



## Mein Ursprung

Dazu gehört mehr Mut als Verstand

Rückblick

Es kommt das Alter, in dem wir das Bedürfnis verspüren zurückzuschauen in unser Leben. Das passiert nicht mit 20 und auch noch nicht mit 30. Vielleicht ein wenig. Aber so um die 40 können wir schon auf ein ganzes **Stück gelebtes Leben** zurückschauen und wenn wir JETZT unsere Zukunft kreativer und erfolgreicher gestalten wollen, dann wird es jetzt Zeit für einen Rückblick und Bilanz zu ziehen.

Heute sind einige von uns erwachsene Menschen und haben einige Jahre **selbstverantwortlich** unsere Leben gestaltet bis dato. Davor, waren wir stark fremdbestimmt. In der Kindheit von unseren Eltern. In der Schule von unseren Lehrern und vielleicht ein Stück weit von unseren Partnern, Vorgesetzten und Chefs.

Die gute alte Zeit?

Es ist schön, dass wir uns in der Rückschau oft an viele schöne Zeiten erinnern und doch gibt es auch einige schmerzhaftere Ereignisse, die uns als Kind widerfahren sind. Es kann uns traurig stimmen, weil wir aus jenem Grund, weil dies passiert ist, wir diesen Weg gegangen sind. Und vielleicht haben wir uns aus **Schutz** vor weiteren Verletzungen bestimmte **Mechanismen** angeeignet hinter denen wir uns heute verstecken (müssen).

Die Vergangenheit zu Rate  
ziehen



Unsere BannerBotschaften und  
Botschafter

Sei absolut EHRLEICH ZU DIR. Du  
kannst alle belügen, nur nicht n  
'dich selbst

## Warum zurückschauen?

Der Anlass zurückzuschauen ist oft eine schmerzhaft, komplexe und aktuelle Lebensphase in der wir uns gerade befinden. Alles scheint ausweglos und wir haben das Gefühl, dass alles über uns zusammenbricht. Dann hilft es sich Zeit zu nehmen. Sich zurückziehen in Stille. Alleine oder begleitet von einem guten Freund, Coach oder es bietet sich gerade eine Möglichkeit dieses Thema mit mehreren Menschen in einem Workshop zu bearbeiten.

Der Rückblick verschafft uns **Distanz** zu unserer gegenwärtigen Situation und zu uns selbst, so dass wir die Möglichkeit bekommen auf unser Leben eine **Draufsicht** zu bekommen und uns **handlungsfähig** macht.

Wir können versuchen Muster zu erkennen, ähnliche Situationen in der Vergangenheit finden und schauen welche **Lösungsstrategien** wir damals angewendet haben und sie vielleicht noch Aktualität aufweisen, sie auf die heutige Zeit anzuwenden.

In dieser Zeit werden wir **Wiederholungen** entdecken und das ist gut. Denn in der Rückschau ist es wichtig herauszufinden, welche die **Hauptaufgabe** in unserem Leben ist. Was ist der grosse Sinn in unserem Leben? Wir haben viele kleine Aufgaben in unserem Leben zu erledigen. Doch, welche ist die Hauptaufgabe? Ein zentrales Thema, dass uns immer und immer wieder beschäftigt. Das Thema wird immer in einer neuen Verkleidung auftauchen. Schau genau hin und Du wirst feststellen, dass unter der Verkleidung immer das gleiche Thema steckt. Das kann sein: Eifersucht, aushalten müssen, es immer allen Recht machen müssen, ich bin nicht gut genug...

Haben wir einmal dies Hauptbotschaft erkannt, können wir mit ihr arbeiten. Von **annehmen** bis **überwinden**, von **loslassen** bis **umwandeln** ist alles drin. Manchmal geht es nicht einmal um die Botschaft, sondern was diese Botschaft oder der Botschafter in uns auslöst. Und hier liegt der Grund in die Vergangenheit zu schauen und den Botschafter komplett zu entkleiden bis er nackt und klar vor uns steht.

Wichtig ist dabei, dass wir so **tief** als möglich zu unserem **SELBST** kommen, dass sich durch unser **Bauch** und **Herz** bemerkbar macht. Und lernen zu spüren, was sich da bemerkbar macht und welche Bilder in uns hochsteigen, vor unserem **geistigen Auge** sichtbar werden.



## Den Verstand zur Ruhe bringen und ihn zum Verbündeten machen

Bring den Verstand so gut es geht zu Ruhe, denn seine Aufgabe ist es, dich vor Schmerzen und schmerzhaften Erinnerungen zu schützen. Er wird seine Aufgabe sehr ernst nehmen und es gehört viel Mut, Anstrengung, Kraft und Geduld ihn zu überzeugen, dass Du jetzt wirklich, wirklich an deiner Vergangenheit arbeiten möchtest und die Knoten in der Vergangenheit auflösen möchtest. Nicht umsonst hat die Evolution eine Barriere zwischen **Bewusstsein** und **Unterbewusstsein** eingerichtet. Es wäre furchtbar müssten wir tagtäglich damit konfrontiert werden.

