

Emotionale Altlasten



Die Angst in meinem Herzen wird immer grösser.
Errette mich aus meinen Nöten!

Psalm 25,17 (NL)

Unsere Gefühle werden Tag für Tag von unserem Denken bestimmt, im Gegensatz zu unseren emotionalen Altlasten, die immer da sind. Die Herausforderungen und Erfahrungen des Lebens haben in unseren Gedanken über Jahre Erinnerungsfurchen eingegraben, die uns bei bestimmten aktuellen Anlässen ins Gedächtnis gerufen werden. Zum Beispiel: Wenn Ihr gütiger und liebevoller Grossvater Bill hiess, löst dies bei Ihnen eine wohlwollende Zuneigung aus gegenüber andern Menschen, die Bill heissen. Wenn aber ein Schlägertyp Ihrer Schule Bill hiess, dann werden Sie zuerst einmal allen ‚Bills‘ gegenüber negativ reagieren. Falls dann Ihre Frau den Vorschlag macht, Ihr erstes Kind Bill zu nennen, werden Sie wahrscheinlich sofort widersprechen: „Nur über meine Leiche!“

Ich nenne diese langfristigen Gefühlsmuster, die unter der Oberfläche lauern, primäre Emotionen. Die Intensität Ihrer primären Emotionen wird von Ihrer bisherigen Lebensgeschichte bestimmt. Je dramatischer Ihre Lebenserfahrungen waren, desto intensiver sind Ihre Gefühlsreaktionen. Viele dieser primären Emotionen sind inaktiv und nehmen sehr wenig Einfluss auf Ihr Leben, bis ein unerwartetes Ereignis sie plötzlich aktiviert. Haben Sie jemals ein Diskussionsthema angeschnitten, bei dem plötzlich jemand aufbraute und aus dem Zimmer stürmte? „Warum war diese Person so aufgebracht?“, fragen Sie sich. Der Zündstoff, der diese Reaktion auslöste, war ein böses Erlebnis aus ihrer Vergangenheit, das durch dieses Thema in Erinnerung gerufen wurde. Der Auslöser ist irgendeine Begebenheit in der Gegenwart, die mit der alten Konfliktsituation in Verbindung gebracht wird.

Die meisten Menschen versuchen, ihre primären Emotionen im Griff zu haben und meiden dabei Orte und Menschen, die sie hervorrufen könnten. Aber sie können sich nicht total abschotten von allem, was eine Reaktion auslösen könnte. Es ist unvermeidlich, dass sie eines Tages im Fernsehen etwas sehen oder einen Gesprächssetzen aufschnappen, der die unerwünschte Erfahrung wieder ins Gedächtnis ruft. Sie müssen lernen, frühere Konflikte zu bewältigen, sonst werden ihre emotionalen Altlasten wachsen und die Vergangenheit wird irgendwann ihr Leben bestimmen.

Während der nächsten Tage werden wir uns mit der Bewältigung von emotionalen Altlasten befassen.



Herr, ich will mich nicht von früheren Ereignissen kontrollieren lassen. Zeige mir, wie ich diese Probleme bewältigen kann, damit ich heute in Freiheit leben kann.

