

**Vorbemerkung:** Dieser Artikel wurde als Antwort darauf verfasst, dass einige Patienten, in der psychotherapeutischen Arbeit über "The Secret" berichteten und mich baten, Ihnen dabei zu helfen, dieses Programm jetzt in ihrem Leben zu integrieren.

Falls die hier genannten Begriffe wie Reinkarnation, Karma und ähnlich, Sie irritieren, möchte ich ausführen, dass wir hier eine ganz normale Psychopraxis sind, ohne Reinkarnationsangebot oder ähnliches. Wir sind aber dafür offen, alle Denk- und Glaubensansätze unserer Klientel in die Arbeit einzubeziehen.

## **„The Secret“<sup>1</sup> sagt die Wahrheit, aber leider nur eine Hälfte davon.**

***Warum die auf Glück und Reichtum zielenden Aufgabenstellungen  
aus „The Secret“ bei sehr vielen Menschen  
keinen Erfolg zeigen werden.***

**Kritische Anmerkungen  
von Reinhardt Krätzig, im Nov. 07**

Vorweg: Ich zweifle keineswegs an, dass das in „The Secret“ angesprochene Gesetz der Anziehung existiert und wirkt. Die Schlussfolgerungen aus diesem Gesetz in „The Secret“ sind aber extrem verkürzend und in einer Weise vereinfachend, dass letztendlich etwas Falsches dabei heraus kommt.

Daher werden sich viele sehr schwer damit tun, die Aufgaben aus „The Secret“ umzusetzen und ihr Leben, allein durch die bewusste Beeinflussung ihrer Gedanken grundlegend zu wandeln. Wäre dies tatsächlich so einfach, wie im Buch/Film beschrieben, dann hätte spätestens mit der Verbreitung von Buch und Film eine Welle des Glücks und des Reichtums über den Globus fegen müssen. Tatsächlich gibt es einzelne berichtete Fälle, aber wo bleibt der Rest der Welle?

### ***Worum geht es in der verschwiegenen zweiten Hälfte des Geheimnisses?***

Es geht um die Rolle der unbewussten Anteile im Leben der Menschen.

Schon eine ganze Weile wissen Menschen, dass unsere Spezies auch unbewusste Anteile hat und dass wesentliche Aspekte unseres Lebens aus genau diesem Unbewussten heraus gesteuert werden. „The Secret“ ignoriert diese Tatsache oder geht davon aus, dass eine bewusste Ausrichtung der Gedanken auch unbewusste Vorgänge verändert.

Mehr als 20jährige psychotherapeutische Arbeit hat mir gezeigt, dass man unbewusste Strukturen tatsächlich verändern kann, aber nicht so einfach wie es „The Secret“ suggeriert. Unbewusste Strukturen haben sich aus Erfahrungen heraus gebildet. Sie sind das erprobte und optimierte Produkt höchst individueller Lebenserfahrungen. Es sind Verhaltensprogramme, untergründige Überzeugungen, Denkstrukturen und Gefühlsmuster, die in das Innerste eingepägt sind. Sie sind für den Einzelnen der beste Weg mit für ihn schwierigen oder bedrohlichen Lebenssituationen umzugehen. Solche, aus der Erfahrung geborenen Strukturen kann man meist nur durch neue Erfahrungen

---

<sup>1</sup> „The Secret“ ist ein Film, sowie ein dazu herausgegebenes Buch, welches aktuell in den Sellerlisten recht weit oben steht. Film und Buch lüften ein Geheimnis, mit dessen Kenntnis man nunmehr Glück und Reichtum in sein Leben bringen kann.

verändern, wobei die unbewussten Strukturen aber gleichzeitig die Tendenz haben, zu verhindern, dass neue Erfahrungen gemacht werden können.

Da die eigenen unbewussten Strukturen eben unbewusst sind, weiß eine Person normalerweise nichts von diesen Strukturen. Dieser Mensch hat also auch gar keine Ahnung an welcher Stelle das neue-Erfahrungen-machen ansetzen soll.

