

Erinnerungen an vergangene Zeiten

Kennt Ihr das? In regelmäßigen Abständen überkommen mich regelrechte „Flashbacks“- Gefühlswallungen, die sehr stark sind, meistens verbunden mit starken Erinnerungen an bestimmte Situationen. Es ist dann für mich eine Zeit lang unmöglich, dieses Gefühl zu verlassen oder ein anderes, „leichteres Gefühl“ anzunehmen. Ich muss dann *durch das Gefühl hindurch*, es abklären und mich fragen, was es wohl zu bedeuten hat. So ist es mir auch mit der Erinnerung an eine längst verflossene Liebe ergangen. Eine Erinnerung, von der man glaubt, dass man sie längst „verarbeitet“ und abgelegt hat. Aber wir können nicht anders, als mit diesen Erinnerungen zu leben. Sie haben unseren Bauplan, unseren Chip und somit unser Menschsein geprägt. Es ist bestimmt auch kein Zufall, dass es vor allem Erinnerungen an Dinge sind, die lange her sind, aber auch in Zeiten entstanden sind, als wir noch sehr „biegsam“ waren und äußere Einflüsse eine starke Wirkung auf uns hatten. Ich denke, dass man die gesamte Schulzeit, aber auch die Zeit bis 25 Jahre dazu zählen kann. Das ist die Zeit, in der wir „erwachsen“ werden, die Zeit wo sich unsere grobe charakterliche Richtung festlegt und die wir auch hinterher nicht mehr ändern können. So ist es z.B. bekannt, dass sich ältere Menschen vor allem gut an Jugenderlebnisse erinnern können. Es gab mal eine Sendung im Fernsehen darüber. Dort wurde auch berichtet, dass z.B. Musik aus dieser Zeit (als die heutigen Senioren jung waren) helfen kann, alte Gedankenmuster neu zu beleben und dass es meistens für die Stimmung und die Agilität der Menschen von großem Vorteil ist.

Und was fühle *ich* dabei? Ich denke, es ist gut. Es ist doch schön, wenn man sich so intensiv erinnern kann. Der ganze Schatz des Menschseins leuchtet auf. Es ist die Phantasie in der reinsten Form. Man wird sich bewusst, wer man war und wo

man hingehen wird. Manchmal hat man das Gefühl „ja vielleicht würde ich es heute anders machen“. Wenn man sich ganz klar macht, *wie* man damals gefühlt hat und *warum* man sich oder so verhalten hat, kann auch klar werden, warum man vielleicht einen Fehler gemacht hat oder welchen Verhaltensmuster nicht gut war.

So ist es mir in den vergangenen Tagen gegangen. Ich war mal wieder sehr enttäuscht von einer Person. Traurig irgendwie und meine Tendenz war, „Rückzug“. Sich bloß nicht dem Problem stellen, bloß nicht darüber reden. Lieber schweigen und hoffen, dass der Gegenüber „von selbst“ drauf kommt. Was er natürlich meistens nicht kann! Dann habe ich nochmal darüber nachgedacht. Was habe ich falsch gemacht? Habe ich wirklich „richtig kommuniziert“? Habe ich all das ausgedrückt, was ich sagen wollte? Und was weiß ich eigentlich von der Person gegenüber? Schätze ich sie richtig ein? Schätzt *sie* mich richtig ein? Habe ich eine Vorurteilshaltung eingenommen? Oder sie vielleicht mir gegenüber?

Dann ist mir bewusst geworden, dass ich mich früher ähnlich verhalten habe. Dass ich mich zu schnell zurückziehe, wenn ich nicht weiterkomme oder mich eine Person vermeintlich enttäuscht. Aber mit diesem „Abbruch“ sende ich genau das falsche Signal. Genau dieser Abbruch ist es dann, der zu einer schlechten Veränderung in der Beziehung zu anderen Menschen führt. Meine damalige Jugendliebe habe ich aus den Augen verloren. Weil ich nicht genügend geredet und erklärt habe. Weil ich nicht offen genug war. Weil die Kommunikation einen Riss hatte. Weil es mir so Schwierigkeiten bereitete, über mein inneres Anliegen und meine Liebe zu reden. Und prompt hat sie auch das Interesse verloren und konnte sich selbst nicht weiter öffnen. Wir haben damals keine Nummern oder Adressen ausgetauscht. Ein weiteres Treffen war unmöglich. Keiner wollte mehr von den starken Gefühlen berührt werden. Es war irgendwie aus- für beide.

Und jetzt, so viele Jahre später blickt man darauf zurück und

erkennt, was man damals falsch gemacht hat.

Und wo die Chance zu einer Besserung liegt, wenn man es wieder mit neuen Menschen zu tun hat- in der die Liebe auch groß werden will!