

1. Persönliches Leid

- A) Entstehung von persönlichem Leid
 1. Schicksal oder freier Wille
 2. Himmlisches oder Höllisches
 3. Die Realität des Seins
 4. Die Zwischenbilanzen des Lebens
 5. Das Formen der Persönlichkeit
- B) Der Umgang mit Ärgernissen
- C) Der emotionale Rucksack
 1. Der Aufbau des emotionalen Rucksacks
 2. Die Entstehung des emotionalen Rucksacks
 3. Die Entlastungen des emotionalen Rucksacks
 4. Das Nachleben des emotionalen Rucksacks
- D) Trauerbewältigung

A) Entstehung von persönlichem Leid

In den Weltreligionen geht es unisono darum, ihre Gläubigen vom Leid ihres Daseins zu erlösen oder sie aus ihrem Leid zu führen. Sie bedienen sich damit eines der in uns Menschen tief innewohnenden Bedürfnisse. Unterscheiden tun sich die Weltreligionen in der Umsetzung der Befreiung ihrer Gläubigen von ihrem Leid.

Hier ist eine Auflistung der Hauptauslöser von persönlichem Leid, die sich auf die vier Seinskomponenten des Egos bezieht – Körper + Psyche + Geist + Sozialität. Ausführliche Erläuterungen zu den vier Seinskomponenten des Egos sind im Artikel „Das Ego“ im Beitrag „Das Dasein als Mensch“ im Blog „Die Weltformel“ (josephlorch.de) zu finden. Es handelt sich um vier 3er-Spalten.

<u>Körperlich</u>	<u>Psychisch</u>	<u>Geistig</u>	<u>Sozial</u>
Behinderungen	Misserfolge	Gier	Geringschätzung
Krankheiten	Vergänglichkeit	Intoleranz	Feindseligkeiten
Gebrechlichkeit	Verluste	Unwissenheit	Ausgrenzung

1. Schicksal oder freier Wille

Eine der wichtigsten Fragen, die sich wohl jeder irgendwann stellt, ist: Ist das Leben Schicksal, also Bestimmung, oder freier Wille? Die richtige Antwort hier ist die Synthese, also dass beides zutrifft. Die Dualität des Entweder-oder kann nur durch die Synthese des Sowohl-als-auch aufgelöst werden. Wir werden geboren innerhalb vieler äußerer sowohl psychisch-emotionaler als auch geistig-kognitiver Kraftfelder, die für uns bestimmend sein können bzw. determinierend wirken und daher von Beginn an einen Einfluss auf unser Leben ausüben. Gleichzeitig ist jedes Lebewesen ein

selbständiges Kraftfeld, das situationsbedingt Einfluss auf aktuelle Geschehnisse nimmt. Gemeint sind hier hauptsächlich die Begegnungen und die Art der Interaktionen des täglichen Lebens.

Als seiender und erlebender Mensch ist es einem selbst überlassen, inwieweit aktuell anstehende Entscheidungen, die mehr oder weniger Einfluss auf das weitere Leben haben, getroffen werden. Grundsätzlich kann das eigene Leben überwiegend eher passiv ertragen werden und den äußeren Einflussfaktoren überlassen sein oder mehr aktiv gestaltet und mit Willenseinsatz gelenkt werden.

Unsere Heimat die Erde und unser Körper sind zwar beide kausal determiniert, also ursächlich bestimmt für uns Menschen kreiert worden, aber wir Menschen sind seit unserer Entstehung Wesen, die aufgrund eines freien Willens individuell denken und handeln. Dabei sind wir allerdings mehreren Einflussfaktoren ausgesetzt, die sowohl geistig (feinstofflich-elektromagnetisch), psychisch (energetisch-dynamisch) als auch materiell-körperlich auf uns einwirken. Manche Einflussfaktoren überwältigen eine Person, manche beeinflussen und manche tangieren sie kaum.

Wir Menschen werden demnach determiniert geboren und erhielten dazu einen freien Willen, um selbstbestimmt das Beste aus unserem Leben und den auf uns einwirkenden Kräften zu machen.

Es ist auch so, dass je weiter bzw. reifer das Selbst eines Menschen vor der Geburt war, desto determinierter verläuft der aktuelle Lebenszyklus. Die Reife des Selbst eines Menschen wird durch die vorherigen Lebenszyklen auf der Erde erreicht. Daher ist es verständlich, dass ein reiferes Selbst ein reiferes Geistfeld - vor der Geburt - zur Geburt entsandte. Ausführliches zur Entstehung des Geistfeldes ist im Beitrag „Das Werden des Menschen“ im Blog „Die Weltformel“ zu finden.

