emotionen werden ebenfalls in dem Paket zur Seite gestellt.

Dieser Weg erfordert eine Zeit lang etwas Disziplin und Selbstbeobachtung der eigenen Gedankengänge, da unser Denken leider oft wie ein Automatismus eigenständig und im Kreis läuft. Es braucht etwas Training und Erlernen von ein paar Strategien, wie man sein Denken immer wieder stoppt und auf das Hier und Jetzt, auf Angenehmeres, konzentriert. Alle Techniken zur Regulation eigener Gedanken sind hier hilfreich (z.B. sich innerlich ein Stoppschild vorstellen, Konzentration auf etwas Angenehmes, innerlich ein hilfreiches Wort wie „Weitergehen“, „Loslassen“ oder einen Satz oder ein Gebet mantra-artig vorsagen, Atemübungen). Alle Methoden der Achtsamkeit, des Lebens im Hier und Jetzt, sind die besten Mittel der Wahl auf diesem Weg.

Nun kann man sich fragen, ob es wirklich Situationen gibt, die man „einfach so“ ohne größere Gefühlsbeteiligung hinter sich lassen kann. Meiner Erfahrung nach gibt es im Alltag viele Erfahrungen, wo das möglich ist. Es handelt sich dabei vor allem um die vielen kleinen Irritationen und Ärgernisse, die bei näherem Hinschauen unbedeutend für unser Leben sind, denen wir unbemerkt viel zu viel Aufmerksamkeit schenken. Hilfreich, um diesen Weg gehen zu können, ist eine prinzipielle Akzeptanz, dass das Leben nicht immer glatt läuft und nicht alles, was schwierig ist, gegen uns persönlich gerichtet ist. Mir hilft die Haltung, mich und meine Bedürfnisse zwar sehr ernst, aber nicht ganz so wichtig zu nehmen.

Manchmal müssen wir, bevor wir diesen ersten Weg beschreiten können, zumindest für einen Moment, den Pfad der Akzeptanz und Annahme der Situation sowie Trauer gehen. Solange ich nicht annehme, dass etwas anders gelaufen ist, als ich es mir gewünscht habe (ich also die schmerzhafteste Erfahrung verweigere), kann es nicht weitergehen. Es macht uns für einen Moment traurig. Irgendwie ersehnen wir doch alle ein Leben ohne Leid, gleichzeitig wissend, dass es das nicht gibt. Ist es doch gerade unsere emotionale Berührbarkeit und Fähigkeit uns liebevoll zu verbinden, die Lebendigkeit ermöglicht und gleichzeitig irritierbar und potentiell verletzbar macht. Ich habe überlegt, den Weg der Akzeptanz und Trauer als eigenen Pfad zu beschreiben. Dann wären es aber vier Wege geworden und aller guten Dinge sind nun mal drei. Alles was mir wichtig zum Thema „Hindernisse bei Annahme und Trauer“ ist, habe ich in den zweiten Weg integriert und dort genauer beschrieben.

7. Der zweite Weg - Emotionaler Weg

7.1. Toleranz, Offenheit und Sehnsucht

Der zweite Weg nimmt stärker die emotionale Ebene mit. Betrachten wir unsere Flusslandschaft und sehen die verschiedenen Flusshindernisse von Steinen, Versandungen bis hin zu ganzen selbstgebauten Staumauern, liegt der Gedanke nahe, man müsste die Flüsse reinigen, nicht verrückbare Steine loslassen und Staumauern abtragen oder zumindest durchlässiger machen. Eine zentrale und sehr wirksame Möglichkeit des Loslassens auf der emotionalen Ebene ist das, was wir Vergebung nennen. Und hier sind wir bei einer Stelle, die bei einigen meiner Leser viel Widerstand auslösen könnte.

Bitte vermuten Sie im Folgenden keine moralische oder gar religiös aufgeladene Bekehrung nach dem Prinzip „Du musst ja nur vergeben und dann ist alles gut“. Der Begriff Vergebung ist leider behaftet mit vielen falschen Zuschreibungen, unkorrekten Ideen und wurde oft genug auch manipulativ benutzt. Dadurch haben viele Menschen, meiner Erfahrung nach, nicht selten zunächst große Abwehr vor dem, was ihnen hilfreich sein kann. Erschwert ist dieser Weg zudem bei schwerwiegenden Ereignissen oft durch das Ausmaß der Geschichten der Verletzungen. Dazu gehören, oft unbewusste, potentiell überflutende Gefühle und bewusste und unbewusste Ideen, was passieren müsste, damit man sie gehenlassen kann. Am Ende bleibt auch oft die interessante, aber herausfordernde Frage und Angst „Wer bin ich wirklich? Wer bin ich, wenn ich nicht die Verletzte bin?“.

Im Folgenden möchte ich, vor dem Hintergrund meiner Erfahrungen in der therapeutischen Begleitung von Menschen, einige dieser Hindernisse und Blockaden betrachten, etwas beiseite räumen und einen Weg andeuten. Dabei möchte ich ansatzweise auch auf einige Besonderheiten hinweisen, die auftreten können, wenn es sich im engeren Sinn um Traumatisierungen handelt.

Letztendlich zeigen heute zahlreiche Studien die positiven Auswirkungen von Vergebung auf Resilienz sowie psychische und körperliche Gesundheit. Menschen, die vergeben, neigen

weniger zu Depressionen, Angsterkrankungen und Wut, zeigen einen stärkeren Grad an Wohlbefinden und leben eher zufriedenstellende Partnerschaften. Auf der körperlichen Ebene zeigen Studien eine positive Wirkung auf die Ausschüttung von Stresshormonen, Blutdruck, chronische Rückenschmerzen und Übergewicht.

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, dass wir hier (zumindest bei lebensverändernden Erfahrungen) nicht von einer schnellen Entscheidung, einem Sprung über den Abgrund, sprechen. Es ist eher ein Weg, der mehr oder weniger Zeit braucht, oft anstrengend und schmerzhaft ist und manchmal aus mehreren Herausforderungen besteht. Vergebung konfrontiert uns mit der Frage, was wir uns und anderen Menschen verzeihen können. Es fragt nach unserer Toleranzfähigkeit für menschliche Fehler, Unperfektheit und nach unseren inneren Wertesystemen. Es fordert unsere Unterscheidungsfähigkeit zwischen der Person und der Tat. In diesem Prozess können wir viel über uns lernen und uns weiterentwickeln, wenn wir diesen Schritt als Entwicklungschance für uns erkennen können.

Eine Frage stelle ich gerne meinen Patienten: Darf ein verantwortungsvoller Mensch Fehler machen? Viele antworten hier: „Andere Ja, ich nicht.“ Interessant. Eine andere Frage: Wenn ich oder ein Anderer einen Fehler gemacht haben, wie kann im guten Sinne Verantwortung dafür übernommen werden, sodass ich das Geschehene loslassen – mir oder dem Anderen vergeben - könnte? Mancher trifft bei dieser Selbstprüfung erstaunt auf eigene unbarmherzige „innere Richter“. Wäre Ihr Leben nicht viel mehr von Leichtigkeit getragen, wenn sich in Ihrem inneren Wertesystem neben der Klarheit auch mehr Liebe und Mitgefühl für sich und Andere entwickeln könnte? Wenn eine friedliche Nachsicht und Akzeptanz in mir schwingt, dass wir eben „nur“ Menschen sind – wunderbar ausgestattet und gleichzeitig begrenzt und manchmal fehlerbehaftet – müsste ich auf viele kleine Irritationen gar nicht mehr reagieren oder könnte es mit der oben beschriebenen Methode des „zur Seite Stellens“ schnell hinter mir lassen. So könnte ich das Schöne in diesem Leben mehr genießen und meine Klarheit und Kraft da einsetzen, wo ein Eintreten für mich oder Andere wirklich sinnvoll ist.

Die Entscheidung, ob Sie Vergangenes vergeben möchten, liegt ausschließlich in Ihrer Hand. Mir ist wichtig klarzustellen, dass es auch nicht prinzipiell falsch ist, wenn Sie nicht vergeben können. Manche Menschen glauben, dass sie „selber schuld sind an ihrem Leiden“, wenn sie nicht vergeben. Als Traumatherapeutin und Mensch in einer Welt, in der leider neben so viel Schönheit und Licht auch sehr viel Destruktivität existiert, ist mir völlig klar, dass es so schwerwiegende Ereignisse gibt, bei denen es mit menschlichen Fähigkeiten unvorstellbar scheint, zu vergeben. Und trotzdem gibt es diese bewundernswerten Menschen, von denen ich am Anfang meines Textes schrieb. Es scheint ihr Leben auf gute Weise gelenkt zu haben. Ich beobachte, dass dies Menschen sind, die sehr viel Liebe und Licht in sich tragen. Sie verbinden sich auf ihrem Weg immer wieder mit liebevollen, klaren Menschen die sie in ihrem Schmerz mit halten und begleiten. Diese Menschen tragen den Schmerz phasenweise mit. Zudem scheinen diese Menschen oft eine positive Spiritualität, einen unterstützenden Zugang, zu dem was uns alle verbindet, zu haben. Mehrere wissenschaftliche Studien können dies gut belegen.

Was machen Menschen, wenn sie sich vor sich selbst und ihren Gefühlen sowie vor anderen Menschen in der emotionalen Not nicht zurückziehen? Welchen Sinn hat es, stattdessen, trotz Schmerz und Angst, im Kontakt zu bleiben, mit dem eigenen Kern, dem eigenem Mitgefühl – wenn sie offen für andere Menschen bleiben und sich in der Natur, im Gebet oder einer Meditation mit positiven Kräften verbinden, die größer sind als wir Menschen? Wenn es uns möglich ist, in einem Moment seelischer Erschütterung offen zu bleiben, werden wir die Erfahrung machen, dass ein emotionaler, ein seelischer Raum entsteht, der viel größer ist, als unser eigener seelischer Binnenraum. Unsere Fähigkeit zu Liebe, Mitgefühl sowie Halten

(nicht Aushalten) und Regulieren von Gefühlen wird ergänzt und unendlich verstärkt durch das Mitgefühl und die „emotionale Haltekapazität“ der helfenden Menschen in diesem Gefühlsraum. Wenn wir eine positiv erlebte Spiritualität haben, werden wir auch diesen unendlichen Raum von Mitgefühl hinzunehmen können. Erinnern Sie sich an unser Bild des „Meeres der verschiedenen Lebensflüsse“? Stellen Sie sich vor, eine sehr große Welle kommt auf Ihrem Lebensfluss auf Sie zu. Sie wird Sie wahrscheinlich überfluten oder umwerfen. Nehmen Sie gleichzeitig wahr, dass alle Flüsse miteinander verbunden sind (wenn wir es nicht verhindern), erkennen Sie, dass sich die Flutwelle auf die verschiedenen Flussbetten verteilen kann und damit keinen größeren Schaden verursacht. Wer eine spirituelle Anbindung hat, wird vielleicht darüber hinaus wahrnehmen, dass es da noch viel mehr, viel breitere und stärkere Flüsse von Liebe, Güte, Klarheit und Weisheit gibt als unsere menschlichen Lebensflüsse. Wenn Sie sich, trotz des schmerzbedingten Impulses sich zusammen ziehen zu müssen, diesem großen Raum öffnen können, ist Ihre Welle „nur noch“ eine Welle in einem Ozean. Sie kommt und sie geht. Wir überleben sie ohne hängenbleiben zu müssen.