Ich behaupte nicht, dass nur Psychotherapeuten wissen, wie es geht, aber ich behaupte, dass es eine Kunst ist, die viel Fingerspitzengefühl braucht, will man hier etwas bewirken.

### ***Unbewusste Überzeugungen setzen sich durch***

Dies bedeutet, dass die vom „The Secret“ empfohlenen Strategien um Reichtum und Glück in das eigene Leben zu bringen, solange ohne Wirkung bleiben, solange im eigenem Unbewussten die Überzeugung schwingt: „ich habe es nicht verdient“, oder „ich bin es nicht wert“, oder „ich bin der, der am Rande zuschaut“, oder...

### ***Leben wir alle falsch?***

Folgt man den Aussagen des Buches kommt man zu der Überzeugung, dass die meisten Menschen ihr Leben vollkommen falsch leben. Deshalb, weil sie bisher nichts von dem Geheimnis wussten. Sie denken falsch, fühlen falsch, handeln falsch.

Erstaunlich, wie viele das Buch dennoch zur Hand nehmen und sich diese Kränkung antun. Vielleicht weil die meisten Leser tatsächlich glauben, dass sie bisher etwas falsch machen in ihrem Leben.

Ich behaupte dagegen, es gibt keinen einzigen Menschen, der falsch denkt, fühlt, handelt. Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch immer so denkt, fühlt, handelt wie es für ihn gerade in diesem Moment richtig und stimmig ist. Dies gilt allerdings nur, wenn man auch die Interessen, Anliegen und Ziele der unbewussten Strukturen berücksichtigt.

Halten wir das eigene Handeln, Denken, Fühlen für falsch, dann haben wir etwas nicht verstanden...nämlich die Rolle des Unbewussten.

Ich habe gelernt, das Unbewusste als viel mehr zu betrachten, als ein schwer greifbares Phänomen, welches dem eigenen Glück im Wege zu stehen scheint. Unbewusste Überzeugungen, Denkweisen, Gefühlsmuster, Arten der Wahrnehmung, Wahrnehmungsverarbeitung und Verhaltensweisen verweisen bei genauer Betrachtung auf zentrale Herausforderungen des eigenen Lebens.

Wenn ein Mensch versteht, was er unbewusst handelt und unbewusst als Ziel anstrebt, hat er Zugang zu den Aufgaben seines Lebens, deren Erfüllung ihn dem eigenen Glück mit großen Schritten entgegen trägt.

### ***Meine These heißt:***

Unbewusste Ziele sind dominant und setzen sich gegen jedes bewusste formulierte Ziel durch. Die bewusste Formulierung von Lebenserfüllungszielen (wie in „The Secret“ dargestellt) erreicht nur etwas, wenn vorher die unbewussten (Lebens)Aufgaben erkannt und bewältigt worden sind.
--

**Beispiel:** Sollte ich von Lebenserfahrungen geprägt sein, die mir das Leben immer wieder erscheinen lassen, als wäre ich es nicht wert, meine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, dann stehe ich vor der Aufgabe, zu lernen, dass ich es wert bin. Nur wenn mir dies gelingt, bin ich in der Lage mit bewussten Zielsetzungen etwas wirklich zu bewirken und mir z.B. Reichtum herbei zu wünschen. Ansonsten bin ich es –in diesem Beispiel- innerlich „nicht wert“ diesen Reichtum zu bekommen.

### ***Unbewusste Aufgaben lösen ist ein Knochenjob***

Dies kann ich nur, wenn ich die Überzeugung, „es nicht wert zu sein“, überhaupt erst als solche erkenne und als Teil von mir anerkenne. Denn wenn etwas nicht da ist, wird man es auch nicht verändern wollen. Ich muss diesem, sich wertlos fühlenden Teil von mir begegnen, ihn erfahren und erleben. Es muss mir selbst klar werden, wie intensiv dieser Teil ein Teil von mir ist, um auch wirklich etwas zu unternehmen. Ich muss der Wertlosigkeit in mir sozusagen ins Gesicht schauen und das geht in der Regel nicht ohne Schrammen. Denn dann werde ich sie auch erleben. Sie fühlen und davon erschüttert werden.