Das Selbst eines Menschen ist nicht nur räumlich vom Menschenleben auf der Erde entfernt. Es hat auch keine direkte Einflussmöglichkeit auf das Leben des Menschen. Allerdings hat das Ich des Egos eines Menschen die Möglichkeit, über das Erreichen des meditativen Status beim Meditieren feinstofflich-elektromagnetische Synchronisierungen zwischen der Monade des Selbst und der zentralen Geistzelle des Meditierenden zuzulassen.

Diese feinstofflich-elektromagnetischen Synchronisierungen bewirken Verstärkungen der bereits in der Geistzelle innewohnenden Determinanten, was zu einer intendierten Einflussnahme auf das weitere Leben führt. Daraus resultiert gewollt mehr Bestimmung und weniger freier Wille. Das bedeutet, dass das, was während eines Lebenszyklus bestenfalls passieren soll, bereits vorher feinstofflich-elektromagnetisch in der Vor-DNS (geistige Vorstufe der uns bekannten DNA) der zentralen Geistzelle implementiert wurde. Nun kommt allerdings dann „das Leben“ dazwischen, mit all den aktuellen Kräften, die auf einen Menschen bewusst und/oder unbewusst einwirken und ihn von seiner eigentlichen Bestimmung abbringen können.

Ausführliches über die geistigen Speichermedien des Seins ist im Artikel „Die vier Speichermedien des Seins“ im Beitrag „2. Der Aufbau des Seins“ der Weltformel (josephlorch.de) zu finden.

2. Himmlisches oder Höllisches

Es gibt nach dem Tod eines Menschen *keine* Entscheidung einer höheren Instanz, ob jemand im Nachleben in einen Himmel kommt oder nicht, wie einige Weltreligionen propagieren. Jeder Mensch hat *keine* andere Wahl, als im Nachleben das vergangene Leben auf der Erde psychisch und geistig aufzuarbeiten. Die christliche Vorstellung vom Himmel dient der Beruhigung der religiös zählbaren Gläubigen. Vom Gesichtspunkt des Ichs bedeutet das: “Wenn ich brav bin, dann komme ich im Himmel meinen Verfehlungen davon, sie werden mir verziehen.“

Das gibt es allerdings im Nachleben nicht – da ist jeder mit allem, was war, dran! Denn erst nach der psychischen und geistigen Aufarbeitung des gewesenen Lebens geht es im dann folgenden Endleben weiter. Das bedeutet, dass jeder durch die „Hölle der Aufarbeitung“ muss, um an den Eingang des friedlichen, stillen „Himmels der Ruhe“ (Nirwana) zu gelangen.

Die Aufarbeitungen des Nachlebens geschehen rein innerseelisch zwischen dem inneren Kind und dem Ich. Beim Abschluss dieses Prozesses stirbt dann die Psyche der Seele, so dass nur noch die Informationen des Geistes im Bereich der zentralen Geistzelle übrig bleiben und weiter zum Patenstern der Milchstraße ins Nirwana wandert.

Die höchste Seinsstufe des Lebens, die Erleuchtung, ist das Erreichen des Nirwanas während des Lebens und nicht erst im Endleben. Weder in der deutschen noch in der englischen Sprache gibt es einen Begriff für Nirwana. Nirwana bedeutet, dass der Erleuchtete im eigenen Himmel auf Erden lebt.

Dieser Lebensmaxime folgend, ist Himmlisches durchaus etwas, was im realen Leben angestrebt werden kann, ja eigentlich sollte. Das würde bedeuten, dass Himmlisches ganz praktisch aus dem Höllischen des Lebens auf der Erde entstehen oder besser hervorgehen kann.

Das Sein der meisten Menschen ist leider eher höllisch und um da raus zu kommen, muss wohl das eigene Leben spirituell gemeistert werden, damit zunächst eine Beruhigung und vielleicht später irgendwann persönlich Himmlisches auf Erden entstehen kann. Ein Mensch, der sein Leben gemeistert hat, kann demnach in einer Art eigenen Himmel auf Erden leben. Solche persönlich als wünschenswert eingestuften Zustände müssen allerdings angestrebt werden. Ein weiterer Vorteil der spirituellen Meisterung des Lebens ist, dass später nach dem Tod, das Nachleben weniger höllisch verläuft. Die Crux dabei ist aber gerade, dass um ein weniger höllisches Nachleben zu erleben, weniger Höllisches schon während des Lebens auf der Erde umgesetzt worden sein müsste.