Möchten Sie sich auf den Weg der Vergebung begeben, macht es aus meiner Erfahrung viel Sinn, vor dem Aufbrechen (sozusagen als Wegunterstützung und Halteseil) eine klare und emotional spürbare Idee herauszuarbeiten, wofür die Anstrengung sich wirklich lohnt. Wie soll es Ihnen danach gehen? Was werden Sie, wenn Sie frei sind, tun und erleben, was Sie sich heute unter Umständen nicht einmal vorstellen können? Wie wird sich diese neue Freiheit anfühlen? Versuchen Sie herauszufinden und ins emotionale Klingen zu bringen, was die eigentliche lebensbejahende Sehnsucht in Ihnen ist. Ein Beispiel ist „Ich möchte liebevolle, vertrauensvolle nahe Beziehungen mit anderen Menschen leben“ (ohne mich und meine innere Freiheit zu verlieren) oder „Ich möchte fremde Länder kennenlernen“ (ohne mich dabei abhängig von anderen Menschen zu machen) oder „Ich möchte frei mein ganzes Potential nutzen“ (und nicht nur mit angezogener Handbremse leben und arbeiten, weil ich mich nicht traue). Häufige Beispiele aus meiner Praxis sind auch „Ich möchte mich wertvoll und liebenswert fühlen“ (ohne ständige Angst vor Ablehnung) oder „Ich möchte selbstbewusst für mich sorgen können“ (ohne überzogene Angst vor Konflikten). Manchmal geht es sogar um das Ziel „Ich möchte tief in mir spüren können, dass ich eine Existenzberechtigung habe und das Recht auf ein glückliches Leben“ (ohne mir das Recht in jeder Lebenslage erarbeiten zu müssen). Ist diese Zukunftsprojektion möglichst stark spürbar als Gedanke, Gefühl und Körpergefühl, wirkt sie wie ein Anker und Halteseil und hilft uns weiterzugehen, wenn es schwierig wird.

7.2. Der scheinbare Fels ist ein Berg aus verschiedenen Steinen

Der nächste Wanderabschnitt auf dem Weg zum Verständnis von Vergebung beschäftigt sich mit der genaueren Untersuchung und Wahrnehmung der blockierten oder hemmenden Gefühle oder besser der Gefühlsmischung. Bei näherer Betrachtung des gefühlt mehr oder weniger großen, blockierenden Felsens aus Enttäuschungs- und Verletzungsenergie scheint es sich oft eher um einen „Geröllhaufen“ aus mehreren Gefühlen zu handeln.

Als erstes entdecken wir den ursprünglichen, gesunden, zwar aggressiven, aber lebensbejahenden Ärger als Reaktion auf Schmerz und Verletzung. Es ist der Impuls, sich schützen und abgrenzen zu wollen. Als gesunde Reaktion ist er ein Ausdruck der Liebe zu sich selbst und den Menschen um uns. Aus meiner Sicht geht es nicht darum, immer alles hinzunehmen und sich selbst und seine Mitmenschen von wirklich destruktiven, manipulativen oder ausbeuterischen Menschen verletzen zu lassen. Manchmal müssen wir klare Ansagen machen und uns positionieren. Diese Ärgerenergie dient gesunder Weise dazu,

in der Situation Wertvolles zu schützen. Dann darf sie vergehen. Sie ist wie eine lebendige Welle. Sie ist anders als anhaltende Wut, Groll und Hass.

Machen Sie eine kurze Lesepause und spüren Sie einen Moment nach, wie unterschiedlich sich diese Gefühle anfühlen. Der gesunde Ärgerimpuls sagt „Ja“ zum Leben und ist von Selbstliebe, Mitgefühl und großer Klarheit begleitet. Er ist wie eine Welle, die kommt und geht und macht nur so lange Sinn, wie wir etwas bewirken können. Anhaltende Wut, Groll und Hass verbleiben im „Nein“, in der Verweigerung, wollen zerstören und hemmen, vergiften uns selbst und sorgen dafür, dass wir uns zusammenziehen.

7.3. Kleiner Exkurs zum Thema Enttäuschungen und Schuld

Bei Enttäuschungen könnte man sich fragen, ob ein Ärgerimpuls überhaupt gesund und sinnvoll ist. „Enttäuschung“ heißt ja, wie der Name schon sagt, dass wir uns getäuscht haben. Wir haben etwas erwartet und nicht bekommen. Oft macht es viel mehr Sinn, kurz traurig zu sein und dann mit neuer Klarheit zu überprüfen, ob die Erwartung weiter sinnvoll ist. Kann ich selbst etwas tun, damit sich meine Erwartung erfüllt oder sollte ich die Erwartung loslassen? Wenn ich keine Möglichkeit finde, die Wunscherfüllung zu beeinflussen, sollte ich sie loslassen oder an anderer Stelle suchen. Es ist sicher unglücklich machend, wenn wir weiter an „geschlossenen Türen“ hämmern, weil wir nicht akzeptieren können, dass sie nun mal zu sind. Eine andere typische und sichere Methode, um immer wieder enttäuscht zu werden, ist, wenn wir erwarten, dass Menschen, die uns lieben und denen wir wertvoll sind, intuitiv spüren, was unsere Bedürfnisse sind. Das ist eine falsche und unglücklich machende Überzeugung. Es ist unmöglich und Sie sollten es auch nicht von sich selbst erwarten. Diese Überzeugung ist, meiner Beobachtung nach, leider stark verankert in unserer Kultur und einer der häufigsten Gründe für anhaltenden, blockierenden Groll bis hin zur Verbitterung. Lassen Sie diese unerfüllbaren Erwartungen los und lernen Sie Ihrem Gegenüber klarer zu benennen, was Sie sich wünschen.

An dieser Stelle möchte ich auch noch einige Worte zum **Thema Schuld** sagen. Wir neigen dazu, wenn etwas konflikthaft ist, sehr schnell die Frage zu stellen, wer schuld ist. Dies führt allerdings dazu, dass der Konflikt noch mehr polarisiert wird in falsch und richtig, böse und gut, Täter und Opfer, schwarz und weiß. Dies verhindert eine Lösung – verhärtet nur die Fronten. Es wäre gut, sich klarzumachen, dass wir in allen Situationen die Realität immer durch unsere „Wahrnehmungsbrille“ gefiltert und verändert sehen. Sie kennen die Situation, dass zwei Menschen eine völlig gleiche Erfahrung gemacht haben (z.B. eine gemeinsame Autofahrt), aber anschließend zwei sehr unterschiedliche Geschichten erzählen und keiner von beiden hat Unrecht. Beide haben die Situation offenbar völlig unterschiedlich erlebt. Dies ist gut verstehbar, da unsere Wahrnehmung von unseren Vorerfahrungen, Erwartungen und unserem aktuellen emotionalen und energetischen Zustand gesteuert wird. Im Konfliktfall macht es deshalb Sinn, zunächst eine (möglichst gemeinsame) Realitätskontrolle zu machen. Oft stellt sich dann heraus, dass wir und der Andere Signale aufgrund unserer Vorerfahrungen und Erwartungen falsch interpretiert haben oder die Situation wenig mit uns zu tun hat. Besonders stark ist dieser Einfluss, wenn wir nicht in einem guten Zustand sind. Wenn wir erschöpft oder belastet sind, werden wir auf Vieles allergischer reagieren und falsch negativ interpretieren.

Sinnvoll ist auch, sich mit Mitgefühl für sich selbst und den Anderen klarzumachen, dass in Konflikten immer beide Beziehungspartner agieren, beide manchmal Fehler machen. Sie erinnern sich an die verschiedenen Flüsse, die aufeinandertreffen und miteinander in Beziehung gehen. Dabei bringt jeder sich selbst und seine Dynamik mit. Statt der Schuldfrage

könnte man besser die neugierige Frage nach der Verantwortung oder dem Anteil Beider stellen. Was habe ich vielleicht unbewusst eingebracht, was den Lauf des Geschehens ungünstig beeinflusst hat? Gerade wenn uns in unserem Leben immer wieder ähnliche Situationen und Konflikte begegnen, (z.B. „Immer ich bekomme die Verantwortung für alles“, „Keiner sieht meine Bedürfnisse“) könnte es hilfreich sein, zu schauen, was wir vielleicht unbewusst tun und uns damit selbst das Leben schwerer machen, als es ist. Zeige ich vielleicht nicht klar genug was ich denke und möchte? Lässt mich meine Angst vor Entwertung, Verletzung oder Verlassen werden Dinge sehen, die nicht so da sind? Bringt meine gelernte Art, in Kontakt zu gehen, Andere vielleicht dazu, aggressiv auf mich zu reagieren? Wenn wir unseren Anteil erkennen, löst sich der Konflikt und die angesammelte Wut manchmal schon von alleine auf und weicht einer interessanten Lösungsmöglichkeit.

Umgekehrt kann es auf dem Weg der Vergebung auch sehr sinnhaft sein, einen Perspektivwechsel vorzunehmen und darüber nachzudenken, was den Anderen vielleicht bewegt hat, sich so zu verhalten. Dabei geht es nicht um Rechtfertigung des Geschehenen, sondern um Klarheit, Weisheit und Verstehen. Auch wenn ein schädliches Verhalten vor dem Hintergrund der Lebenserfahrungen und Situation eines Menschen verstehbar wird, wird es dadurch nicht gerechtfertigt. Gelingt es uns, Empathie für das Gegenüber als Person aufzubauen und sein Handeln kognitiv und emotional zu verstehen, verändert sich sehr viel in unserem Inneren und der Wut. Wir erkennen unter Umständen, dass der andere Mensch auch nur glücklich sein möchte, genauso begrenzt ist und Fehler macht wie wir selbst. Wir sehen, dass er (wie wir) in seinem Leben Erfahrungen gemacht hat und gerade macht, die ihn prägen. Wir können in unserem Herzen Mitgefühl für ihn als Person entstehen lassen an der Stelle, wo vorher die einengende Wut saß. Wir können gleichermaßen Mitgefühl mit uns und dem Menschen empfinden und dabei sehr klar seinen gemachten Fehler sehen (der Mensch selber und sein Handeln sind zwei verschiedene Dinge).