Selbst dies ist nicht ohne weiteres erreichbar. Der Entschluss „jetzt mache ich es, jetzt schaue ich es an“ (die innere Wertlosigkeit) reicht nicht, weil es diverse Schutzbarrieren gibt, die alle erst überwunden werden müssen. Man kann nicht einfach in die eigenen dunklen Verliese schauen, dazu hat der geschundene Mensch zu viele Möglichkeiten sich davor zu schützen. Man muss sich schon durcharbeiten, durch die eigenen Schutzmauern. Deshalb dauern Psychotherapien, bei denen es um so zentrale Nöte, wie innere Wertlosigkeit geht, auch Monate, manchmal sogar Jahre.

### ***Warum ist dies so eigentlich so kompliziert?***

Wieso ist es einem Menschen mit seinen großartigen geistigen Fähigkeiten nicht möglich, negative Erlebnisse der Vergangenheit irgendwann einfach abzuschütteln und hinter sich zu lassen.

Sind wir Menschen wirklich so beschränkt, dass wir lebenslang immer dasselbe Theaterstück spielen müssen, gleich welche realen Möglichkeiten wir haben. Müssen wir selbst auf der großen Bühne des erwachsenen Lebens immer noch unsere Puppenspiele der Kindheit aufführen und uns fürchten und in Frage stellen, als wären wir noch winzig klein.

Am Anfang meiner psychotherapeutischen Tätigkeit war ich noch der Überzeugung, dass diese Unfähigkeit zum Verlassen der Kindheitsprogramme ein Fehler, ein Versagen in der menschlichen Entwicklung sei. Ein Mensch lernt am Beginn seines Lebens bestimmte „Programme“, speichert diese im Unbewussten und funktioniert für den Rest seines Lebens nach diesen programmierten Abläufen. Ich dachte mir, dass dies deshalb so ist, weil es in der Steinzeit und den unendlichen Zeiträumen davor, vermutlich vollkommen angemessen war, einmal gelernte Verhaltens- und Denkweisen bis an den Rest des Lebens beizubehalten. Ich war überzeugt, dass es früher also sinnvoll und erst in einer sich beständig wandelnden modernen Gesellschaft zum „Fehler“ und zum Störpotential geworden war.

Im Laufe der Jahre wurde ich aber immer wieder Zeuge, wie hoch entwickelt jeder einzelne Mensch ist. So hoch entwickelt, dass sich jede noch so scheinbar überflüssige Schwäche letztendlich doch als sinnvoll erwiesen hat. Ich lernte die Großartigkeit der menschlichen Spezies kennen und diese beeindruckte mich so, dass ich nicht mehr an einen Programmfehler glauben konnte. Es konnte nicht sein, dass diese überaus anpassungsfähige Spezies nicht in der Lage ist, zu lernen, dass das Leben als Erwachsener sich von dem eines Kindes unterscheidet.

Ich lernte zu akzeptieren, dass ein Mensch niemals etwas wirklich Sinnloses und tatsächlich Beschränktes tut. In dieser Denkweise müsste dann aber auch das Abspielen des immer selben Theaterstückes im Leben eines Menschen (Reinszenierungen) einen Sinn haben. Welcher Sinn könnte hinter diesen unendlichen Wiederholungen stecken? Auch wenn es noch eine ganze Weile dauern sollte, bis ich eine Ahnung von dem vielleicht dahinter stehenden Sinn erfassen sollte, wurde ich doch immer zurückhaltender mit Aussagen über alte Programme und darüber, dass das Ablaufen dieser unbewussten Programme wohl ein Fehler sei. Und ich probierte andere Erklärungen aus.

