

# Schöpfen Sie Kraft aus der Vergangenheit!

*Mit unseren Erfahrungen können wir auf zwei Arten umgehen. Entweder ich sehe vor allem die belastenden Momente – und gebe ihnen die Schuld für meine deprimierte Lebenslage. Oder aber, ich drehe den Spieß um – und konzentriere mich auf die schönen Erinnerungen und schöpfe daraus neue Kraft.*

Von Katharina Auerswald

## Übung zum Kraft tanken

Rufen Sie sich eine Krise aus Ihrem Leben in Erinnerung. Dann bewerten Sie diese anhand folgender Fragen:

- Was war das Gute am Schlechten?
  - Welches Potenzial habe ich dadurch entfaltet?
  - Was habe ich über mich gelernt?
  - Wer oder was hat mir geholfen?
- Wie hat sich Ihre Sichtweise auf die Lage damals jetzt verändert?

Schlechte Erinnerungen ziehen einen meist herunter. Wer sich aber an die schönen Momente im Leben erinnert, kann daraus enorme Kraft schöpfen.

„Hubert ist in den letzten Wochen so grantig zu den Kindern und mir!“ Julia, Bäuerin auf einem Familienbetrieb im Ostallgäu, schüttet ihrer Freundin Franziska

bei einer Tasse Kaffee ihr Herz aus. „Die Bank drängt ihn wegen des Kredits für den Traktor – und dabei haben wir doch gerade das Problem mit dem Milchpreis!“ Es tut Julia gut, einer engen Freundin gegenüber über ihr Problem anzusprechen.

Schwierigkeiten gibt es sicherlich auf vielen Höfen. Finanzielle Sorgen, eine Beziehungskrise oder einfach die Unzufriedenheit mit den aktuellen Zwängen. Jeder Mensch kennt solche Momente. Klar, dass dann die beste Freundin oder der gute Kumpel zum Reden auf einen Kaffee oder ein Bier vorbeikommt. Doch sehr häufig enden solche Gespräche darin, dass längst vergangenes Unglück aus der Vergangenheit hervorkramt und gewälzt wird. Freundin oder Kumpel versuchen sich dann als Hobby-Psychologen. Sätze wie: „Dein Ex-Mann ist ein Idiot“, „Deine Frau ist ein verlogenes Miststück“ oder „Du hattest eine schwere Kindheit, du kannst nichts dafür“ sind dann oft zu hören. Wie schade!

## Altes ruhen lassen

Warum muss eigentlich in solchen Situationen immer die Vergangenheit aufgewärmt werden? Mit alten Ungerechtigkeiten oder schmerzhaften Erinnerungen lässt sich gerne die Misere erklären, in der wir uns gerade befinden. So wühlen wir lieber im längst vergangenen Unglück, weil wir meinen, dort einen Schuldigen zu finden. Statt zu helfen, reißt die negative Erinnerung aber nur alte Wunden auf. Zusätzlich zu einer Verstimmung, die wir durchleben, ziehen uns die Erinnerungen an unangenehme Momente aus der Vergangenheit noch tiefer runter.



Ratschläge unter Bekannten sind sicherlich hilfreich. Kramt die beste Freundin als Hobby-Psychologin aber alte Geschichten hervor, schadet das oft mehr als es hilft.



Da stellt sich die Frage: Müssen wir jede schlechte Erinnerung wirklich ein Leben lang mit uns herumschleppen? Es mag ja durchaus sein, dass wir in der Vergangenheit Schlimmes erlebt haben oder dass wir in unserer Kindheit vielleicht nicht so behandelt wurden, wie wir es uns gewünscht hätten. Nein. Es geht nicht darum, solche Erlebnisse zu verharmlosen. Schwere Traumata, die noch für uns als Erwachsene das normale Leben unmöglichen machen, sollte jeder Betroffene mit Hilfe eines Therapeuten aufarbeiten. Aber für die meisten nicht so gravierenden Fälle gilt: Kann man nicht einfach einmal das Negative aus der Vergangenheit ruhen lassen – und sich sagen: „Schwamm drüber“?