Vergebung wird dann leichter, wenn wir mitfühlend akzeptieren können, dass wir alle nur Menschen sind,, die sich bemühen und dabei Fehler machen, andere Menschen enttäuschen und verletzen. Mancher lernt an dieser Stelle vielleicht eigene bisher unentdeckte kompromisslose und unbarmherzige innere Seiten von sich kennen, die Fehler nicht akzeptieren und verzeihen. Wunderbar. Sie haben einen Teil der Verbitterungsenergie gefunden, die wir auflösen wollen.

Wenn wir uns mutig, im guten Sinne demütig und ohne Selbstanklage der Frage stellen, wo wir selber „fehlerhaft“ und destruktiv sind, wenn wir beginnen hierfür Verständnis und Mitgefühl aufzubauen und Verantwortung zu übernehmen, gelingt es uns leichter, mit den Fehlern der Anderen umzugehen. Wenn wir statt Selbstentwertung mehr Ideen entwickelt haben, wie wir auf heilsame Weise Verantwortung für unser eigenes, manchmal begrenztes oder falsches Tun übernehmen könnten, können wir klarer benennen, ob und was wir als Verantwortungsübernahme und Entschuldigung vom Anderen wünschen. Verurteilung und Bestrafung sind dabei eher selten eine heilsame Lösung. Ich bin überzeugt davon, dass Selbstvergebung, Selbstannahme und Vergebung Anderer einen ganz engen und wechselseitigen Zusammenhang haben. Es ist erst möglich, wenn wir akzeptieren, dass Leid nicht immer verhinderbar aber überwindbar ist. Auf unserem Lebensweg werden wir immer wieder schmerzhaft und schwierige Momente erleben. Wir können aber durch die Art, wie wir damit umgehen, selbst beeinflussen, wie groß und anhaltend die Folgen sein werden.

Als ich mit einer Gruppe an dem Thema Schuld in Beziehungen zwischen Partnern oder Eltern und Kindern arbeitete, sagte ein Patient am Ende der Stunde: Die Vorstellung, dass es Leid geben könnte ohne Schuld, weil wir alle begrenzt sind, würde ihn erleichtern,

entspannen und versöhnen. Es fühlte sich in dem Moment so an, als ob sich eine neue Tür öffnete.

7.4. Zurück zum Geröllhaufen der Gefühle

Wir haben nun die verschiedenen Steine der „gesunden Aggression“, Enttäuschung, Schuld und Unbarmherzigkeit kennengelernt. Sollten Sie auf dem Weg sein, im engeren Sinne traumatische Erfahrungen loslassen zu wollen, können Sie an dieser Stelle einen Exkurs zur Beschreibung der Besonderheiten traumatischer Erfahrungen im Anhang dieses Artikels machen. Oder Sie folgen zunächst meinen Gedankengängen und ergänzen später diesen speziellen Wissensbereich.

Oft wird beim weiteren Untersuchen und Differenzieren erkennbar, dass die Wut auch die Funktion eines Deck- oder Schutzgefühls übernommen hat. Wut und anhaltende Anspannung verhindert oder reduziert den Kontakt zu uns selbst und den ursprünglichen Gefühlen von Schmerz, Trauer, Angst und Hilflosigkeit. Wut zu fühlen und in der emotionalen sowie körperlichen Anspannung zu bleiben, bewahrt uns davor, diese unangenehmen Gefühle spüren zu müssen. Gerade Hilflosigkeit oder gar Ohnmacht zu erleben, ist für uns Menschen schwer. Lieber sind wir wütend als ohnmächtig.

Wir erahnen intuitiv, wenn wir diese „Schutzwut“ loslassen würden, wären wir gefordert, mit Mitgefühl für uns selbst (nicht mit Selbstmitleid) die darunterliegenden Gefühle als berechtigt anzuerkennen und zumindest ansatzweise zu spüren. Dies bedarf bei starken Gefühlen manchmal erst eines Lernens, wie wir heilsam mit ihnen umgehen können. Viele Menschen haben nicht gelernt, Gefühle dosiert zuzulassen und auszudrücken, an Stelle von Überflutung, ungebremstem Ausleben oder im Gegenteil Abspalten oder Verdrängen. Manche Menschen berichten, dass Sie innerlich riesige Staudämme und Schutzmauern aufgebaut haben, hinter denen sich beängstigende Mengen starker, blockierter Emotionen drängen. Dasselbe gilt übrigens auch für die Gefühle von Ärger und Enttäuschung. Es ist erstaunlich, wie viele Menschen große Schwierigkeiten haben, gesunden Ärger und Enttäuschung angemessen in der Beziehung auszudrücken oder in sich selbst zu beruhigen, in den Fällen, in denen es wenig Sinn macht sich zu verkämpfen. In jedem Fall brauchen wir, um uns diesen alten, im Laufe des Lebens angesammelten und neuen Gefühlen stellen zu können, sie leben und fließen lassen zu können, genügend Liebe und Mitgefühl für uns selbst, Klarheit und Weisheit und manchmal ein wohlwollendes Gegenüber.

Einen letzten Felsbrocken möchte ich noch benennen. Er entsteht durch die Reaktion unseres internen Wertesystems, welches ständig zwischen Gut und Böse, Recht und Unrecht unterscheidet und bei Unrecht sofort eine Handlungsspannung aufbaut und „Schuldausgleich“ sucht. Wenn wir die Überzeugung haben, durch Vergebung und Loslassen dem Anderen „auch noch etwas zu schenken“, werden wir nicht weiter kommen. Hier brauchen wir manchmal erst neue Perspektiven, wenn wir verstanden haben, dass Wiedergutmachungs- und Rachegefühle kettengleiche Fesseln zur Vergangenheit und dem Verursacher der Verwundung aufrecht erhalten.

Pause auf einem Plateau

Nun lassen Sie uns bitte kurz auf einem Plateau verschnaufen. Wir haben den anstrengendsten Teil geschafft. Sie haben eine Idee davon bekommen, dass der emotionale Weg der Vergebung eine sehr lohnenswerte, aber echte Herausforderung ist. Es sind vor allem diese verschiedenen ungeliebten Emotionen und die damit verbundenen Selbstüberzeugungen, die uns massiv an die Vergangenheit ketten. Und es sind die Kräfte der Liebe, des Mitgefühls, der

Klarheit und Weisheit, die uns daraus erlösen können. Es ist die Macht der Sehnsucht nach einem glücklichen Leben in Freiheit, die uns antreibt und durchhalten lässt.

Lassen Sie uns deshalb einen schönen Platz auf unserem Plateau suchen. Die Nachmittagssonne taucht es nach einem Regenschauer in weiche und klare Farben. Er duftet nach Erde, warmen Felsen und Tannennadeln. Nehmen Sie Platz unter dem hunderte Jahre alten Baum, der da steht. Spüren Sie seine Kraft, seine tiefe Verwurzelung. Er wächst auf einem Felsen, also kein guter Mutterboden. Dennoch hat er seine Wurzeln weit über die Steine hinweg in den Boden gegraben und hat sich fest verwurzelt. Irgendwann einmal hat ihn ein Blitz getroffen. Er hat eine tiefe Verletzung, aus der neue Äste herauswachsen und die ihm eine interessante und neugierig machende Ausstrahlung geben. Er ist gerade dadurch etwas Besonderes. Er steht frei, manchmal ungeschützt den stürmischen Winden ausgesetzt, und doch stolz empor gewachsen reckt er seine Äste in den blauen Himmel. Wie viel könnten wir von ihm über das Leben in unwirtlichen Umgebungen lernen. Wir könnten lernen, dass es nicht der Ursprungsboden ist, der unser Leben und Sein, unsere Würde dauerhaft bestimmt. Wir könnten lernen, dass die Welt manchmal stürmisch und gewalttätig ist und das Leben dennoch stärker, kreativer und schöner ist und Heilung und Wachstum beinhaltet. Viktor Frankl schrieb „Jeder Mensch behält bis zum letzten Augenblick seines Lebens die Freiheit, über seine Haltung zur tragischen Situation zu entscheiden“

Wenn Sie genügend Kraft gesammelt haben, lassen Sie uns noch ein paar falsche Annahmen ausräumen, die meiner Erfahrung nach oft im Zusammenhang mit Vergebung auftauchen, spätestens wenn es sich um größere Verletzungen handelt.

7.5. Hemmende Überzeugungen

Fangen Menschen an, sich auf den Weg des Vergebens zu begeben, ringen, meiner Erfahrung nach, einige zunächst mit einem typischen Gedanken. Sie fragen sich: wenn ich verberge, würde ich dann nicht gleichzeitig sagen, es wäre nicht so schlimm gewesen? Würde es durch Vergeben ungeschehen gemacht oder vergessen werden? Das ist definitiv nicht mit Vergebung gemeint. Es geht nicht um billiges Hinnehmen, Entschuldigen oder Rechtfertigen. Es ist auch kein nachträgliches Einverständnis mit der Situation.

Vergebung heißt: Ich erkenne an, dass ich verletzt wurde und nehme meine Gefühle von Schmerz, Ohnmacht, Verzweiflung, Trauer und Ärger als berechtigt an. Ich erkenne an, dass ich als Betroffener das Recht auf Entschuldigung oder Wiedergutmachung habe. Ich erkenne an, dass es geschehen ist und Unrecht war. Ich akzeptiere, dass es passiert ist und ich es nicht mehr ändern kann. Ich möchte aber nicht mehr zulassen, dass es mir anhaltend das Leben heute und in der Zukunft erschwert und weiter Macht über mich und meine Entscheidungen hat. Ich möchte es auf meinem Lebensweg als Teil meiner Erfahrungen stehenlassen und frei weitergehen. Durch den Akt der Vergebung wird die Vergangenheit nicht umgeschrieben, sondern verliert seine emotionale Bedeutung für mich. Ich erkenne, dass ich nicht meine Verletzung, nicht meine Biographie, sondern wie der Baum auf dem Plateau bin. Mit diesem Verständnis kann ich das Vergangene leichter loslassen.