### ***Das Abspielen der alten Programme hat einen Sinn***

Es gibt so viele Möglichkeiten des Lernens und der Anpassung, wieso tauchen bestimmte leidvolle Aspekte der eigenen Erfahrung immer wieder so penetrant auf? Wieso ist es so, als würde sich das eigene Leiden wie ein Schleier um eine Person legen, so dass die gesamte Welt, das gesamte Leben nur noch durch diesen Schleier gesehen wird. Da sich jeder Mensch im Laufe der Zeit an seinen Leidenschleier gewöhnt hat, sieht ihn keiner mehr, wenn er nicht aktiv danach sucht.

Diese Wiederholung der immer gleichen Themen im Leben eines Menschen ist sinnvoll, weil diese Wiederholung einem ungeheuer wichtigen Ziel dient. Einem Ziel, welches weitaus wichtiger ist, als all die anderen scheinbar so wichtigen Ziele in unserem Leben, wie Karriere, Beziehung, Besitz, etc.

### ***Die unbewussten Programme verweisen auf das eigentliche Lebensthema***

Ich habe gesehen, dass Menschen durch ihre alten „Programme“ ihre Karriere boykottierten, Haus und Hof verloren, Beziehungen zerstörten und sogar ihre Gesundheit. Immer wieder war und ist es erschreckend auf die Unerbittlichkeit der Wiederholung und der daraus erwachsenen Konsequenzen zu schauen. Für einen Außenstehenden, insbesondere einen fachlich geschulten Menschen ist es leicht, diese Programme zu entdecken. Es ist auch relativ offensichtlich, was ein Mensch, der in so einem Programm steckt, lernen muss, um es zumindest für einen Moment zu verlassen. Lange Zeit dachte ich, dass es mein Job als Psychotherapeut sei, Menschen zu helfen, solche Katastrophen zu vermeiden (wenn sie mich um Hilfe bitten). Inzwischen halte ich dies nur noch für eine zweitrangige Aufgabe. Natürlich greife ich noch immer ein, wenn ein Hilfesuchender dabei ist, seine Existenz zu zerstören und tue alles, um ihn davon abzuhalten. Aber dies verstehe ich nicht mehr als meine vorrangige Aufgabe. Die vorrangige Aufgabe sehe ich inzwischen darin, diese Person an ihr „eigentliches Thema“ heran zu führen. Denn wenn dies endlich bearbeitet worden ist, lassen sich weitere Wiederholungen und vor allem auch weitere Zuspitzungen der Notlagen vermeiden.

### **Das eigentliche Thema**

***Ich bin überzeugt, dass es in Wirklichkeit darum geht, sich selbst zu erweitern und zu vervollständigen. Also, die eigene Person wachsen zu lassen. Erfahrungen dazu zu gewinnen und mehr und mehr „ganz“ oder „heil“ zu werden.***

Der (scheinbar widersinnige) Sinn des wiederholten Leidens ist also, das Leben endlich in seiner Fülle zu erschließen. Das Leid will uns sagen: Hallo, hier ist etwas, was Du noch verstehen musst, um endlich Dein Leben uneingeschränkt leben zu können. Verstehe doch endlich, wie sehr Du im Grunde Deines Herzens zweifelst und Dich zurück hältst.“ Durch die Art und Weise des wiederholten Leidens, durch den Ablauf und die gewählten Situationen wird die Aufgabe spezifiziert und kann sehr genau erfasst werden.

### ***Eingeschränktes Leben***

Die Leiden der Kindheit sind tief im Verborgenen immer am Wirken und beeinflussen seit damals das Leben in einer bremsenden, negativen Weise. Sie lassen uns eingeschränkt leben, innerlich zurück gehalten, voller Misstrauen gegenüber anderen und uns selbst.

Wenn wir einfach so zum Tagesgeschäft übergehen, wie es die meisten versuchen, und angestrengt versuchen die ewigen Wiederholungen in unserem Leben nicht zu beachten, werden wir niemals die wirkliche Großartigkeit des Seins erleben. Vordergründig

funktioniert das Leben vielleicht, aber in Inneren bleibt es immer verhalten und grau. Das Licht des Lebens bleibt verhangen.

