

Frieden schließen mit der Vergangenheit

...ist Herzensöffnung in die Gegenwart

Kennst du das, wenn deine Gedanken um ein Ereignis kreisen, das eigentlich schon lange vorbei ist und gleichzeitig spürst du Wut, Traurigkeit oder Schmerz? An diesem Punkt folgen wir oft dem Verstand, der uns einen zerstörerischen Weg in die Vergangenheit weist, anstatt unser Herz der Gegenwart zu öffnen.

Wir Menschen leiden meist unter Ereignissen, die schon lange der Vergangenheit angehören und damit Geschichte sind. Auch wenn eine seelische Verletzung vielleicht schon Jahre zurück liegt, kann sie das gegenwärtige Erleben total verstellen und jede Lebensfreude im Keim ersticken. Anstatt verletzende Situationen und Ereignisse im Geist lebendig zu erhalten und uns in einen mentalen Film zu verwickeln, können wir lernen frei zu werden.

Vor einiger Zeit bin ich einem alten Mann begegnet, der als Kind im Konzentrationslager war. Seine gesamte Familie kam in den Lagern um: Eltern, Geschwister, Onkel, Tanten und Cousins. Am Ende hatte nur er überlebt. Der Mann wirkte sehr zufrieden mit sich und seinem Leben. Er hatte eine gelassene und friedliche Ausstrahlung als er mir, auf mein Nachfragen, seine Kindheits-Geschichte erzählte. Es war eine berührende, humor- und liebevolle Begegnung für mich.

Warum wurde aus diesem Kind kein unglücklicher, hasserfüllter Mensch? Aus irgendeinem Grund ist es ihm gelungen, sich nicht mit seiner Geschichte und dem Schmerz zu identifizieren. Es war ihm gelungen seiner Vergangenheit den Zugriff auf seine Gegenwart zu verwehren. Ich denke, dass er sich irgendwann bewusst für die Gegenwart entschieden hat. Vielleicht musste er sich entscheiden, sonst hätte der Schmerz ihn umgebracht.

Vergangenheit und Zukunft sind eine Illusion

Für die Seele gibt es keine Vergangenheit und auch keine Zukunft. Die Seele kennt nur das Jetzt – den immerwährenden, gegenwärtigen Augenblick. Der Bewusstseins-Lehrer Eckhart Tolle fordert uns auf, die Fantasie-Geschichte vom „unglücklichen Ich“ nicht mehr weiterzuspinnen. Das bedeutet nicht, dass wir lernen sollten unser Denken zu kontrollieren. Das ist unmöglich. Aber wir können unsere innere Aufmerksamkeit dem Spüren widmen. In dem Moment, in dem wir alten schmerzhaften Empfindungen unsere unmittelbare Aufmerksamkeit schenken, ohne uns gegen sie zu sträuben, beherrschen sie nicht mehr unser Denken. In unserer Sprache nennen wir diesen Vorgang „Verschmerzen“.

Durch das Zulassen und Spüren des gegenwärtigen, unangenehmen Gefühls wirst du ganz. Die Geschichte tritt in den Hintergrund – und damit auch der Schmerz.

„An der Empfindung selbst ist nichts Unglückliches. Nur Empfindung plus unglückliche Geschichte zusammen bilden das Unglücklichsein.“ (Zitat, Eckhart Tolle)

Ich denke der alte Mann, der mir seine Holocaust-Geschichte erzählt hat, war in bestimmter Weise frei von seiner Geschichte, auch wenn er sie nicht vergisst und vergessen kann. Im Laufe seines Lebens hat sich ihm eine neue Dimension eröffnet, die über seine persönliche Vergangenheit hinaus

ging – die Dimension der Gegenwärtigkeit. In unserem persönlichen Leben reichen meist schon kleinere Vorkommnisse aus, um unserem Verstand Grund genug für Unfrieden oder Unglück zu bieten.

Die Geschichte vom braven Mönch

Die Unfähigkeit – oder eher Unwilligkeit – des menschlichen Verstandes, die Vergangenheit fahren zu lassen, wird besonders anschaulich in der Geschichte von den zwei Mönchen Benedikt und Gregor beschrieben. Sie waren einmal auf einer Landstraße unterwegs, die nach schweren Regenfällen völlig aufgeweicht war. In der Nähe eines Dorfes begegneten sie einer jungen Frau, die die Straße überqueren wollte, aber der Schlamm war so tief, dass sie ihr schönes, wertvolles Kleid verdorben hätte. Benedikt hob sie sofort auf und trug sie auf die andere Seite.