Oft erlebe ich in der Begleitung von verletzten und enttäuschten Menschen, dass sie zunächst vermuten, dass sie um vergeben zu können, den realen Kontakt mit dem damaligen Gegenüber benötigen. Dies ist nicht so, oft auch nicht möglich oder sinnvoll. Hier unterscheiden wir zwischen **Vergebung und Versöhnung**. Versöhnung erfordert wirklich das aktive Zutun beider, des Verursachers und des Verletzten. Der Mensch, der mich verletzt hat, müsste dabei das Ausmaß seines Tuns sowie dessen Folgen anerkennen und die Verantwortung dafür (in welcher Art auch immer) übernehmen – zumindest in Form von

einer Entschuldigung. Ich könnte dann entscheiden, ob ich die Entschuldigung annehme, vergebe, oder eben auch nicht. Natürlich ist Versöhnung die beste Lösung für Beide und ermöglicht, dass die Beziehung (die ja gestört wurde) wieder geheilt wird und potentiell weitergeführt werden könnte. Leider ist es aber oft so, dass der Verursacher aus verschiedenen Gründen nicht dazu bereit ist, er bei lange zurückliegenden Ereignissen nicht mehr kontaktierbar ist (z.B. weil er schon verstorben ist oder zu alt) oder es wird deutlich, dass er aufgrund seiner emotionalen Fähigkeiten realistisch nicht in der Lage sein wird, Verantwortung zu übernehmen. Manchmal möchten die Betroffenen aber auch selbst nicht, dass der Andere weiß, dass er mit seinem Tun verletzend war. Dann ist Versöhnung nicht möglich.

Vergebung braucht das Gegenüber nicht. Es kann ein ausschließlich innerseelischer Prozess bleiben, vielleicht in Anwesenheit eines begleitenden „Zeugen“. Vergebung ist die ureigenste Macht des Verletzten, sich frei zu machen und aus den immer noch erlebten Gefühlen von Schmerz, Trauer und Wut herauszutreten – aus Verhaftung, Rückzug und Reaktion in eine lebensoffene Aktion zu kommen. Es ist bei größeren Verletzungen, die den Menschen sehr stark beeinflusst oder vielleicht sogar krank gemacht haben, ein Akt der Selbstbevollmächtigung. Ich nehme mein Leben jetzt wieder selbst in die Hand, richte mich auf und übernehme damit die Verantwortung für das, was ab heute mit mir geschieht. Ich mache mich frei und nehme vollständig die Verantwortung und Deutungshoheit für meine Selbstdefinition (z.B. meinen Wert, meine Würde), meine Stärken, Schwächen und meine Lebensentscheidungen. Diese Aufrichtung ist manchmal überraschend schwierig. Wir spüren dann, dass es (je nach Größe der Verletzung) viel Mut braucht, um „aufzustehen“, sich in ganzer Würde aufzurichten und sich dem Wind des Lebens zu stellen, gerade weil wir nicht wissen, was noch auf uns zukommen wird. Wir spüren, dass das Leben nicht kontrollierbar ist und Leid nicht vollständig vermeidbar.

Und irgendwie scheint es uns auch sehr schwer zu fallen, zu fragen „Wer bin ich, wenn ich nicht der Verletzte, nicht das Opfer einer biographischen Belastung bin? Wer bin ich, wenn ich nicht die Zuschreibungen bin, die mir im Laufe meines Lebens übergestülpt wurden? Wer bin ich wirklich?“. Wir erahnen, dass wir eine unendliche Freiheit, aber auch Verantwortung hätten, wenn wir anerkennen würden, dass wir das sind, wofür wir uns entscheiden - dass wir ein unendliches Potential und unendliche Gestaltungsfreiheit haben. Vielleicht ist es gerade diese Angst vor unserer Freiheit die uns am meisten hemmt.

7.6. Vergebungsritual

Wenn Sie sich diesem Gefühl, dieser Ahnung einer neuen Freiheit annähern, werden Sie bemerken, dass wir auf einem wunderbaren Gipfel angekommen sind. Sie sehen von hier oben mit etwas mehr Verständnis über die Zusammenhänge, die Flüsse des Lebens und ihre Stockungen. Und Sie erkennen auch den Weg diese Stockungen aufzulösen.

Wie könnte Vergebung nun aber ganz praktisch aussehen? Es macht natürlich einen sehr großen Unterschied, ob wir eine Alltagsenttäuschung/-verletzung vergeben möchten oder ob es sich um eine große, stark das innere Erleben und die Lebensgestaltung beeinflussende Erfahrung handelt. Bei den alltäglicheren Situationen genügt es meist, sich der zu der Erfahrung gehörenden Gefühle und Gedanken bewusst zu werden, sie zu spüren, sie auszudrücken, indem Sie sie aussprechen, aufschreiben oder z.B. malen. Manchmal macht es wie beschrieben auch Sinn, einen Perspektivwechsel vorzunehmen, um die Erfahrung besser zu verstehen und einordnen zu können. In vielen Situationen ist es auch sinnvoll, wenn Sie sich fragen, ob Sie aus der Erfahrung im positiven Sinn etwas Wichtiges über sich, den

Anderen und die Welt lernen können. Entscheiden Sie sich dann bewusst, dass Sie vergeben. Vielen hilft ein kleines Ritual, indem sie es laut aussprechen oder es aufschreiben. Unterstützen Sie sich beim Loslassen, indem Sie z.B. das Geschriebene verbrennen oder auf einem Fluss davon treiben lassen. Manchmal melden sich hierbei nochmal Schmerz und Trauer. Erlauben Sie ihnen kurz da zu sein und dann abzuklingen. Versuchen Sie sich dabei zu entspannen und atmen Sie weiter. Das hilft die Gefühle durch- und hinausfließen zu lassen. Spüren Sie den frei gewordenen Raum in Ihrem Herzen und erlauben sich, dass Freude, Neugier und Liebe an diese Stelle kommen und dann gehen Sie weiter Ihren Lebensweg.

Bei größeren Verletzungen braucht es in der Regel etwas mehr. Hilfreich scheint hier ein persönliches Vergebungsritual zu entwickeln oder sich von den verschiedenen Vergebungsritualen in allen Kulturen dieser Welt inspirieren zu lassen. Sehr bekannt und wirksam sind zum Beispiel das alte hawaiianische Vergebungsritual Ho'oponopono, die Tipping-Methode von Colin C. Tipping oder buddhistische Rituale. In der christlichen Kultur durfte ich die schöne Vergebungsarbeit, entwickelt von Konrad Stauss, kennenlernen. Er verband in seiner Arbeit das Wissen der christlichen Religion mit Kenntnissen der Psychotherapie. Gerade in der Arbeit mit traumatischen Erfahrungen braucht es ergänzend Kenntnisse und Techniken aus der modernen Psychotraumatologie. Aber auch im säkulären Raum (also weltlich und außerhalb von Religion und Kirche) gibt es heute wunderbare Vergebungsarbeit im großen Umfang. Benennen möchte ich z.B. die Arbeit der Wahrheits- und Versöhnungskommission (Truth and Reconciliation Commission TRC), die beim Übergang von Staaten von einer Diktatur in eine Demokratie eingesetzt wird und der Täter-Opfer-Ausgleich (TOA) in der Strafjustiz. Er dient der Aufarbeitung kriminell motivierter Verbrechen.

In meiner therapeutischen Arbeit erlebe ich, dass es für viele Menschen hilfreich scheint, nach der zunehmenden Bewusstwerdung der Gefühle einen Brief an den Verursacher der Verletzung zu schreiben. In diesem Brief schreiben sie all Ihre belastenden Gefühle im Sinne einer Entgiftung „aus sich heraus“. Sie drücken darin ihre Verletzung aus und was sie stattdessen gebraucht hätten. Sie beschreiben, dass Sie durch den Perspektivwechsel zwar verstehen, dass es aber dennoch falsch war. Sie schreiben, dass sie sich entschlossen haben, mit dem jetzigen Zeitpunkt zu vergeben und auf Rache und Wiedergutmachung zu verzichten, um frei zu werden. Spannend ist dann natürlich die Frage: Was mache ich mit dem Brief? Das sollte wirklich gut überlegt werden. Oft erlebe ich bei den Menschen das Bedürfnis, den Brief an den Adressaten abzusenden. Bei genauer und selbstkritischer Betrachtung stellt sich allerdings in fast allen Fällen heraus, dass es da doch noch eine Sehnsucht nach Versöhnung gibt oder schlimmsten Falls ein Wunsch nach indirekter Rache dahinter steckt. Die Auseinandersetzung mit der Frage, warum der Adressat den Brief erhalten sollte, ist häufig noch ein letzter notwendiger Ablösungsschritt.

Gerade bei den schweren Verletzungen erscheint mir ein starkes Ritual, was den Akt auch im Außen sichtbar macht, sehr wichtig. Besonders das Verbrennen aller während der Vergebungsarbeit entstandenen Objekte (z.B. verfasste Briefe, Therapietagebücher, gemalte Bilder der schmerzhaften Erfahrungen) wirkt sehr stark und lösend. Wenn Spiritualität eine Hilfe für Sie ist, lassen Sie sich in diesem Prozess von den Kräften unterstützen, die Sie als hilfreich erleben. Wenn Sie mit dem Modell innerer Anteile arbeiten, erlauben Sie Ihren inneren Helfern mitzuhelfen und mitzugestalten. Und auch hier sollte am Ende immer viel Raum sein um das Neue, die Liebe und die ersehnte Zukunft mit mehr innerer Freiheit in sich aufzunehmen und zu verstärken. An dieser Stelle hilft es Ihnen natürlich, wenn Sie am Anfang gut für sich herausgearbeitet haben, wie Sie sich fühlen und was Sie tun möchten wenn „alles vorbei ist“, wenn Sie das Gipfelkreuz unserer Wanderung erklommen haben.

Lassen Sie diese positive Zukunftsprojektion real auf allen Ebenen spürbar werden und beginnen Sie sofort diese ganz real in Ihr Leben zu bringen.

7.7. Loslassen oder Vergebung

Nachdem Ihnen noch klarer geworden ist, dass Vergebung ggf. ein schwieriger und schmerzhafter Weg ist, könnten Sie sich fragen, warum Sie ihn überhaupt auf sich nehmen sollten, wenn doch Loslassen auf kognitiver Ebene (unser erster Weg) auch geht. Loslassen auf Gedankenebene fordert von uns zunächst einiges an Disziplin unserer Gedanken und Achtsamkeit im Hier und Jetzt. Das Risiko, dass das Alte uns wieder einholt, wenn etwas Ähnliches passiert, scheint mir größer als bei Vergebung. Da Loslassen auf kognitiver Ebene stattfindet, heilt es nicht die emotionalen Verletzungen und die Irritation in der Beziehung. Diese werden eher „auf neutral gestellt“ und verlieren ihre Bedeutung für unser Leben. Je besser es uns gelingt, im Hier und Jetzt zu leben und unsere Gedanken und Gefühle zu regulieren, desto erfolgreicher werden wir die schnelle Methode des Loslassens erfolgreich anwenden können. Ich habe gelernt, dass dann auch stärkere negative Erfahrungen schneller „zur Seite gestellt werden können“, ohne Schaden in uns zu hinterlassen.