### ***Spirituelle Sichtweise***

Vielleicht hilft hier eine spirituelle Sichtweise. Wenn ich annehme, dass sich eine Seele den Platz ihrer Reinkarnation sehr genau aussucht, dann gehören all die beeinträchtigenden Kindheitserfahrungen vermutlich in das Grundkonzept der jeweiligen Reinkarnation. Das Leiden und das Lernen der ganzen unbewussten Steuerungen hätte dann also einen Sinn. Dieser Sinn müsste sich aus den konkreten Bedingungen der jeweiligen Leidensgeschichte ergeben. Etwas ausführlicher:

Ein Mensch reinszeniert lebenslang zentrale Szenen seiner Kindheit. Nehmen wir zum Beispiel ein Kind, welches lernte, „ich bin allein“, weil niemand da war, als es in Not war und jemanden gebraucht hätte. Dieses Kind wird in seiner Zukunft täglich Szenen erleben, in denen das Alleinsein vermeintlich immer wieder neu bestätigt wird. Ganz gleich, welche tatsächliche Realität gegeben ist. Dieser Mensch hält sich das erlittene Alleinsein wieder und wieder vor Augen. Warum sollte dies notwendig sein, außer dass er endlich erkennt, dass es nicht stimmt, dass er allein ist. Er soll erfahren, dass seine Fiktion nur eine Fiktion ist und dass die reale Welt, ganz anders funktioniert.

Denn wenn dieser Mensch sich auf seine Sinne besinnen würde, würde er anderes erleben. Könnte er andere Menschen mit ihrer Sichtweise und ihrer Wahrheit zulassen, würde er erfahren, dass seine Überzeugung allein zu sein, nicht der Realität entspricht. Vielleicht ist es die zentrale Lebensaufgabe dieses Menschen, Verbundenheit mit anderen Menschen zu erfahren. Und wer könnte die Erfahrung von Verbundenheit mehr wertschätzen, als ein Mensch, der dies niemals erlebt hat. Allerdings ist das Erleben von Verbundenheit für einen, der dies nie erfahren hat, auch eine der schwierigsten Aufgaben. Aber wer hat gesagt, dass Lebensaufgaben leicht zu lösen sind.

### **Ego**

Ich vermute, dass wir Menschen uns deshalb so schwer mit dem ganzen tun, weil unser Ego sich so „egozentrisch“ dazwischen wirft. Weil der Einzelne sich durch sein Leid auch in seiner vermeintlichen Identität wieder zu finden scheint, wird dieses Leiden festgehalten und jeder Versuch es zu unterbrechen und dadurch Lebensaufgaben zu lösen und karmische Themen zu beenden, wird massiv unterbunden. Zwei große Gegner treten alltäglich gegeneinander an. Das Ego eignet sich die Wirkung der unterbewussten Programme an, um sich zu bestätigen: „ich bin der, der allein ist“, o.ä. Und die unbewussten Programme treten immer wieder auf die Bühne, um endlich ein Erwachen des Menschen zu erreichen. (siehe unten: Gespräch mit dem Kind)

### **Karma**

Die Ignorierung negativer Lebenserfahrungen/unbewusster Programme (wie z.B. in „The Secret“ praktiziert) steht übrigens auch im Widerspruch zu einer karmischen Auffassung. Bei Annahme einer karmischen Belastung aufgrund vorheriger Leben, stellt die Lebenserfahrung dieses jetzigen Lebens eine Folge vorheriger Handlungen dar. Diese drücken sich in den Lebensumständen dieses Lebens aus. Unbewusste Programme sind dann auch eine Folge karmischer Belastungen und der Blick auf diese unbewussten Strukturen eröffnet die Möglichkeit auch karmische Aufgaben zu erkennen und zu bewältigen.

