

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Zeit heilt nicht alle Wunden

In meinen Seminaren mache ich oft eine Übung: Jeder stellt sich einen Rucksack vor, den er auf dem Rücken trägt. Darin sind alle belastenden Gefühle aus der Vergangenheit, die immer noch aktiv sind. Wenn spürbar wird, wie schwer diese heute noch wiegen, weise ich darauf hin, dass wir diesen Rucksack freiwillig mit uns herumtragen, als wären wertvolle Schätze darin. Niemand kann uns daran hindern, ihn auszumisten.

Wohlgemerkt, in dem Rucksack sind nicht die Ereignisse der Vergangenheit, sondern die negativen Gefühle dazu. Es handelt sich dabei um Dinge, die wir anderen Menschen noch nachtragen oder uns selbst. Haben Sie das Wort „nachtragen“ aufmerksam gelesen? Man kann es wörtlich nehmen: „Ich trage etwas nach.“ Also: Wer trägt es? Ich! Selbst dann, wenn ein anderer der Verursacher war. Aber auch als eigener Urheber trägt man längst Vergangenes hinter sich selbst her. In dem Gefühlsrucksack wird es durch das lange Tragen nicht besser.

Im Leben geht es auf und ab. „Gute Zeiten - schlechte Zeiten“ würde das im Fernsehen heißen. Erst wenn Sie das Geschehene annehmen, können Sie es loslassen. Um das zu demonstrieren, halte ich manchmal einem Klienten einen Stift hin und fordere ihn auf, diesen loszulassen. Erst wenn er ihn annimmt, ist ihm das möglich. Nur wenn Sie Ja zur Vergangenheit sagen, können Sie auch Ja zur Zukunft sagen.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • www.egold-konzept.de
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880