Der Vorteil des kognitiven Weges ist, dass das Loslassen schneller und schmerzfreier geht. Für die Auflösung der größeren emotionalen Herausforderungen und Verletzungen durch wichtige Bezugspersonen in der Familie, Partnerschaft oder im Freundeskreis, die uns heute noch stark beeinträchtigen, scheint mir die Vergebung der geeignetere Weg.

8. Der dritte Weg: Transformation

Nach diesem schweren Stück Weg brauchen wir unbedingt eine kleine Pause und Erholung. So langsam ist es später Nachmittag und die Sonne steht schon recht tief. Sie taucht die Berge und ihre Umgebung in ein wunderbares warmes Licht, das unser Herz berührt, öffnet und füllt. Die Farben werden tiefer und wir spüren, dass sich der Tag dem Ende zuneigt. Sie spüren eine gute Erschöpfung von unserem zurückgelegten Weg und gleichzeitig die Hoffnung und Vorfreude des neuen Weges mit mehr innerer Freiheit. Gönnen wir uns einen Moment der Pause und des Ausruhens. Gerne teile ich mit Ihnen den Rest des leckeren Kräutertees, den ich noch dabei habe. Hier am Wegesrand sind auch noch ein paar wunderbar reife Brombeeren zu ernten. Bedienen Sie sich – es ist genug für alle da. Angereichert mit viel Sonnenenergie schmecken sie köstlich fruchtig-süß, samtig und warm.

Sehen Sie den Schmetterling, der vor uns auf der Wiese tanzt? Wunderschön anzusehen in seiner bunten Grazilität fliegt er voller Leichtigkeit von Blume zu Blume, lässt sich dann für einen Moment zart auf Ihrer Hand nieder. Was für ein Wunder. Mit wie viel Mühe hat er sich, ausgehend vom Raupenstadium, verpuppt, wie in sich zurückgezogen. Dort hat er sich im Dunklen und für unsere Augen unsichtbar in einem Mysterium verwandelt, transformiert in dieses wunderbare Geschöpf. Anschließend musste er sich natürlich aus der Verpuppung wieder herausarbeiten. Das war sicher sehr anstrengend und mutig. Auch ein Schmetterling weiß ja nicht, was ihn da draußen erwartet. Und dann ist er plötzlich frei – kann fliegen wohin er will, voller Leichtigkeit, getragen vom Wind.

Lassen Sie uns dieses lebendige Beispiel von Umwandlung und Transformation nutzen, um uns noch dem dritten Weg, dem Weg der Transformation, zuzuwenden. Betrachten wir noch einmal, von unserem neuen Rastplatz mit neuer Perspektive aus, unsere positiven Flüsse des Lebens und die Blockaden, die sie manchmal haben. Der beschriebene kognitive Weg scheint mir von hier aus gesehen, als ob wir um das Hindernis herumlaufen (es umfließen) würden

oder den blockierenden Stein auf die Seite legen und danach in unserem Flussbett weiterfließen. Der Vergebungsprozess erscheint mir eher wie ein sukzessives Abtragen der blockierenden Brocken, welche wir teilweise (sobald klar ist, was es ist) auf die Seite legen. Manche wandeln wir in lebendige, fließende Gefühle um und manche Brocken lösen wir direkt als negative Energie auf.

Was ist nun mit Transformation gemeint? Das klingt doch sehr esoterisch – vor allem wenn wir das Wort „Energie“ hören. Und tatsächlich kommen wir hier in Bereiche, die unser heute zwar immenses und dennoch begrenztes medizinisches und psychologisches Wissen überschreiten.

Aus allen Kulturen kennen wir unendlich viele Techniken und Rituale, die Menschen geholfen haben, sich von alten Erfahrungen, Mustern und Überzeugungen zu befreien. Vielleicht haben Sie selbst schon die Erfahrung gemacht, welche befreiende Wirkung es haben kann, etwas Belastendes bewusst zu verbrennen. Ich habe z.B. nach dem Erhalt meiner Approbation als Ärztin mit großem Genuss einen großen Teil meiner Unterlagen aus dem Studium verbrannt. Es war wunderbar, manches an Belastendem und Nervigem aus der Studienzeit so hinter mir zu lassen. Oder kennen Sie das Gefühl von Alltagsorgen und -aufgaben wie mit einer grauen Wolldecke abgedeckt zu sein? Nach einem langen Spaziergang am Meer, wo Sie der Wind richtig durchgepustet hat, fühlten Sie sich plötzlich befreit und wundern sich, warum alles plötzlich heller und klarer scheint? Wo ist diese negative „Energiewolke“ hin?

Oder warum wirken die zahlreichen Imaginationen, die wir in der Psychotherapie seit langem einsetzen? Sie wirken sogar so gut, dass sie inzwischen völlig selbstverständlich in finanzstarken und profitorientierten Bereichen wie Leistungssport, Führungskräfte-Coaching und Unternehmensmanagement eingesetzt werden. Warum wirkt Meditation oder Yoga, regelmäßig angewendet, viel weitreichender als im Sinne von Entspannung und körperlicher Ertüchtigung? Irgendwie scheint es unsere Persönlichkeit zu verändern, unsere Haltung, unsere Überzeugungen von uns und der Welt. Viele Menschen berichten, dass sie aufrechter, flexibler, optimistischer und mit mehr Kraft und Selbstvertrauen ihr Leben aktiver gestalten. Warum wirkt ein Gebet, oder wenn jemand mit liebevollen Gedanken an uns denkt, in Zeiten von körperlicher oder seelischer Not?

Auch wenn uns die moderne Hirnforschung mittlerweile viele Erklärungsansätze geben kann, bleibt doch vieles noch unklar, spannend und dem Experiment der eigenen Erfahrung überlassen. Wir dürfen darauf vertrauen, dass - wie bei der Verwandlung des Schmetterlings – manchmal tiefgreifende Veränderungen erst passieren, wenn wir die richtigen Rahmenbedingungen schaffen und es dann neugierig zulassen. Wenn wir erlauben, dass da etwas wirkt und passiert, was unserer Verstand nicht vollständig verstehen und kontrollieren kann – ein Mysterium, das größer ist als unser Verstand und Wille – dann ist es möglich. Um unseren Verstand, der trotz seiner Begrenztheit ein ganz wichtiges Werkzeug ist, dennoch etwas auch auf diesem Weg mitzunehmen, skizziere ich Ihnen nun ein paar Erklärungsansätze, die es durchaus schon gibt.

Es ist inzwischen wissenschaftlich gut belegt, dass unsere komplexe Persönlichkeit, unsere Art zu leben und unsere Resilienzfähigkeit deutlich weniger genetisch festgelegt sind, als ursprünglich gedacht. Sie sind vor allem durch unsere lebenslangen Erfahrungen geprägt und in ständiger Veränderung begriffen. Diese sind in verschiedenen Bereichen des Gehirns als komplexe Erregungs- und Handlungsmuster (kleine neuronale Einheiten von Gefühlen, Gedanken, Körpergefühlen, Handlungsimpulsen) abgespeichert und werden in ähnlichen Situationen immer wieder aktiviert. Wir wissen heute, dass das Gehirn und seine

Verschaltungen jederzeit und in jedem Alter durch neue Erfahrungen, Eindrücke und natürlich Üben und Lernen veränderbar und überschreibbar sind. Wir sprechen hier von Neuroplastizität. Am besten funktioniert dies, wenn die neue Erfahrung verbunden ist mit positiven Gefühlen wie Neugierde, Freude, Stolz und Zufriedenheit. Diese Gefühle scheinen zu einer spezifischen Neurotransmitterausschüttung zu führen, welche die Abspeicherung des Neuen (und damit Überschreiben des Alten) begünstigt. Funktionsuntersuchungen des Gehirns zeigen gleichzeitig deutlich, dass die bewusste Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine neue (positiv korrigierende) Erfahrung genau die Neuronengruppen aktivieren, die der Aufnahme und Abspeicherung dieser neuen Informationen dienen.

Ebenso wurde gezeigt, dass es neben diesem Mechanismus des Überschreibens alter Erfahrungen ebenso möglich ist, alte Erfahrungen von neuen desselben Themas neuronal zu entkoppeln. Das verhindert den ungünstigen Dominoeffekt der Erinnerungen. Sie kennen es: Stellt man viele Dominosteine hochkant nebeneinander und stößt einen um, fallen alle in wunderschönen Wellen und Kaskaden um. Das bedeutet für unser Leben: Wenn mir heute etwas Ähnliches passiert, werden nicht mehr alle gleichartigen Erfahrungen aktiviert (z.B. eine Kränkung oder ein körperlicher Schmerz heute aktiviert nicht mehr alle früheren Kränkungserfahrungen und Schmerzereignisse). Dadurch verliert das Alte die Macht über das Hier und Jetzt und die Zukunft.

Ein anderes interessantes Forschungsthema: Bei vielen Transformationstechniken finden wir Imaginationen als Elemente. Die moderne Hirnforschung liefert auch hierfür gut belegte Erklärungen für deren Wirkungsweise. Im Gehirn werden dieselben Neuronenmuster aktiviert und verändert (in nahezu derselben Stärke), unabhängig davon, ob ich eine Erfahrung real mache oder sie imaginiere. Wenn Sie für philosophische Fragen offen sind, könnten Sie an dieser Stelle einen gedanklichen oder meditativen „Ausflug“ machen und für sich untersuchen: Was ist eigentlich Realität? Unsere westliche, materialistisch geprägte Kultur definiert Realität gerne als das, was man messen kann. Macht das wirklich Sinn? Gibt es nicht so viel, was wir nicht messen können und trotzdem ganz real erfahren und spüren? Aber so verlockend wie diese Fragen sind – lassen Sie uns etwas mehr bei unserem eigentlichen Thema bleiben.

Gerade über die Wirkung von Meditation und Yoga gibt es inzwischen zahlreiche, gut fundierte wissenschaftliche Untersuchungen, die sehr klar zeigen können, wie umfassend die real messbaren Veränderungen im Gehirn sind. Spannende Ergebnisse gäbe es auch aus den Bereichen von Epigenetik, Psychoimmunologie bis hin zur Quantenphysik zu berichten, die uns bereits heute viel über die Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Körper, Gesundheit und Krankheit erklären können. Sie zeigen uns zunehmend mehr die untrennbare Einheit von Innen und Außen, von Geist und Körper.

