

GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

Nr. 41

Trennung und Verbindung
Das Resonanzfeld und die
unbewusste Identifikation

(Jänner 2018)



Trennung und Verbindung

Von Sigrid Gleinser

Wir trennen uns. Ich wurde gekündigt. Ich wurde verlassen. Ich gehe.

Diese Sätze höre ich seit Monaten vermehrt. Richtig massiv allerdings in den letzten 10 Tagen. Beziehungen und Verbindungen, die teils jahrzehntelang, teils 2-3 Jahre lang aufrecht waren, werden aufgelöst.

Was bedeutet das, und was kann man tun, wenn es weh tut? Worum geht es wirklich? Hier geht es nicht ausschließlich um Beziehungspartner – ich schreibe von unserem gesamten sozialen Umfeld! Freunde, Bekannte, Kollegen, Arbeitgeber, Gruppen, Vereine, ...

Meditation

"Der Mensch ist Mensch, weil er vergisst, weil er verdrängt
weil er schwärmt und stillt,
weil er wärmt, wenn er erzählt.
Der Mensch ist Mensch,
Weil er irgendwann erkämpft,
Weil er hofft und liebt, weil er mitfühlt und vergibt.
Weil er lacht, und weil er lebt ..."

Herbert Grönemeyer, Zeilen aus „Mensch“

Das Wort Sünde kommt von sinthe – übersetzt Trennung.

Allein schon dies sagt uns: Trennung widerstrebt dem Menschen. Doch viele Male durchlaufen wir den Schmerz der Trennung, beginnend bei der Geburt.

Ich glaube, die Natur / das Wesen des Menschen ist eine tiefe Verbundenheit. Liebe. Nähe. Zärtlichkeit. Wärme. Fürsorglichkeit. Freude. Wertschätzung. Anteilnahme. Einander dienen.

Das ist es auch, wonach wir uns sehnen.

Polarität, Dualität

Unsere Welt braucht Pole, wir leben in der Dualität. Ohne Hell kein Dunkel, ohne Schmerz kein Wohlgefühl. Die goldene Mitte wird zwar immer wieder angestrebt – doch wie lange halten wir es dort aus? Wir wollen ja die Hochgefühle erleben.

Und dann gibt es noch einen anderen Willen, als den, den wir bewusst denken können. Es gibt einen unsichtbaren, undenkbaren Willen unseres wahren Wesens. Dieses Ich, das wir nicht sehen können, dieser Kern, der göttliche Funke. Es kommuniziert mit uns, und es lenkt so einiges, das wir uns verstandesmäßig nicht erklären können.

Ich möchte hier erklären, wie diese beiden Ebenen des Menschenwillens und des undenkbaren Willens zusammenhängen und wirken, denn es gibt eine Logik hinter den Ereignissen. Eigentlich wird alles dann wieder sehr einfach – doch es nimmt uns **weder** den Schmerz der Trennung, **noch** die Freude der Verbundenheit.

Meine Erfahrung sagt mir – und darüber habe ich schon des öfteren geschrieben: Die Intensität jedes Gefühles gleicht sich im Laufes des Lebens nach oben und nach unten aus.

Dieser Ausgleich verläuft zeitlich sehr unregelmäßig. Es kann sein, dass das Gefühl sich jahrelang im Negativen verstärkt. Doch dann, eines Tages, erfahren wir ein das positive (gegenteilige) Gefühl in einer bisher nie gekannten Intensität. Wow. Überwältigend.



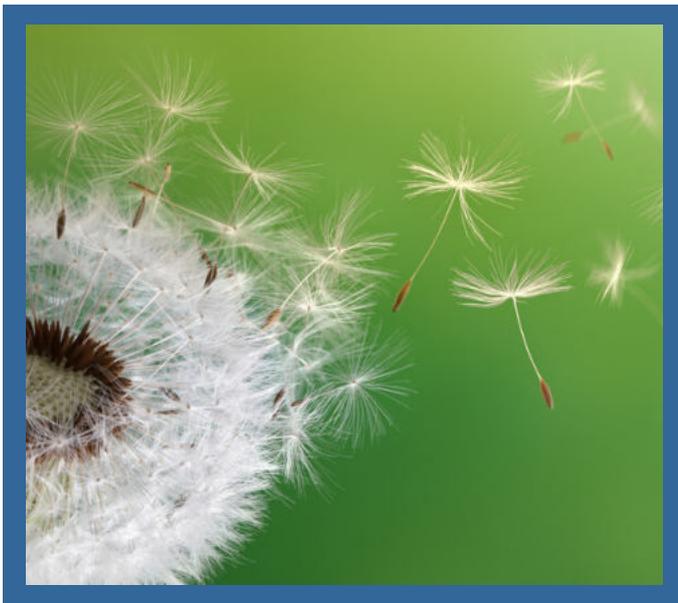
Diesen Vorgang, diesen Ausgleich nennt man auch „Das universelle Gesetz der Polarität“.