Das Nachleben ist der Umgang der Seele (Psyche + Geist) mit den Ängsten des beendeten Lebens auf der Erde, die nun Realität werden und, wenn nicht bereits während des Lebens aufgearbeitet wurden, ziemlich quälend sein können – eben höllisch. Demnach ist alles, was im Nachleben erlebt wird, das Resultat des beendeten Lebens. Ein Vergleich mit dem Träumen während des Schlafens ist hier hilfreich, weil alles, was während des Träumens geschieht und als real erlebt wird, sich ebenfalls nur innerhalb der eigenen Seele (Psyche + Geist) abspielt. Ausführliche Erläuterungen

sowohl zum Nachleben als auch zum Endleben sind im Beitrag „Das Dasein als Mensch“ im Blog „Die Weltformel“ (josephlorch.de) zu finden.

Sein überhaupt benötigt Materie und menschliches Sein benötigt einen physischen Körper. Ein späteres himmlisches Seinkönnen im Endleben benötigt - nach obigem Verständnis – ein solches Geschehen bereits vorher auf der Erde. Die Intelligenz hinter der Menschwerdung (Logik) kann doch nur das Endziel anstreben, dem Menschen wünschenswerte, himmlische Zustände auf der Erde zu ermöglichen.

Ein Himmel, der ohne unsere eigene reale Umsetzung woanders als auf der Erde entstanden ist, ist eine Wunschvorstellung des Menschen. Wir Menschen sollten also real weniger höllisch leben wollen, als auf eine spätere vermeintliche Erlösung zu hoffen.

Reifere und damit sensitivere Menschen in wichtigen Führungspositionen würden bereits viel ändern und dabei weniger Höllisches und mehr Himmlisches auf Erden bringen. Das wiederum bedeutet, dass mehr reifere und weniger narzisstisch gestörte Menschen in Führungspositionen erforderlich sind, damit mehr Menschen der Weltbevölkerung weniger Höllisches erleben müssen. Das ist der vom Willen zu sein des ursprünglichen Geistes des Raums angestrebte Entwicklungsprozess des Menschen, in dem sich das Leben auf einer Erde irgendwann befinden wird. Ausführliche Erläuterungen sowohl zum Willen zu sein als auch zum ursprünglichen Geist des Raums sind im Beitrag „Das Universum des Urknalls“ im Blog „Die Weltformel“ zu finden.

Was wird hier unter **Himmlisches** verstanden? Allgemein wird unter Himmlisches das verstanden, was Menschen erreichen, die ihr Leben spirituell gemeistert haben.

Angestrebt wird persönlich:

- Keine direkten Bedrohungen oder Unterdrückungen zu erleben bzw. ausgesetzt zu sein.
- Weniger Ärger und mehr Freude zu erleben.
- Eine persönliche Aufgabe im Leben haben. Arbeiten gehen gehört nicht zum Himmlischen, ist zwar notwendig, aber deswegen nicht automatisch höllisch.
- Das Leben von zu Hause aus in aller Ruhe zu regeln.
- Selbstbestimmt zu leben und große Menschenansammlungen zu meiden.
- Ein vernünftiges Verständnis für die Mitmenschen zu haben.
- Eine finanzielle Unabhängigkeit.
- Ein ethisch und moralisch korrekt geführtes Leben.

Angestrebt wird gesellschaftlich:

- Eine möglichst vollständig gerechte Gesellschaft
- Gleichberechtigung im Verständnis füreinander und Umgang miteinander

Was wird hier unter **Höllisches** verstanden? Allgemein wird unter Höllisches das verstanden, was Menschen erleben, die ihr Leben nicht selbst gestalten dürfen bzw. können, und daher der Willkür anderer Menschen ausgesetzt sind, die ihnen versteckt bis offen feindselig gegenüber gestimmt sind.

- Zwangsweise mit anderen Menschen in einer feindseligen Umgebung leben zu müssen.
- Offenen Bedrohungen ausgesetzt sein.
- Kaum genug Geld zum Leben zu haben.
- Keine Bleibe zu haben und ungewollt auf der Straße leben zu müssen.

