

# Wie kann ich Einflüsse von Angst und Haß jemals vergessen?

**D**u sollst sie nicht vergessen im Sinne von Verdrängen. Deine Träume weisen dich darauf hin, daß hier noch etwas zu bewältigen ist. Als Baby hängt buchstäblich Leben oder Tod vom Wohlwollen unserer Umgebung ab, und auch die körperliche und seelische Gesundheit eines etwas größeren Kindes wird wesentlich davon beeinflußt, welcher Geist in seiner Familie herrscht.

Ein Kind ist ein offenes System. Alles, was mit ihm und um es herum geschieht, wirkt ganz unmittelbar auf es ein. Nie freuen wir uns wieder so intensiv wie als Kind, aber nie sind auch Ängste so übermächtig groß wie damals. Ein Kind verfügt noch nicht über intellektuelle Abwehrmechanismen, die Schmerzliches von ihm fernhalten können. Der kleine Junge kann nicht begreifen, daß seine Mutter eigentlich den Vater meint, wenn sie ihn anspricht. Er denkt, daß er nicht geliebt wird. Das kleine Mädchen fühlt sich unerwünscht, wenn der vielbeschäftigte Vater nie Zeit für es hat. Eltern sind für kleine Kinder Götter, sie sind das absolute Maß, sie können nicht begreifen, daß diese Eltern Fehler und Mängel haben, die nichts mit ihnen, den Kindern, zu tun haben.

**D**och nun bist du erwachsen, und du kannst eine andere Perspektive einnehmen. Du mußt nicht mehr zwangsläufig alles, was geschehen ist, auf dich beziehen. Wenn deine Eltern lieblos waren, so ist es dir nun möglich zu erkennen, warum das so war. Mußte deine Mutter einen Beruf, den sie liebte, aufgeben? Paßten deine Eltern nicht zusammen? Waren sie krank? Das sind nur Anregungen, du mußt diese Fragen auf deine konkrete Familiensituation beziehen. Du wirst mit Sicherheit dabei feststellen, daß die Probleme deiner Eltern schon vor deiner Geburt existierten. *Du bist nicht das Problem!*

Ich sehe immer wieder Menschen, die bis ins hohe Alter her-

umlaufen und ihre Eltern für ihre Unzulänglichkeiten verantwortlich machen. Was ist damit gewonnen? Diese Eltern sind längst selber alt und haben ihre Fehler vielleicht sogar eingesehen, oder sie sind schon tot. Warum gibst du ihnen noch immer soviel Macht über dich? Ist es nicht genug, daß sie dir die ersten Jahre deines Lebens schwermachten, sollen sie auch noch dein ganzes Leben belasten?

**M**ach dich frei von der Vergangenheit. Wenn es dir möglich ist, verzeihe allen Menschen, die dir Schmerzen bereitet haben. Laß sie los. Diese schwere Kindheit hat dir auch Gutes gebracht, das ist ganz sicher. Du bist bestimmt reifer als Menschen, die von ihren Eltern verwöhnt wurden. Du weißt, daß man Krisen überstehen kann, nichts wirft dich so schnell um. Du hast tiefe Einsichten in Dinge gewonnen, die andere Menschen ihr Leben lang nicht beachten werden. Vielleicht hat dir diese Kindheit erst die Augen für die spirituelle Dimension geöffnet. Ich weiß, du bist stark, sonst hättest du diese Situation nicht überlebt. Schreib doch in einer stillen Stunde alles auf, was dir im nachhinein als positiv an deinen schweren Erfahrungen erscheint. Ich bin sicher, daß da eine ganze Menge zusammenkommt! Du akzeptierst also zunächst einmal, was war. Du siehst es dir noch einmal ruhig an und läßt es dann gehen. Du bist frei davon.

Es kann sein, daß du in einem nächsten Schritt – wenn du die „Positiv-Liste“ gemacht hast – sogar so etwas wie Dankbarkeit empfindest. Auch wenn der Weg steinig war, er hat dich an einen Ort gebracht, den du vielleicht anders nie erreicht hättest.

Diese Erfahrungen sind ein Teil von dir, du hast sie für deine seelische Entwicklung gebraucht. Du bist nicht wirklich Opfer, auch wenn du dich als Kind so gefühlt hast.

Fortsetzung nächste Woche