Der Verstand ist die Instanz, die immer Recht haben will. Er wird uns mit Täuschung und Meinungen konfrontieren und uns davon abhalten wollen an schmerzliche aber erkenntnisreiche Punkte in unserem Leben zu kommen. Er wird dir zuflüstern oder auch ganz laut zu dir sagen:

*“Schau da nicht hin! Da hast Du sehr gelitten. Willst Du das wirklich wieder erleben? Ich habe die Geschichten doch extra in das Unterbewusstsein verbannt, damit Du weiter „gut“ leben kannst. Ich schütze dich. Vertraue mir!“*

Du bist heute die Summe deiner Vergangenheit. Und wenn das stimmt, dann bist du Morgen die Summe aller Ereignisse, die du heute beginnst

Doch wir haben uns entschieden nicht mehr Opfer zu sein und einen günstigen Zeitpunkt gewählt, an dem wir **kräftig** und **mutig** genug sind gegen unseren Verstand, unsere Blockaden und Hürden anzugehen und auf die dunklen Flecken Licht zu werfen. Uns von Dingen, Menschen und alten Mustern zu trennen und Platz zu schaffen für die Dinge, die Menschen, die uns fördern und weiterbringen.

Um endlich unsere **Ziele**, **Visionen** und **Wünsche** zu erfüllen, müssen wir heute den Samen setzen. Ihn pflegen, wachsen und gedeihen lassen. Und so ist, was wir **heute sähen**, die **Frucht von Morgen**.

## Der Lebensgarten

Nun befinden wir uns schon inmitten einen grossen Lebensgarten. Mit noch zarten Pflänzchen, schöne Sträucher, blühende und vertrocknete Blumen mit und ohne Dornen und grosse, mächtige und prächtige Bäume. Doch bei genauem Hinsehen ist es ein verwilderter, auch romantischer Garten, doch an manchen Ecken kann er kaum Atmen und verlangt förmlich nach Ausdünnung und Luft. Es liegt uns fern einen



englischen Rasen aus unserem Garten zu machen, obwohl ein bisschen schöner Rasen ist auch schön. Für den einen mehr für den anderen weniger. Jeder Garten sind anders aus. Also, gehen wir mal durch unseren Lebensgarten, als Gärtner und schauen uns mal das Ganze an. Da wo wir schon lange nicht mehr hingeschaut haben. Hier sehen wir einen kümmerlichen Baum. Können wir ihm noch helfen oder müssen wir ihn ausreißen? Liegen hier und da noch Samen herum, die nicht richtig gepflanzt wurden? Du wirst dich wundern, wie lange Samen so da liegen können und voller Kraft und Energie in ihrem Inneren speichern und nur darauf warten, in die Erde gesetzt und gegossen zu werden, um zu explodieren und zu wunderschönen Pflanzen oder Bäume zu werden.

So schauen wir uns unsere **LebensWurzel** oder **LebensSamen** an, was bei uns nicht in Ordnung ist:

- ◆ Welche Menschen haben uns begleitet bis heute?
- ◆ Wer begleitet uns immer noch?
- ◆ Von was hab ich zu viel, von was zu wenig?
- ◆ Was oder wer schadet mir, was unterstützt mich?



Scheint es dir zu komplex, lässt sich das ganze immer mit Simplifizierung reduzieren?

Was will ich?

Was will ich nicht?

Machen wir klar Schiff in unserem Leben mit neuer Flagge. Räumen wir endgültig auf. Hilfreich ist es auch, erst im Außen anzufangen. Die Wohnung renovieren, neue Farbe an den Wänden. Oder gleich umziehen. Vielleicht passt die Wohnung nicht mehr zu unserem jetzigen Lebensgefühl. Dann stellen sich oft im Inneren neue Perspektiven ein.

Umgekehrt funktioniert das ebenso. Wenn wir uns im Inneren verändern, passt oft das Außen nicht mehr zu uns und manchmal auch der Partner nicht mehr. Je früher wir damit anfangen, desto besser und leichter wird uns. Ja, am Anfang kann es schwer und mühsam sein, muss es aber nicht. Doch Vorsicht! Der richtige Zeitpunkt muss gegeben sein. So wie ein Garten auch in jedem Zyklus seine unterschiedliche Pflege und

Zuwendung braucht, so ist es auch in unserem Leben. Es bringt nicht viel im Winter Samen zu setzen.

Der beste Zeitpunkt ist immer dann, wenn wir relativ gut aufgeräumt sind und uns in einer gestärkten Position befinden. Wir wissen, dass da noch eine Blackbox ist, die darauf wartet geöffnet zu werden. So ein Vorgehen nenne ich präventiv an sein Leben herantreten. Wenn der Himmel jedoch gerade über uns zusammenbricht, ist es zwar nicht zu spät, doch dann ist es höchste Zeit. Ebenso ist es höchste Zeit, wenn wir von Krankheiten und chronischen Krankheiten auf unsere Problematik gestossen werden. Und Schliesslich ist der Tod in der Familie und im engeren Freundeskreis auch immer ein Auslöser in seinem Leben den Kurs zu ändern. Wenn ein Mensch von uns geht, verändert sich unser soziales System und nichts ist mehr so wie vor dem Tod des geliebten Menschen. Wie Shakespeare schon so treffend gesagt hat: *“Der Tod lässt alle Masken fallen.“*

Das selbe gilt wenn eine neuer Mensch in unser Leben tritt, dann verändert sich auch einiges in und um uns.

So oder so?

Dies ist eine Art dem Leben zu begegnen, muss man aber nicht. Ich kenne einige Menschen, die mit der Aufarbeitung der Vergangenheit nichts am Hut haben und bestens in ihrem Leben voran kommen. Sie leben im Hier und Jetzt und knüpfen nicht an dem Prinzip von Ursache und Wirkung an. Auch so, kann man dem Leben begegnen, wenn es einem dabei gut geht.

So oder so. Bleib dran und begegne jeden Tag in deinem Leben, als wenn es der letzte wäre und betrachte jeden Tag als ein abgeschlossenes, kleines Leben.

## **carpe diem**

*Pietro Calò ChangeLive*