### ***Hilferuf:***

Kann mich vielleicht mal jemand überzeugen, dass diese Gedanken falsch sind. Es wäre alles so viel einfacher, wenn ich mich irren würde. Denn aus meiner Sicht, macht der Ansatzpunkt von „The Secret“ überhaupt keinen Sinn mehr. Könnte ich einfach so Glück und Reichtum oder vielleicht auch Verbundenheit, Geborgenheit und inneren Frieden herbeiwünschen und in mein Leben hinein ziehen, hätte ich ganz schnell keine

Lebensaufgabe mehr. Dann wäre der ganze komplizierte Ansatz mit schwieriger Lebenserfahrung und Bewältigung derselben im Rest des Lebens vollkommen überflüssig. Auch die Karmaidee wäre dann sinnlos. Aber dies steht im Widerspruch zu meiner Erfahrung, dass nichts Sinnloses im Leben geschieht.

### ***Ein neuer Zugang***

Erst wenn wir das Leiden der Kindheit in uns erkennen und etwas dagegen tun, können wir ungebrochen in das Leben treten und es in seiner Fülle annehmen.

Wirklich verstehen kann man das eigene gebremst sein eben erst, wenn man einen Zugang zu dem Leid bekommt, welches damals keinen anderen Weg zuließ, als sich von nun an zu bremsen, um dieses Leid nie wieder erleben zu müssen. Erst wenn ich nachvollziehen kann, wie massiv die Situationen damals auf mich gewirkt und mich geprägt haben, werde ich die Notwendigkeit ernst nehmen, jetzt in mein Leben verändernd einzugreifen. Ich werde dann erfassen können, wie sehr ich von Angst, Unsicherheit, Zurückhaltung oder ähnlichem bestimmt bin und wie sehr ich mich um die Entwicklung dieser Seite kümmern muss.

Dies sind keine theoretischen Erörterungen. Ich habe vielfach erlebt, wie tiefgehend sich das Leben eines Menschen änderte, nachdem dieses Verstehen der eigenen tiefen Not der Kindheit geschehen war.

Diese Menschen hatten plötzlich einen vollkommen anderen Zugang zum Leben. Sie waren für einen Moment frei, offen, spürten in sich Wärme, Liebe und Lebendigkeit. Es war ein Zugang zum „Ganzsein“ und zum „Heilsein“ entstanden.

Dieses „Ganzsein“ ist also keine theoretische Größe, sondern ist von jedem erfahrbar. Ein Mensch der heil ist, oder zumindest in Momenten einen Zugang zu diesem Heilsein erlebt, spürt Glück. Er ist gelassen, fühlt sich wohl, ist frei von Zweifeln, Druck und Ängsten, etc. So gesehen scheint der Sinn der ewigen Wiederholung des immer gleichen Dramas im Leben eines Menschen darin zu bestehen, einen Weg zum Glück zu finden. Versteht ein Mensch sein Drama und löst die Aufgabe, die darin verborgen ist, heilt etwas in ihm. Er ist dann ganzer, heiler, vollständiger als vorher und damit seinem Glück einen großen Schritt näher.

### ***Mit dem Herzen verstehen***

Ich rede hier nicht vom Verstehen „mit dem Kopf“. Dies ist nur ein Aspekt des Ganzen. Selbstverständlich ist es notwendig, über das eigene Leid auch im Kopf etwas zu verstehen. Wirkliche Veränderung geschieht aber erst, wenn neben dem Kopf auch „das Herz“ beteiligt ist. Die Not muss auch von Herzen verstanden werden. „Von Herzen“, meint den gefühlsmäßigen Kontakt zu der eigenen Not. Die Not, die bei den meisten in der Kindheit erlitten wurde und die in den Reinszenisierungen wieder und wieder erlitten wird. Der Herzenszugang zu dieser Not muss sehr sorgfältig geschehen. Denn es geht nicht darum, die alte Not wieder und wieder und dann noch einmal zu erleiden. Das ist schon zu oft geschehen.