Letztendlich wäre es trotz aller Fortschritte der Wissenschaft der letzten Jahrzehnte dennoch günstig, im guten Sinne demütig auf unsere wissenschaftlichen und medizinischen Erklärungsmodelle zu schauen. Sie sind alles nur Konzepte, aufgebaut auf dem aktuellen Erkenntnisstand und dieser ist nur so weit entwickelt, wie unsere moderne Technik das gerade zulässt. Vielleicht wird man in 100 Jahren unsere Ideen belächeln, so wie wir heute manch altes Konzept belächeln. Es macht sehr viel Sinn, den Boden der wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht zu vernachlässigen, ihn aber auch nicht zum „einzig Wahren und Stein der Weisen“ zu erklären. Bleiben wir doch lieber offen und neugierig und machen unsere eigenen realen Erfahrungen, was uns unterstützt und weiterbringt.

Nach unserem kleinen Ausflug in die Wissenschaften zurück zur Transformation. Eine Transformation im eigentlichen (engeren) ist eine schnelle und grundlegende Veränderung

des eigenen Zustandes und der Sicht auf die Welt. Sie beinhaltet einen fundamentalen und dauerhaften Wandel von einem aktuellen Zustand in einen beabsichtigten, erwünschten neuen Zielzustand. Wir stellen bei der Transformation eine alte Erfahrung und die damit verbundenen hemmenden Gefühle und Überzeugungen nicht nur zur Seite (erster Weg) und wir arbeiten sie auch nicht detailliert durch (zweiter Weg), sondern wir lösen sie mit geeigneten Techniken und Ritualen auf und überschreiben sie. Die Auflösung und Wandlung ermöglicht dadurch eher einen Entwicklungssprung – im Vergleich zu einem Prozess, wie bei den zuvor beschriebenen Wegen.

Durch das Arbeiten auf einer sehr feinen, abstrakten Ebene, muss das Erlebte nicht auf einer konkreten Ebene mit allen Details der Erfahrung nochmal durchlebt werden. Diese abstrakte Methode hat große Vorteile, z.B. für die Arbeit mit Menschen, denen es schwer fällt, über das zu sprechen, was in ihnen vorgeht. Die Arbeit auf einer sehr feinen und abstrakten Ebene stellt uns zudem ein viel größeres Veränderungspotential zur Verfügung. Ich habe es schon oft erlebt: Wenn ich mich von meinen festen Konzepten und konkreten Ideen, wie etwas werden soll und wie es „richtig“ ist (was ja schon wieder eine neue Blockade des Festhaltens wäre), verabschiede, öffnen sich völlig unerwartete Wege, die viel schöner und erfolgreicher sind, als ich sie mir hätte erträumen können. Konkrete Gedanken und Erwartungen schränken oft sehr ein und verhindern das umfassendere Wirken der Lebensflüsse, die uns positiv beeinflussen und unterstützen können.

Welche Techniken zur Transformation Sie anwenden könnten, ist abhängig von der Art des Themas, Ihren inneren Bildern von Heilung, Ihrem Weltbild und Ihren Möglichkeiten. Man muss nicht zwingend Anleihen in anderen Kulturen nehmen, auch wenn das sehr den eigenen Horizont erweitern kann. Auch wenn Spiritualität für Sie kein Thema sein sollte, können Sie viele geeignete Techniken finden um Altes zu transformieren. Möglich sind z.B. bestimmte Imaginationen, Körperübungen und alle hilfreichen Rituale (beispielsweise das Alte symbolisch Malen, Gestalten, Imaginieren und dann bewusst der Erde, dem Feuer, dem Wasser oder der Luft übergeben). Erlauben Sie sich immer die Methoden und Bilder mit Ihrem Gefühl abzugleichen – fühlt es sich stimmig an oder gibt es Widerstand? Passt es zu Ihnen?

Wenn Sie (mit welcher Technik auch immer) etwas transformieren, kann es sein, dass kurzzeitig noch einmal dazugehörige Gefühle von Schmerz und Trauer auftauchen – wie ein Echo der Vergangenheit. Das ist normal und darf sein. Nehmen Sie es wahr, atmen Sie weiter und lassen Sie alles gedanklich mit weggehen. Danach fühlen Sie vielleicht kurz eine Leere in sich. Das wäre wunderbar. Sie spüren den Platz in Ihnen, der jetzt befreit und „ausgeleert“ wurde. Er ist nun frei für Neues. Verbinden Sie sich nun bewusst mit den Gefühlen, Körpergefühlen und Gedanken, die ab heute an dieser Stelle sein sollen. Stellen Sie sich möglichst genau vor, wie das Neue nun in Sie und Ihr Leben hinein kommt. Das kann ein Gefühl von Freude, Liebe, Leichtigkeit, Freiheit sein oder ein neuer Glaubenssatz wie „Ich bin liebenswert“ oder einfach nur ein wunderbares Bild Ihrer Zukunft.

Von diesen etwas allgemeineren Methoden ist noch die Transformation im engeren, energetischen Sinn zu unterscheiden. In vielen Kulturen haben sich Menschen über Jahrtausende hinweg zusammengefunden, um Techniken zu finden und zu erforschen, wie die o.g. fundamentalen, transformatorischen Veränderungs- und Wandlungssprünge bewirkt werden können. Sie haben gelernt, sich mit verschiedenen Techniken und Übungen (z.B. Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation, Ernährung) in einen besonders offenen und kraftvollen Zustand (man könnte sagen einen höheren Bewusstseinszustand) zu bringen. Aus diesem Zustand heraus können wir uns wirksamer und endgültig von den Einflüssen unserer gemachten Erfahrungen und den angewöhnten, ungünstigen Haltungen befreien und uns

einem neuen Raum mit mehr Freiheit, Liebe und Glück öffnen. Wir erleben und leben in diesem freieren Raum unser eigenes Potential, befreit von den Fesseln alter Zuschreibungen und selbstbegrenzenden Überzeugungen, Gefühlen und Körpergefühlen.

Die Fähigkeiten zur Transformation aus höheren, wirksameren Zuständen heraus zu lernen, ist ebenfalls ein Weg, der, je nachdem, wie weit wir uns entwickeln möchten, lebenslang gegangen werden kann. Wir können uns vorstellen, dass Entwicklung immer in Form einer Spirale geschieht, die mit engen oder weiten Windungen von unten nach oben verläuft. Unsere Spirale kann eher zusammengezogen (also eng aneinander liegende Windungen wie z.B. bei einer Kugelschreiberfeder) oder weit nach oben gestreckt (wie bei einer Sprungfeder) sein. Wenn wir uns aktiv mit Hilfe regelmäßiger Praxis zu immer feineren und kraftvolleren Alltagszuständen mit hoher Resilienz, viel Liebe und voller Entfaltung unseres Potentials entwickeln, verändert sich automatisch unsere Entwicklungsspirale mit. Sie wird immer weiter und feiner. Sie streckt sich immer mehr nach oben (auf einem höheren Level). Dadurch sind, wie bei einer guten Sprungfeder, immer leichtere und höhere Veränderungssprünge möglich.

Sicher kennen auch Sie aus Ihrem Leben, dass Sie immer wieder an den gleichen Lebensthemen ankommen – Ihnen immer wieder ähnliche Situationen begegnen, in denen Sie gefordert sind und sich an ihnen entwickeln können. Mancher fragt sich dann verzweifelt, warum ihm immer wieder dasselbe passiert, obwohl er doch schon so viel an diesem Thema gearbeitet hat. Wenn Sie sich die Situationen und Ihre Reaktion darauf aber genauer anschauen, werden Sie bemerken, dass Sie inzwischen schon ganz anders, bewusster, ruhiger, mitfühlender mit dieser Situation umgehen. Dazu gibt es eine wunderbare Geschichte von Sogyal Rinpochen („Der Mann, der immer wieder ins selbe Loch fiel“). Der Mann geht auf der Straße und fällt immer wieder in ein tiefes Loch. Erst verfällt er in Verlorenheit, Hoffnungslosigkeit und Schuldzuweisung an Andere oder das Leben an sich und verbleibt dadurch lange in dem Loch. Im Verlauf der Geschichte lernt er bei jedem erneuten „ins Loch fallen“ seine Gefühle besser zu regulieren und die Verantwortung für den Sturz zu sich zu nehmen – sich also nicht mehr als Opfer des Geschehens zu erleben. Irgendwann erkennt er als „resilienteren“ Entwicklungszustand, dass er inzwischen mehr im Hier und Jetzt ist und dadurch schneller bemerkt, was gerade mit ihm passiert. Er reagiert auch nicht mehr mit Katastrophengedanken und panischen Gefühlen. Dadurch kommt er inzwischen viel schneller wieder aus seinem Loch heraus. Allerdings: aus lauter Gewohnheit fällt er eben immer noch in das Loch.

Kleiner Exkurs aus meiner Sicht als Tiefenpsychologin: Um sich besser zu verstehen und Mitgefühl für sich zu entwickeln, macht es durchaus Sinn, zu verstehen, unter welchen biographischen Bedingungen ich eine ungünstige Lebensstrategie gelernt habe. Dafür sollte man nur nicht zu viel Lebenszeit verwenden, denn Verständnis ist leider nur der erste Schritt. Es braucht danach schon auch die aktive Veränderung und Übung des neuen Verhaltens. Oft ist aus den in ungünstigen Lebenserfahrungen gelernten Strategien über die Jahre, in denen wir das alte Muster angewendet und damit trainiert haben, einfach eine schlechte Angewohnheit geworden. Diese wird sich nicht dadurch auflösen, dass wir uns weiter fragen, warum wir das machen. Manchmal wird die wiederholte Warum-Frage selbst eine Fessel, die uns an die Vergangenheit bindet. Oft verhindert sie selbst den aktiven Veränderungsschritt in die Selbstverantwortung für das heutige erwachsene Leben und damit das bewusste Einüben und stetige Wiederholen neuer, funktionalerer Reaktionsweisen.

Unser Mann in der Geschichte versteht auch dies irgendwann. Er lernt beim Laufen die Löcher rechtzeitig zu sehen und zu umgehen. Am Ende kann er sich sogar entscheiden, eine andere Straße zu gehen. Man könnte sagen, er hat die alte Straße mit dem Loch transformiert

und eine neue Straße kreierte. Ich mag diese Geschichte sehr, da sie so klar zeigt, wie ein schrittweiser Entwicklungsweg aussieht, egal zu welchem Lebensthema.

