Du leidest nicht unter deiner Vergangenheit.

Du leidest, weil sie für dich noch nicht vergangen ist.

Lebst auch du äusserlich im Heute, aber innerlich in deiner Vergangenheit? Fühlst du dich nicht frei und unbeschwert, sondern innerlich gebunden an alte Erfahrungen, alte Rollen, alte Gefühle?

Gerade wenn du selbst ein Elternteil bist oder werden möchtest, fragst du dich, was du anders machen möchtest als deine Eltern. Du erinnerst dich daran, was dir damals gefehlt oder wehgetan hat.

Diese Erinnerungen können sehr schmerzen. Sie sind aber nicht der Grund, warum du dich heute nicht frei entfalten kannst.

Der eigentliche Grund könnte sein; dass das Vergangene innerlich noch nicht vergangen ist. Wenn dem so ist, lebst du höchst wahrscheinlich unbewusst so, als wären schmerzhafte, einschränkende oder beängstigende Situationen noch gegenwärtig und reagierst entsprechend.

Das Problem ist also nicht, dass du dich damals angepasst hast – sondern, dass du unbewusst glaubst, du müsstest es heut noch. Das Problem ist auch nicht, dass du vielleicht zu wenig Anerkennung vom Vater oder zu wenig Liebe von deiner Mutter bekommen hast – sondern, dass du immer noch auf der Suche danach bist und dass dein Glück noch immer davon abhängt.

So lange du die Vergangenheit innerlich nicht vergangen sein lässt hört sie auch nicht auf zu wirken.

Das ist aber leider nicht eine Frage von reiner Willenskraft, sondern ein bewusster Prozess, der Prozess der Bewusstwerdung.

Ein Ankommen im erwachsenen Bewusstsein.

Dafür braucht es manchmal einen achtsamen Raum – einen Ort, an dem du alten Bindungen mit neuen Augen begegnen kannst. **KuLiAn** ist so ein Ort, wir freuen uns für dich da zu sein.

Kurt Egli
egk@hispeed.ch

Liliane Gabriel
lilianegabriel@hotmail.ch

Anita Hasler
obfalken2@bluewin.ch

Phänomenologische:r Aufsteller:innen und LIP-Coaches (nach Nelles Institut Schweiz)