Jeder meiner Leser hatte schon einmal ein negatives Gefühl, z.B. Einsamkeit. Und ich vermute, dass viele von Euch auch die Erfahrung gemacht haben, dass dieses Gefühl nicht immer gleich heftig ist. Es ist zwar jedes Mal ein trauriges Gefühl – aber manchmal reißt es einem fast das Herz heraus, oder es lähmt, es nimmt die Luft zum Atmen. Ein ander Mal ist es eher ein Hauch von Einsamkeit, flüchtig.

Beispiele für Polarität

Je intensiver du Einsamkeit gefühlt hast, umso intensiver wirst du fähig sein, Verbundenheit zu fühlen. Je intensiver du Ohnmacht erlebt hast, umso intensiver wirst du Kraft erleben. Je dunkler die Dunkelheit, umso stärker erstrahlt das Licht - es wirkt dann grell, blendend.

Jemand, der immer alles bekommen hat, das er sich gewünscht hatte, und noch keine Verluste durch Tod erlitten hat, ist nicht leicht in wahre Freude zu versetzen (das kennt man vom Beschenken) und kann sich das heftige Gefühl von Trauer noch nicht vorstellen. Dankbarkeit gründet auf dem Gegenteil von Verwöhnt-Sein (wie auch immer diese gegenteilige Erfahrung heißt: Mangel, Verlust, Armut, bescheidene Umstände). Mitgefühl/Mitfreuen gründet auf dem selbst erlebten Gefühl. (Darüber habe ich z.B. in Nr. 39 geschrieben – einen spezifischen Aspekt der Freude teilen.) Und so weiter.



Diese Entwicklung, „starke“ Gefühle in beide Richtungen zu erleben, läuft in unregelmäßigen Wellen ab. Vom Baby bis zum Erwachsenen durchlaufen wir hier einige Stadien. Wir lernen auch, die Gefühlsintensität der Anderen abzuschätzen, und sind manchmal ganz überrascht, wenn ein stets beherrschter Mensch plötzlich leidenschaftlich wird.

Der Moment der Trennung

Jede Trennung macht rückwirkend Sinn. Das tröstet uns nicht im Moment der Traurigkeit. Wir hören und lesen immer wieder „Wenn etwas wegfällt, wird Raum geschaffen für Neues“. Das stimmt. Doch was kann man in den dunklen Momenten tun, wenn alles zusammenbricht, wenn die Entscheidung fällt? In dem Moment, in dem wir erfahren, dass wir verlassen, gekündigt, weggeschickt, nicht mehr gebraucht werden? Wenn unser Unterbewusstsein glaubt, dass wir nicht gut genug seien?

Meine Empfehlung:

Fühle das Gefühl, das jetzt da ist. Oder besser: Fühle alle Gefühle, die nun hochkommen. Unterdrücke diese Emotionalität nicht über längere Zeit. Lasse alle diese inneren Bewegungen zu. Es wird sich jedes Gefühl verwandeln, und zwar umso schneller, je intensiver du dir das Fühlen erlaubst. Das geht natürlich nicht am Arbeitsplatz oder im Supermarkt – doch wenn du heimkommst, leg Dich hin, atme und fühle was es zu fühlen gibt.

Warum erleben wir immer wieder Trennungen und den damit verbundenen Schmerz? Was Trennung mit Verbindung zu tun hat

Meine Antwort ergibt sich aus dem Gesetz der Polarität.

Wir erleben diesen Schmerz, um dann, eines Tages, in einer nie gekannten Tiefe/Höhe das Gefühl der Verbundenheit zu erleben. Immer wieder. Wer es einmal gefühlt hat, kann es wieder fühlen. In der neuen Intensität: nämlich richtig umwerfend!

Es gibt nach einer solchen Erhöhung kein Zurück mehr, diese Erweiterung der Fähigkeit des Fühlens (der Verbundenheit) ist irreversibel. Es beginnt eine neue Lebens- bzw. Fühlens-Qualität.

Davor hat ein Teil in uns Angst – nämlich der Teil, der glaubt, nicht gut genug zu sein oder es nicht verdient zu haben, intensive und stimmige Verbindungen zu erleben.



Wenn sich der Schmerz und die Art und Weise des Trennungsvorganges wiederholen, so geht es um dein **Resonanzfeld und deine unbewusste Identifikation**. Es geht um das, was es in deinem Unterbewusstsein (in deinem Zellgedächtnis) „glaubt“. Diese Kernglaubenssätze **denken** wir nicht, sie offenbaren sich als äußerst heftiger, unangenehmer Gefühls-Kudelmudel.