Wenn Sie anfangen geeignete Übungen und innere Haltungen regelmäßig zu praktizieren, werden Sie sehr schnell Veränderungsprozesse in sich wahrnehmen, die Ihnen die Chance geben, die beschriebenen Transformationsprozesse für sich zu erleben und zu bewirken. Je besser es Ihnen gelingt, sich zu entspannen und auf sich selbst zu konzentrieren, dabei gleichzeitig offen zu bleiben und ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern, desto deutlicher werden Sie die Blockaden auf körperlicher, emotionaler, gedanklicher und seelischer Ebene spüren. Dies ist die Voraussetzung, um sie unmittelbar auflösen zu können. Sie werden erleben, dass Ihre Entwicklung sich beschleunigt, Sie zunehmend schneller Wesentliches erkennen und Türen für sich öffnen können, um das zu erleben, was Sie ersehnen. Im Bild unserer Spirale ist es so, als ob die Spirale immer mehr nach oben gestreckt wird und die Windungen dadurch immer weiter auseinandergleiten.

Solch ein positiver Entwicklungsweg erfordert, dass alle unsere Bereiche gleichzeitig entwickelt und trainiert werden – Körper, Geist und Seele. Prüfen Sie für sich selbst sehr gut, welche Techniken und dahinterliegenden Konzepte für Sie wirklich stimmig sind. Beobachten Sie, wie sie auf Ihren Körper, Geist und Seele wirken und überprüfen Sie immer wieder, ob Sie noch auf dem richtigen Weg sind. Führt Ihre Praxis zu einem glücklicheren, aktiveren und erfüllteren Leben mit mehr Liebe, Güte, Klarheit und Weisheit? Gelingt es Ihnen besser, im positiven Fluss Ihres Lebens zu bleiben oder schnell wieder ins Fließen zu kommen, wenn Sie eine Blockade erzeugt haben? Können Sie Ihr angeborenes Potential besser verwirklichen und Situationen erleben, die Sie erträumen? Es ist sehr sinnvoll von anderen Wanderern auf diesem Weg zu lernen. Gleichzeitig übernehmen Sie bitte nicht alles unreflektiert, sondern überprüfen Sie die Wirkung auf sich selbst. Frei ausgelegt nach der Bibel: An den Früchten sollt ihr den Baum erkennen und nicht am Blätterrauschen. Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung. Probieren Sie, wählen Sie und passen das Angebotene Ihren Erfahrungen entsprechend an.

9. Willkommen zu Hause

Ganz vertieft in unsere neuen Gedanken sind wir inzwischen am Startpunkt unserer Wanderung angekommen. Erinnern Sie sich, dass ich am Anfang unserer Wanderung zum Thema Loslassen gesagt habe, dass streng genommen das Loslassen nicht zum Problem wird, wenn wir nicht zuvor Festhalten würden? Ein Gedankenspiel zum Abschluss und Ausblick: Wenn wir nun über unsere gerade bei unserer Wanderung gegangenen Wege mehr Fähigkeiten zum Loslassen entwickelt haben (natürlich müssten wir sie auch gut trainieren), könnten wir mit der Zeit immer schneller Loslassen. Wir würden auch immer schneller, schon in der auslösenden Situation selbst, bemerken, wenn wir anfangen, uns zu verspannen und festzuhalten. Konsequenz zu Ende gedacht: Wenn wir bereits in dem Moment, wo eine Spannung oder Blockade sich aufzubauen beginnt, darauf aufmerksam werden würden und wir gleichzeitig die Techniken zur Auflösung schon kennen: Warum dann nicht sofort reagieren? Und noch einen Schritt weiter gedacht: Wäre es nicht schön, wenn wir unsere selbstregulatorischen Fähigkeiten so weit entwickelt hätten, dass wir auf Veränderungen und potentiell irritierende Einflüsse von vorn herein mit innerer Neutralität, Offenheit, Akzeptanz und Ausgeglichenheit reagieren – also ohne Verspannen, Blockieren und Anhaften?

Möglich ist das. Aber das ist eine neue Geschichte, die ich Ihnen, lieber Wanderer, gerne zu einem späteren Zeitpunkt erzählen werde. Die gute Nachricht ist: All die im letzten Abschnitt beschriebenen Techniken und Übungen, die uns helfen einen kraftvolleren und offeneren

Zustand von Körper, Geist und Seele zu erreichen, führen uns zu genau dieser immer besseren Resilienz.

Liebe Wanderinnen und Wanderer. Ich bin sehr glücklich, dass Sie diesen großen Ausflug mit seinen zahlreichen Herausforderungen und gleichzeitig wunderschönen Rastplätzen und Aussichten mit mir unternommen haben. Wir haben gemeinsam viel erlebt, gelernt und verstanden. Mögen meine gesammelten Erfahrungen und Impulse in Ihnen wie kleine, weiße Lichtsamen auf fruchtbarem Boden gedeihen und positive Entwicklungsschritte in Ihnen bewirken. Mögen sie Sie unterstützen, ermutigen und stärken, Ihren positiven Lebensweg zu gehen. Mögen Sie immer mehr ankommen bei sich selbst, Ihrer Liebe, Güte, Klarheit und Weisheit. Das ist Ihr wirkliches Zuhause. Ich wünsche Ihnen ein glückliches, gesundes, erfolgreiches und inspirierendes Leben – verbunden mit allen, die ebenfalls auf diesem Weg sind.

10.Exkurs zu traumatischen Erfahrungen

Wie ich weiter oben schon beschrieben habe, ist es wichtig, zwischen (durchaus auch sehr belastenden und prägenden) negativen und herausfordernden Lebenserfahrungen einerseits und traumatisierenden Erfahrungen im engeren Sinn andererseits zu unterscheiden. Traumatische Erfahrungen scheinen ein paar zusätzliche Besonderheiten zu haben, die das Verarbeiten und Loslassen zusätzlich erschweren können und anders bzw. ergänzend therapeutisch behandelt werden müssen. Ich habe schon berichtet, dass es heute in der Gesellschaft leider die aus mehreren Gründen ungute Tendenz gibt, alle Belastungen und Erschütterungen des Lebens als „Trauma“ zu postulieren. Ich höre immer wieder die Aussage „Sind wir nicht alle mehr oder weniger traumatisiert?“. Ich halte das für eine sehr ungünstige Haltung (hemmende Überzeugung). Sie ist auf Defizit und Verletzung fokussiert. Sie lässt uns in der Identifikation als hilfloses Opfer und Verletzten zurück und spricht uns unser eigenes Gestaltungspotential ab. Da sich immer das verstärkt, auf was wir fokussieren, schwächt es uns und wir verlieren unter Umständen das Gefühl dafür, dass wir viel mehr sind, als unsere Vergangenheit und die Zuschreibungen destruktiv handelnder Menschen.

Zudem ist diese Sichtweise eine Entwertung der Bedeutung „nichttraumatischer“ Erfahrungen. Es wirkt, als ob heute nur noch das Erleben traumatischer Situationen Leid und Krankheit verursachen dürften, die zu unserem Mitgefühl berechtigen. Zunehmend häufiger berichten Patienten, dass sie ja eigentlich kein Recht dazu hätten, so zu leiden und therapeutische Hilfe zu brauchen, da sie sich doch an kein Trauma erinnern können. Ich halte es für hilfreicher, sehr genau im Einzelfall zu unterscheiden (auch wenn das nicht in jedem Fall so präzise möglich ist) und den Betroffenen nicht nur das Erklärungs- und Behandlungskonzept „Trauma“ als Lösung und Schublade anzubieten. Ich habe gute Erfahrungen mit einer eher engeren Traumadefinition (siehe auch mein Artikel „Bin ich verrückt?“).

Ein Trauma ist eine plötzlich einsetzende oder lang anhaltende Situation, in der ein Mensch Ereignissen ausgesetzt ist, die ihn heftig und intensiv bedrohen und eine Überflutung mit Stress bewirken. Sie führt bei dem Betroffenen zu einer starken Angst-Schreck-Schock-Reaktion. Sie löst Gefühle von Todesangst, Ohnmacht und Schutzlosigkeit aus. Häufig ist die Situation verbunden mit körperlichen Verletzungen und Schmerz. Der Betroffene kommt also in eine Situation maximaler Bedrohung. Gleichzeitig kann er weder weglaufen noch kämpfen (das sind unsere genetisch verankerten Reaktionsformen auf existenzielle Bedrohung). Er kann sich auf die Situation nicht einstellen, sondern wird von ihr sozusagen „überrollt“. Die Situation überfordert unsere menschlichen Strategien mit Bedrohung umzugehen und ist

damit schlimmer, als ein Mensch seelisch verkraften und verarbeiten kann. Das Trauma ist nicht die Situation, sondern die neurobiologische Verletzung bis auf die neuronale Ebene, die zu einer neurobiologisch bedingten Stressverarbeitungsstörung mit spezifischen Funktionsmustern führt. Nicht jede Situation, in der wir in einen Flucht-, Kampf- oder Erstarrungsmodus geraten, führt zu einer traumatischen Verletzung.

Im Folgenden möchte ich nur auf einen bestimmten Aspekt von Traumatisierung eingehen, der viel mit unserer oben beschriebenen „Ärger- und Verbitterungsenergie“ zu tun hat. In traumatischen und überflutenden Situationen, in denen ein Mensch sich nicht nur hilflos, sondern in existenzieller Bedrohung ohnmächtig erlebt, kann es passieren, dass der Betroffene in einem Schutzreflex – dem Kampfmodus – „hängen bleibt“. Dies hat neurobiologische Gründe (siehe auch mein Artikel über die Folgen von Traumatisierung). Hierbei handelt es sich um einen angeborenen Reflex, den wir den Tieren gleichhaben und der unseren entwicklungsbiologisch frühesten Hirnteilen (dem limbischen System) entspringt. Dies ist ein anderer Mechanismus als die beiden Aspekte, die ich im Abschnitt über Vergebung beschrieben habe (gesunder Ärger sowie abgespaltene und verdrängte Gefühle von Trauer und Schmerz). Er muss anders verstanden und behandelt werden.

Es ist zu beobachten, dass das lange unbemerkte Verbleiben in diesem Kampffreflex und dem damit verbundenen Zustand von anhaltender Hochspannung und traumatischem Gefühl von Bedrohtheit manchmal zu einem eigenen Teil der Persönlichkeit des traumatisierten Menschen wird und den ursprünglichen Kern der Persönlichkeit zunehmend abdeckt. Ich vermute, dass es auch damit zusammenhängt, dass ein traumatisierter Mensch durch das chronisch anhaltende Bedrohtheitsgefühl das Hier und Jetzt nicht mehr realistisch wahrnehmen kann (die schon beschriebene „verschmutzte Brille“). Dadurch wird er viele Situationen als verletzend, grenzüberschreitend und „retraumatisierend“ erleben, die es eigentlich nicht sind. Er wird auf Alltagsirritationen und in normalen Beziehungen leider auch manchmal ungewollt auftretende „Grenzüberschreitungen“ unangemessen heftig (allergisch) reagieren. Die Ähnlichkeit der Situation (der Trigger), z.B. Erleben von Hilflosigkeit, reaktiviert die alten Gefühle aus der traumatischen Situation. Hilflosigkeit wird dann mit Ohnmacht verwechselt und lässt einen neuen Sturm von Gefühlen entstehen, der den Panzer und die Schutzmauern weiter verdichtet (die energetische Blockade wird verfestigt).

