

# Erfahrungen, Erinnerungen, Erlebnisse

Es gehört zum Menschsein dazu, sowohl gute als auch schlechte Erfahrungen zu machen. Problematisch wird es nur, wenn böse Erfahrungen und Erinnerungen nicht oder nicht ausreichend verarbeitet werden. Aus Zeit- oder auch aus Energiemangel, manchmal auch aus Rücksicht jenen gegenüber, die uns nahe stehen, werden sie bisweilen zurückgehalten oder weggedrängt oder, noch schlimmer: verniedlicht und verharmlost. Auf diese Weise erlangen solche Erlebnisse eine Macht aus unserem Unterbewusstsein heraus, die mit gutem Recht als destruktiv bezeichnet werden kann. Selbst Erfahrungen, die regelrecht vergessen wurden, wirken so noch bis in den jetzigen Augenblick. Immer wieder aufs Neue erschafft unser Gehirn solche und ähnliche traumatische Erfahrungen, bis wir es – mit oder ohne professionelle Hilfe – schaffen, der Herausforderung mit Mut und Gelassenheit zu begegnen und sie somit aufzulösen. Ein Seufzer der Erleichterung darf sich Gehör verschaffen und den Weg in eine lustigere, freudvolle Gegenwart und Zukunft ebnen.

Raum und Rahmenbedingungen für gute Erfahrungen zu erschaffen, ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Film nach dem gleichnamigen Buch „**The Secret**“ zeigt das anhand einiger Beispiele sehr deutlich. Der homosexuelle Künstler, der zuerst von seinem Publikum verspottet und sogar attackiert wird und es nach Bewusstmachung seiner eigenen destruktiven Gedanken schafft, ein angesehener und erfolgreicher Schauspieler zu sein, der zu seiner Homosexualität noch dazu stehen kann, die krebserkrankte Frau, die sich ganz bewusst immer wieder selbst Blumen schenkt und lustige Filme ansieht, um nicht in die Negativgedankenfalle zu tappen und dadurch Heilung erlangt, sie sind Beispiele vorbildhaften Stressmanagements, die dazu uns dazu anleiten wollen, unser Leben mit mehr Leichtigkeit anzugehen.

Dramatische Momente erhalten ihre Bedeutung für unser Leben von uns selbst. Wenn es gelingt, mit einem (freundlich-wertschätzenden) Lächeln zu kommentieren, was andere in Weißglut oder Depression versetzt, ist ein großer Beitrag zu einer glücklicheren und friedvolleren Welt geleistet. Alles was fanatisiert und traumatisiert, kann, mit einem heiteren Gemüt getragen, aufgelöst werden. Meditation ist ein guter Weg zu einer stressresistenten, gesunden Haltung. Über ruhige und dynamische Meditationsformen berichtet der Newsletter im September.

## STRESS- UND KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

Silvia Zuba, Dipl.Mediatorin; Trainerin  
Tel.: 0650 3830 305 [www.leben-lernen.co.at](http://www.leben-lernen.co.at)

**Wege gehen, Ziele erreichen**