Danach gingen die Mönche schweigend weiter. Fünf Stunden später, als sie sich dem Kloster näherten, in dem sie lebten konnte Gregor sich nicht länger beherrschen. „Wie konntest du nur die Frau über die Straße tragen“ sagte er. „Wir Mönche dürfen so etwas doch nicht tun!“

„Ich habe die Frau vor Stunden abgesetzt“, sagte Benedikt. „Trägst du sie noch immer?“

Die Last der Vergangenheit

Wenn du dir einmal vorstellst, wie das Leben für jemanden wäre, der die ganze Zeit über wie Gregor lebte und aus Unfähigkeit oder Unwillen, sich innerlich von einer Situation zu lösen immer mehr „Zeug“ in seinem Innern anhäuften, bekämst du einen Eindruck davon, wie das Leben für die Mehrzahl der Menschen auf dieser Erde aussieht, wie schwer sie an der Vergangenheit tragen, die sie in Gedanken mit sich herumschleppen.

Die Vergangenheit ist als Erinnerung in dir lebendig, aber die Erinnerungen an sich sind nicht das Problem. Viel mehr lernen wir durch Erinnerungen aus der Vergangenheit und aus früheren Fehlern. Nur wenn Erinnerungen, das heißt Gedanken an die Vergangenheit, so von dir Besitz ergreifen, dass sie zu einer Last werden, sind sie problematisch und fließen in dein Selbstgefühl ein. Dann wird deine Persönlichkeit, die durch die Vergangenheit konditioniert wurde zum Gefängnis für dich. Denn deine Erinnerungen sind mit Selbstgefühl befrachtet, und aus deiner Geschichte beziehst du deine Identität. Dabei ist dieses "kleine Ich" eine Illusion, die deine wahre Identität als zeitlose, formlose Präsenz verdunkelt.

Ebenso wie der Mönch, der an seiner Entrüstung fünf Stunden lang schwer trug, indem er ihr in Gedanken Nahrung gab, schleppen die meisten Menschen ihr Leben lang einen Berg von unnötigem Ballast, mentalem wie emotionalem, mit sich herum. Sie schränken sich selbst durch Klagen, Bedauern, Hass und Schuldgefühle ein. Ihr emotionales Denken ist zu ihrem Selbst geworden, und so halten sie an den alten Emotionen fest, weil diese ihre Identität stärken. Aufgrund ihrer Neigung, alte Emotionen lebendig zu erhalten, tragen fast alle Menschen in ihrem Energiefeld eine Ansammlung von emotionalem Schmerz mit sich herum, die ich den "Schmerzkörper" nenne.

Wir können jedoch damit aufhören, den Schmerzkörper, den wir schon haben, noch mehr Ballast

hinzuzufügen. Wir können lernen, mit der Gewohnheit des Ansammelns und Wiederauflebenlassens alter Emotionen zu brechen, indem wir davon ablassen, mental in der Vergangenheit zu verweilen, wobei es egal ist, ob etwas am Vortag oder vor 30 Jahren geschehen ist. Wir können lernen, keine Situationen und Ereignisse im Geist lebendig zu erhalten, sondern unsere Aufmerksamkeit lieber auf den ursprünglichen, zeitlosen gegenwärtigen Augenblick zu richten. Nichts aus der Vergangenheit kann dich davon abhalten, jetzt gegenwärtig zu sein.“ (Zitat, Eckhart Tolle aus dem sehr empfehlenswerten Buch „Eine neue Erde“)

Den gegenwärtigen Augenblick kannst du nur in dir selbst spüren. Nur dort kannst du den Frieden finden, nach dem du dich sehnst. Angebunden an diesen inneren Ort gehst du dann in Beziehung nach außen.

Ein Paradigmenwechsel

Jahrzehntelang war das Heilungsverständnis der Psychotherapie davon bestimmt, sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen. Zurzeit findet jedoch aufgrund der modernen Gehirnforschung ein grundlegender Wandel in der Psychotherapie statt: die Bedeutung von Ressourcen für die Heilung nimmt zu und die Erkenntnis wächst, dass das Heilungspotential nicht in der Vergangenheit, sondern in der Gegenwart liegt. (Mehr über den Paradigmenwechsel in der Psychotherapie hier: <https://www.seeleundsein.com/texte/das-heilungspotential-der-gegenwart>)

Florian Hauch arbeitet seit 2001 als Heilpraktiker für Naturheilkunde selbständig in Vollzeit. Sein großes Interesse galt schon immer -neben den körperlichen- den seelischen Prozessen seiner Patienten. Deswegen hat er 2009 eine psychologische Ausbildung bei Richard Stiegler absolviert- praxisbegleitend über sechs Jahre. Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht die Person - nicht das Problem. Menschen erfahren und lernen ihre verborgenen Fähigkeiten zu entwickeln und eigenständig Lösungen für ihre Probleme zu finden. Neben der Naturheilkunde liegt der Schwerpunkt seiner psychologischen Arbeit bei Patienten mit:

- körperlichen oder psychischen Symptomen, die in direktem Zusammenhang mit einem belastenden psychischen Ereignis stehen
- psychosomatischen Leiden (Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Beschwerden im Brustbereich wie z. B. Atembeschwerden, Schmerzen im Bereich des Herzens, Probleme im sexuellen Bereich, usw.)
- Angststörungen, depressiven Symptomen, Burnout-Syndrom, Schlafstörungen, Lebenskrisen, Sucht