Ich habe hierüber sehr viel in vorangegangenen GLÜCKS Impulsen geschrieben, mit den dazu gehörenden Empfehlungen und Übungen. Es geht um das **Innere Kind**, um unsere als Kind (mit den Verstandesmöglichkeiten eines Kindes) entwickelten Überlebensstrategien bzw. **Strategien**, um Liebe / Aufmerksamkeit zu erhalten. Mit diesen Verhaltensmustern identifizieren wir uns (**die unbewusste Identifikation**). Diese Strategien stimmen eines Tages nicht mehr. So lange wir sie wiederholen, ziehen wir Menschen an, die damit in Resonanz gehen, die also unbewusst unser Prägungs-Umfeld repräsentieren.

Die Krux ist:

Wir sind nicht der Mensch, der wir glauben zu sein. Wir glauben das, was wir von Klein auf wiederholt haben. Aber wer wir wirklich sind – das wissen wir nicht!

Übung: Wie bringt man das Resonanzfeld in Stimmigkeit?

Wenn du dies gerne tust, notiere dir, was dir zu den einzelnen Stationen in den Sinn kommt. Lass dich eventuell von einer Person deines Vertrauens begleiten. Wenn du weißt, dass du ein guter Verdränger bist, nimm dir einen Einzeltermin bei einem Coach deiner Wahl.

1. Leg dich hin. Atme tief. Lass dich ganz in Deine innere Fühlung fallen.
2. Fühle den ausgelösten Schmerz konkret. Lasse zu, wenn sich Tränen lösen.
3. Mach dir klar, woran der ausgelöste Schmerz Dich erinnert. Dir werden mehrere Situationen einfallen. Gehe zurück bis in deine noch erinnerbare Kindheit.

4. Wer in deinem Kindheits-Umfeld kommt dir nun in den Sinn? Atme. Wann hast du diesen Schmerz, genau diesen, zum ersten Mal erinnerbar gefühlt?

5. Atme tief. Mehrmals. Atme. Leg dir die Hände auf den Bauch. Bleibe in dieser Erinnerung, steige nicht gedanklich aus, um den Schmerz wieder loszuwerden. (Ab jetzt ist ein Coach sehr dienlich, weil er dich durch diese Stationen durchbegleitet und dranbleibt.)

6. Du bist jetzt in dieser Situation, du fühlst den Körper des kleinen Kindes, in dem du damals lebstest. Welches Verhalten hast du entwickelt, um diesen Schmerz nie wieder fühlen zu müssen? Atme, bis du es herausgefunden hast. Fühle. Beobachte was auftaucht.

7. Mache dir ganz klar: Ich war ein kleines Kind. Ich war hilflos und abhängig. Ich lernte durch das Verhalten der Anderen, was richtig und falsch ist. Ich selbst konnte noch nicht erklären, warum etwas Anderes für mich richtig und falsch ist. So habe ich mich in diese und jene Richtung geformt. Die Strategie funktionierte dann einige Zeit recht gut. Aber ich bin viel mehr als diese Strategie.

8. Nun sei wieder die erwachsene Person. Gehe hin zu diesem Kind, das du warst, und nimm es in deine Arme. Sag ihm „ich bin deine Zukunft. Und ich liebe dich“.

9. Auf deine Art und Weise, sei bei diesem Kind. Fühle, sieh, wer dieses Kind wirklich ist, wie viel Liebe in ihm steckt, wie viel Entdeckergeist und Mut, wie viel ungeöffnete Kraft. Gemeinsam mit dem kleinen Wesen stelle die Frage: Wer bin ich tief drinnen wirklich? Was möchte noch gelebt werden an Liebe, an Verbundenheit, an Hingabe und Freude, an Zärtlichkeit und Verständnis? Welche Eigenschaften bewundere ich?

10. Und nun lass dich ein auf die Frage: Was brauche ich, was ist mein Bedürfnis?



Zusammenfassung - wie gehört das jetzt alles zusammen

Trennung ist das Tor zur Rück-Verbindung mit deinem wahren Wesen.

Das wahre Wesen, dieses befreite Ich, erhöht dein Resonanzfeld.

Das geklärte Resonanzfeld verbindet dich automatisch mit den stimmigen Menschen.

Die Zeit nach einer solchen Übung ist oft eine emotional instabile Zeit. Du kannst nun einfach ausprobieren, wie du auf gewisse Situationen reagieren möchtest - oder gar nicht reagieren. Sei mutig. Probiere aus, wer du sein kannst, gib das Beste aus dir heraus!

So ziehst du Menschen an, die die Heiligkeit des von dir eröffneten Raumes zu würdigen wissen. Menschen, die diesen Raum staunend beschützen, ihn lieben und nähren. Das nennt man dann Stimmigkeit.

*„Wir müssen unser
Ändern leben.“
Rainer Maria Rilke*

Bei Fragen wendet euch gerne an mich!
Herzlichst, eure Sigrid!