### Den Blickwinkel auf die Vergangenheit ändern

Natürlich kann man das. Denn genug ist genug. Stattdessen gibt es für jeden von uns die Möglichkeit, die eigene Vergangenheit als Kraftquelle zu nutzen. Denn im Leben jedes Menschen gibt es helle Momente, lustige Erinnerungen und schöne Erlebnisse – wenn wir uns nur bewusst daran erinnern.

Dabei hilft ein Vergleich: Sie stehen in einem dunklen Raum und haben nur eine kleine Taschenlampe mit schwacher Batterie dabei. Die Lampe funktioniert nur kurze Zeit. Sie beginnen den Raum auf der linken Seite auszuleuchten. Der schmale Lichtkegel fällt zuerst auf dreckiges Geschirr in einer Spüle. Er erfasst einen Stapel alter Zeitungen auf der Kommode. Dann streift das Licht eine unaufgeräumte Ecke mit Spielzeug, ehe es ausgeht. Was denken Sie im ersten Moment über die Wohnung und seine Bewohner?

Wie wäre es gewesen, wenn Sie auf der rechten Seite angefangen hätten das Zimmer zu beleuchten? Dann hätten Sie die frischen Blumen in der Vase, ein schönes Bild an der Wand und eine handgetöpferte Kaffeetasse auf

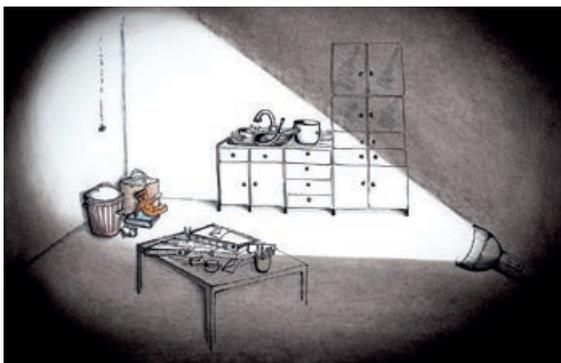
dem Tisch gesehen? Klar: Sie würden ein völlig anderes Urteil fällen.

### Schöne Erinnerungen bringen Energie

Auf was ich hinaus will: Wenn Sie etwas gezielt beleuchten und betrachten, gewinnt es an Bedeutung. Probieren Sie es aus. Suchen Sie in Ihrer Vergangenheit bewusst nach schönen Momenten, hilfreichen Begegnungen und positiven Erlebnissen. Allein daraus können Sie eine Energie ziehen, die Ihnen in der aktuellen Situation Kraft und Mut geben kann. Ein paar Tipps können helfen, das im Alltag umzusetzen:

- Sammeln Sie gute und schöne Erinnerungen, wie Sie als Kind schöne Steine, kleine Figuren oder bunte Aufkleber gesammelt haben.
- Sie können die Sammlung jeden Tag um neue Glücks- und Kraftmomente erweitern.
- Gehen Sie vor dem Schlafengehen den Tag gedanklich noch einmal durch.
- Konzentrieren Sie sich dabei nicht auf das, was Sie nicht geschafft haben, sondern was Ihnen gelungen ist oder Freude gemacht hat.
- Den letzten Streit sollten Sie nicht noch einmal durchleben.
- Stattdessen suchen Sie gezielt nach dem schönsten Erlebnis des Tages.
- Speichern Sie dieses in Ihrem Gedächtnis ab. Noch besser ist es, diese Momente aufzuschreiben.

Wenn Sie sich ärgern, mutlos fühlen, zweifeln, oder nicht wissen, wie es weiter gehen soll: Greifen Sie auf diese gesammelten Schätze zurück. Sie werden merken, wie sich Ihr Gefühl positiv verändert. Das ist vor allem für das Leben auf dem Hof wichtig. Denn nur wenn Sie selbst Kraft haben, Ihr Leben froh zu meistern, können Sie für die anderen Menschen da sein. Nur dann treffen Sie gute Entscheidungen – und finden immer wieder auch Wege aus schwierigen Situationen. Garantiert! ■



Alles eine Frage des Blickwinkels: Betrachtet man nur einzelne Stellen in einem Zimmer, bekommt man schnell ein verzerrtes Bild. So ist es auch mit der eigenen Vergangenheit.

Illustrationen: Auerswald

Katharina Auerswald ist Aufräumcoach im Allgäu. Sie bringt Ordnung in Haus, Büro und Kopf.