Viele traumatisierte Menschen sind zudem noch durch einen weiteren Mechanismus anhaltend an die traumatische Situation gebunden, im Sinne eines „Felsens im Fluss des Lebens“. Durch verschiedene Auslöser, auf die ich hier nicht näher eingehen möchte, werden in ihnen immer wieder Erinnerungen an das Ereignis aktiviert. Diese Erinnerungen drängen sich wie Gespenster aus der Vergangenheit regelmäßig wieder in das Erleben im Hier und Jetzt (Intrusionen). Dies passiert auf allen Ebenen: Gedanken, Gefühle, Körpergefühle, alle Sinnesebenen (Bilder, Geräusch, Gerüche usw.). Sie können es sich vorstellen, als ob in dem Moment der Reaktivierung immer wieder ein Energiekanal geöffnet wird, der das Alte mit dem Heute verbindet und extrem viel Lebensenergie abzieht. Diesen Mechanismus durch verschiedene Techniken, die die Betroffene selbst anwenden kann, zu durchbrechen, erscheint mir eine wesentliche und heilsame Aufgabe in der Traumatherapie.

Bei frühen, langanhaltenden und hoch aggressiven Traumatisierungen durch labile und destruktive Menschen scheint noch ein zusätzlicher Mechanismus zu wirken. Die destruktiv-aggressive Energie des Täters selbst scheint hier durch die Verletzung der Persönlichkeitsgrenzen des Opfers in der Traumasituation in das energetische System des Verletzten aufgenommen (introjeziert) zu werden – wie eine Fremdenergie, die sich im Kern einnistet und dann im Betroffenen weiterlebt und wirkt. Sie wird sozusagen unbemerkt in das eigene System eingebaut und fühlt sich in der Folge an wie eigene Energie - wie eigene innere

destruktive Überzeugungen. Traumatherapeuten nennen dieses Phänomen Täterintrojekt. Dies führt dazu, dass der Betroffene eigene Seiten und Anteile entwickelt, die sich innerlich verhalten wie der Täter – z.B. im Sinne von Selbsthass, Selbstvernachlässigung, fehlendem Mitgefühl für sich, aber auch (in der Regel unbewusst) im Sinne von aktiver und passiver Feindseligkeit gegen Andere. Diese Menschen sind oft zutiefst überzeugt davon, schmutzig, unwert, nicht liebenswert zu sein, bis hin zur Überzeugung keine Existenzberechtigung und Würde zu haben. Manchmal spüren sie intuitiv oder wissen, dass dies nicht stimmen kann und sie tragen die Hoffnung in sich, sie könnten lernen, anders auf sich und die Welt zu schauen.

Um diese Fremdenergie aufzulösen und die Verletzung zu heilen, erscheint es mir hilfreich, die verschiedenen Gefühle und Energien möglichst genau zu differenzieren. Was ist wirklich ICH und was ist „fremd“? Hierzu braucht es viel Mut und die Bereitschaft, auch die eigenen, oft unbewussten, destruktiven Seiten klar, aber auch realistisch und fair kennenzulernen und Verantwortung dafür zu übernehmen. Unlösbar wird dies allerdings, wenn man dabei die Frage nach der Schuld stellt, überkritischen inneren „Richtern“ freie Hand lässt oder in Selbstvorwürfen und Scham „hängen bleibt“. Hilfreicher ist vielmehr die Frage nach realistischer Verantwortung. Wer trägt wirklich die Verantwortung wofür? Traumatisierte Menschen geben sich aus einem unbewussten Schutzmechanismus heraus sehr oft selbst die Schuld für das Geschehene. Sie erinnern sich: Sich schuldig zu fühlen ist zwar hart, aber erträglicher als sich ohnmächtig zu fühlen. Diese falsch übernommene Verantwortung darf und muss zurückgegeben werden.

Um die Veränderungsschritte gehen und das Alte loslassen zu können, bedarf es, meiner Erfahrung nach, des Aufbaus einer zumindest teilweise verinnerlichten Idee einer heilsamen inneren Alternative der Sicht auf sich selbst. Der um Heilung bemühte Mensch müsste (dürfte) sich also auf den Weg machen, zu erkunden, wer er (neben dem Verletzten) noch ist, vielleicht, wer er in seinem Wesen wirklich ist. Er könnte sich aus der Identifikation mit der Vergangenheit, dem Mangel und der Verletzung lösen und erkennen, dass er mehr ist als seine alten Gedanken und Gefühle. Er könnte den Mut aufbringen, dass zwar leidvolle, aber vertraute Terrain zu verlassen und sich Neuem, Unvertrautem und dadurch vielleicht zunächst noch Ängstigendem zu öffnen.

Um dies zu erreichen, ist es nicht unbedingt nötig, in die Vergangenheit „zurückzugehen“ und das Erlebte „durchzuarbeiten“. Hier hat sich meine Haltung im Laufe der jahrelangen Arbeit mit teilweise schwer traumatisierten Menschen und vielen Sitzungen mit durchaus erfolgreicher Traumaexposition (Durcharbeitung einer traumatischen Situation) mit verschiedensten Techniken verändert.

Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass ich in meinem Artikel von **einem** möglichen Behandlungskonzept spreche und nicht den „Stein der Weisen“ für mich beanspruche. Es gibt unzählige verschiedene Erklärungs- und Handlungsmodelle und alle (auch meines) sind „nur“ Konzepte auf dem Boden unseres aktuellen medizinischen Fachwissens und unserer klinischen und persönlichen Erfahrungen. Vielleicht ist unser Wissen (unsere Weisheit) ja wie ein unendliches, fließendes Informationsnetzwerk. Jeder schaut, wie mit einem mehr oder weniger großen Lichtkegel, auf einen Bereich dieses Netzes. Jeder wählt einen Fokus, den er als Zentrum, den Kern des eigenen Konzept-Netzwerkes sieht. Meiner ist Liebe, Güte, Klarheit und Weisheit. Lassen Sie uns unsere unterschiedlichen Sichtweisen kritisch und gleichzeitig wohlwollend austauschen und verbinden. Dadurch kann jeder Einzelne und wir als Gemeinschaft nur profitieren. Im optimalen Fall verbinden sich unsere kleinen Lichtkegel zu einem großen und weiten Lichtspot und damit einer umfassenderen Weisheit und Toleranz für uns alle.

Zurück zu meinem Konzept. Meine Erfahrung über die Jahre mit vielen Patienten ist, dass die teilweise höchst schmerzhafteste und kräftezehrende Traumaexposition (trotz meiner langen völligen Begeisterung für die verschiedenen Techniken) oft nur ein kleiner Teilschritt zur Befreiung war. Sie beinhaltet auch immer ein durchaus nicht zu vernachlässigendes Risiko, dass der Betroffene weiter und noch mehr in der Vergangenheit und in der Identifikation mit der Verletzung „hängen bleibt“. Ich habe zudem viele traumatisierte Menschen gesehen, die seit Jahren sehr engagiert gute Traumatherapie gemacht haben und irgendwie trotzdem über einen bestimmten Punkt der Heilung und Entwicklung nicht hinaus kamen. Für mich erscheint das mit meinem heutigen Verständnis des Lebens auch sehr logisch. Öffnet man doch bei der Traumaexposition bewusst ganz weit die Tür zur Vergangenheit und lässt seine Energie und Kraft dahin fließen. Man fokussiert auf Schmerz, Ohnmacht und Destruktivität (auch wenn man, professionell gearbeitet, gleichzeitig auf Ressourcen und das Hier und Jetzt fokussiert). Wenn man sich gleichzeitig klarmacht, dass immer das verstärkt wird, auf was man fokussiert, wird deutlich, dass hier potentiell die alte Energie verstärkt wird.

Meiner Meinung nach lohnt es sich immer, zunächst sehr genau zu untersuchen, welche Ziele und Bedürfnisse (bewusst oder unbewusst) hinter dem Wunsch des Betroffenen nach Traumaexposition liegen. Ich habe mit meinen Patienten oft verstehen dürfen, dass viele dieser Ziele nicht mit dem Weg der Traumakonfrontation erreichbar waren, sondern andere Ansätze brauchten – nicht zuletzt die von mir in diesem Artikel beschriebenen.

Ich kenne allerdings durchaus auch Situationen, in denen Traumaexposition nötig und erfolgreich war und ist. Ich plädiere heute für ein genaueres Differenzieren und Abwägen des geeigneten Mittels. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es in den meisten Fällen mehr Sinn macht, den Menschen zu helfen, ihre Fähigkeit zu Liebe und Mitgefühl, auch für sich selbst, zu entwickeln und das Alte eher (soweit nötig) auf abstrakter Ebene zu transformieren. Langfristig ist es heilsamer und macht eher glücklich, sich selbst kennenzulernen und zu entwickeln als Mensch voller Würde und innerer Resilienz. Wenn es möglich wird, den eigenen heilgebliebenen Kern (mag er auch noch so klein sein) wiederzuentdecken und aufzubauen, verschwinden die Schatten und Geister der Vergangenheit sukzessive von selbst oder lassen sich leichter transformieren.

Wenn wir uns in einem dunklen Keller gefangen fühlen, macht es Sinn, ein Licht zu entzünden, um den Weg aus dem Keller schneller finden und gehen zu können. Es macht wenig Sinn gegen die Dunkelheit in uns selbst und im Außen zu kämpfen. Wir können anstelle dessen das Licht anmachen und immer mehr verstärken. Dann lichtet sich oder verschwindet die Dunkelheit, Stück für Stück und in dem Tempo, welches möglich ist – und der Weg wird frei.

Danksagung:

Von ganzem Herzen möchte ich allen Wanderinnen und Wanderern danken, denen ich auf meinem Weg begegnen durfte. Danke den Menschen, die mich unterstützt, bereichert und inspiriert haben und Menschen, die ich begleiten durfte auf ihren Wegen in mehr innere Freiheit. Auch dadurch habe ich sehr viel lernen dürfen. Ganz besonders möchte ich meiner Freundin und Lehrerin Arina Hawor für die umfangreiche inhaltliche Mitarbeit an diesem Projekt und ihre stetige Unterstützung danken. Viele ihrer Erfahrungen in der Begleitung von Menschen konnten so in diesen Artikel einfließen.