### ***Muss man sich an die Kindheit erinnern können?***

Nein, in der Kindheit liegen bei den meisten Menschen zwar die Ursachen ihres Leidens, aber da das Leid seither immer wieder erneut inszeniert wird, ist das Leid auch gegenwärtig. Es ist immer präsent und so auch zu entdecken, wenn keine Erinnerung an alte Zeiten existiert.

In der psychotherapeutischen Praxis ist dies Alltag. Ein Mensch berichtet Alltagsprobleme und der Psychotherapeut erschließt das sich dahinter abzeichnende Grundthema.

Ein namhafter Kollege sagte einmal: Für uns Psychotherapeuten ist es nicht das Problem die Not eines Patienten zu erfassen, sondern lediglich, dem Patienten einen Zugang zu seiner Not zu verschaffen. Die Themen, Probleme und Nöte eines Patienten sprechen aus allem, was er sagt und handelt.

Aus der Distanz auf die Schicksale und das Leben anderer zu schauen, ist immer wieder auch faszinierend. Es scheint so offensichtlich, was dort „falsch läuft“. Von außen leicht zu erkennen und scheinbar auch leicht zu ändern. Der müsste doch nur....Und warum tut er es nicht?

Die meisten Menschen ahnen nicht einmal, wie sehr sie selbst in ihrem Leben „auf dem Schlauch stehen“. Sie wissen nicht, dass es überhaupt Möglichkeiten der Veränderung gibt. Die meisten Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, waren davon überzeugt, alles was Ihnen an Möglichkeiten zur Verfügung steht, bereits ausgeschöpft zu haben. Sie waren überzeugt mit realen Problemen zu kämpfen und in diesem Kampf bereits alles Mögliche getan zu haben bzw. zu tun. Dass sie „nur alte Kindheitsszenen“ wieder und wieder reinszeniert haben, war Ihnen nicht bewusst. Für die meisten ist dies auch nicht ohne weiteres zu erkennen. Denn vieles aus der Kindheit ist nicht mehr erinnerbar.

Insbesondere die ersten Lebensjahre hinterlassen nur wenige Spuren im Gedächtnis, aber umso mehr Spuren in den Grundüberzeugungen, Verhaltens-, Denk-, und Lebensweisen. Erst wenn man weiß, wonach man sucht, lässt sich etwas erschließen.

Hierzu braucht man aber keine jahrelange Analyse auf der Couch, hierzu reicht bereits eine genaue Betrachtung einer beliebigen Konflikt-, oder Problemsituation aus einem beliebigen Teil des Lebens. Also auch der aktuelle Streit mit dem Partner oder die Spannung mit dem Kollegen in der Firma enthält das notwendige Material, welches für das Verstehen der eigenen Themen notwendig ist

### ***Noch einmal:***

Der Sinn der ewigen Wiederholung ist vermutlich der, Sie daran zu erinnern, dass Sie die tatsächlichen Möglichkeiten des Lebens nur eingeschränkt nutzen. Die aktuellen Probleme geschehen, um Ihnen einen Zugang zu einem glücklicheren Leben zu ermöglichen. Dies kann nur geschehen, wenn Sie die Probleme Ihres Lebens nicht nur als Probleme sehen, sondern sie als Botschafter sehen. Sie sind Botschafter die Ihnen sehr wichtiges vermitteln wollen. Sie zeigen Ihnen, was Sie noch lernen müssen, um ein glückliches Leben zu führen.

Ich möchte dies in einem fiktiven Gespräch verdeutlichen. Ich stelle mir auf der einen Seite das Kind vor, welches die negativen Erfahrungen erlebt hat. Auf der anderen Seite steht der spätere erwachsene Mensch, der gerade unter einer Situation leidet. Der Erwachsene hat gerade erfahren, dass sein aktuelles Problem –z.B. der eben gelaufene Streit mit der Ehefrau- nur eine Wiederholung eines alten Themas aus der Kindheit ist.

### ***Szene, Rede mit dem Kind***

Erwachsener: Wieso muss ich diesen Kindheitsmist immer wieder und wieder erleben. Warum konfrontierst Du mich mit dem, was Du erlitten hast, immer noch jeden Tag. Deine Vergangenheit kann ich nicht mehr ändern. Lass mich endlich zufrieden. Kann man das alte Zeug nicht endlich vergessen? Wieso verschwindest Du nicht einfach aus meinem Leben.

Kind: Ich tue es, weil Du vergessen hast, wie Du gelitten hast.

Erwachsener: Aber, warum soll ich dieses Leid nicht vergessen.

Kind: Weil Du auch vergessen hast, was Du damals durch dieses Leid alles gelernt hast.

Erwachsener: Was meinst Du?

Kind: Ich meine, dass Du gelernt hast, niemandem mehr zu vertrauen und ohne die Hilfe anderer zu leben.

Erwachsener: Ja, aber das ist doch auch alles schon vorbei, heute mache ich das doch nicht mehr.

Kind: Deshalb komme ich immer wieder, weil Du Dich darin irrst. Tief in Dir bist Du nach wie vor davon überzeugt, niemandem mehr vertrauen zu können, vollkommen verlassen und auf Dich allein gestellt zu sein. Die meisten Deiner heutigen Probleme stammen aus dieser Überzeugung heraus.

Erwachsener: Hm, na gut. Jetzt habe ich es ja verstanden. Kannst Du mich jetzt in Ruhe lassen?

Kind: Verstehen ist nur ein Teil von dem was notwendig ist, um eine Veränderung zu erreichen.

Erwachsener: Was muss ich noch tun?

Kind: Du musst es auch von Herzen verstehen. Ich meine, versuche Dich in mich einzufühlen. Versuche nachzuvollziehen, wie es mir gegangen war. Ich, ein kleines Kind. Ich habe mich so angestrengt wie ich nur konnte und dennoch war alles immer wieder vergeblich. Die Liebe, die ich wollte bekam ich nicht. Das hat unglaublich wehgetan. Ich war verzweifelt, habe immer wieder neu versucht, alles ausprobiert und immer wieder nur erneutes Scheitern erfahren. Ich fühlte mich so alleine, es gab keine anderen Menschen für mich... Erst als ich verstand, meinen Schmerz zu betäuben, indem ich mich selbst für nicht liebenswert ansah, wurde es scheinbar besser. Als ich dann noch lernte, meine Wünsche und Sehnsüchte nicht mehr zu spüren, sondern meine Sinne nur noch auf meine Aufgaben und die Bedürfnisse der Eltern richtete, spürte ich den Schmerz nicht mehr.

Erwachsener: Hm.

Kind: Erst wenn Du mit meiner Not mitfühlen kannst, wirst Du wirklich verstehen, wie wichtig es für mich war, mich nicht mehr auf meine Wünsche und Bedürfnisse anderen Menschen gegenüber einzulassen. Jede Ahnung davon hätte erneut den unglaublichen Schmerz in mir wieder hervorgerufen. Das durfte nicht geschehen. Und das gilt heute noch. Auch Du versuchst genau wie ich damals, jede kleinste Ahnung von tiefgehenden Wünschen vor Dir selbst zu verbergen....obwohl Du es nicht mehr müsstest. Und das musst Du endlich verstehen. Denn ich will nur eins: Ich will, dass Du endlich das Glück erfährst, welches mir nicht gegönnt war. Ich würde mich nicht so bemühen Dir das zu vermitteln, wenn ich nicht vollkommen sicher wäre, dass Dein Leben Dir alles bietet, was Du brauchst. Nur Du selbst bist noch nicht in der Lage es zu nehmen.

Text von Reinhardt Krätzig, Nov 07, [r.kraetzig@online.de](mailto:r.kraetzig@online.de)

Copyright liegt bei mir. Verwendung für kommerzielle Zwecke nur mit meiner Erlaubnis!