3. Die Realität des Seins

Unsere tägliche Gegenwart hier auf der Erde ist keine Illusion, sondern die konkrete, aktuelle Realität des Seins unserer Galaxis. Da ist nichts unreal, surreal, unreal oder vorgetäuscht. Verkannt werden vorhandene Realitäten allerdings schon des Öfteren, aber sie bleiben trotzdem, wie sie sind.

Außer Zweifel ist unser konkreter Alltag nicht nur verbesserungsfähig, sondern auch verbesserungswürdig. Weder die Milchstraße, das Sonnensystem, die Biosphäre der Erde noch wir Menschen sind statisch, sondern lebendig und in einem ständigen Optimierungsprozess eingebunden. In einem lebendigen, mehrdimensionalen System wie unserer Galaxis kann es keine statische, vollständige Fertigstellung geben. Es kann nur höchstens eine langanhaltende Periode optimierter Verhältnisse geben. Denn sobald der optimalste Zustand eines lebendigen Systems erreicht ist, muss dieser gegenüber äußeren und inneren Einwirkungen aufrechterhalten werden.

Das bedeutet, dass unser Sein der Stand der Dinge des in uns strebenden Geistes nach körperlicher, psychischer, geistiger und sozialer Vervollkommnung ist. Vervollkommnung bedeutet hier die Erreichung der höheren Seinstufen des Lebens, damit mehr wünschenswerte, himmlische Zustände auf Erden erreicht werden können. Vervollkommnung in körperlicher Hinsicht bedeutet Gesunderhaltung.

4. Die Zwischenbilanzen des Lebens

Es gibt für jeden Menschen zwei wichtige Zwischenbilanzen, die sich im Leben, ob gewollt oder ungewollt, automatisch aufdrängen. Die Erste ist mit 30 und die Zweite mit 60. Um diese beiden Geburtstage herum drängt sich eine Überprüfung des eigenen Status quo auf, mit Ausblick auf die nächsten 30 Jahre.

Mit 30 wird die Adoleszenz rein zahlenmäßig abgeschlossen und das Erwachsenenalter beginnt. Dabei spielt es weniger eine Rolle, ob jemand psychisch und/oder geistig soweit ist, erwachsen zu sein oder nicht. Die Adoleszenz ist mit 30 vorbei.

Die zweite Zwischenbilanz des Lebens kommt mit 60. Was mit 60 nicht erreicht bzw. schon eingeleitet wurde, wird selten noch realisiert werden. Mit 60 sollte die Lebensplanung abgeschlossen und auf baldige Erfüllung ausgerichtet sein. Die Blütezeit des Herbstes des Lebens sollte beginnen. Ob und wie lange jemand nach dem 60. blüht, hängt nicht nur von der Gesundheit ab, sondern auch von dem Ergebnis der Zwischenbilanz ab. Es gibt bei beiden Zwischenbilanzen, wie bei den Pflanzen, Frühblüher, aber auch Spätblüher, sowie Schwachblüher, aber auch Starkblüher.

Bei einer spirituellen Zwischenbilanz geht es nicht nur um die berufliche und/oder finanzielle Situation, sondern um die vier Seinskomponenten des eigenen Egos – Körper, Psyche, Geist und Sozialität.

Das Ergebnis beider Zwischenbilanzen wird normalerweise mit sich selbst ausgemacht, also ohne jegliche Einmischung von außen. Es geht überhaupt nicht um die Meinung von irgendjemandem, sondern nur um die persönliche Einschätzung des Status quo des Egos.

- Wie weit bin ich bisher gekommen?
- Wo will ich damit hin?

Bereits 15-Jährige sollten anfangen, darüber nachzudenken, was sie mit 30 erreicht haben möchten, wozu nicht nur eine Ausbildung gehört. Es geht vielmehr um Identifikationen. Im Alter um 15 herum kann kaum jemand eine klare Vorstellung davon haben, was mit 30 sein wird, aber meistens sind klarere Vorstellungen von dem, was nicht sein soll, vorhanden. Das ist ein guter Anfang. Was für eine Person möchte ich werden? Wie möchte ich sein?

Hierbei wird davon ausgegangen, dass das eigene Leben nicht von außen vorgegeben wird. Mit 30 wird dann die erste Bilanz gezogen und zwar möglichst ohne Selbstvorwürfe, sondern sachlich. Dann werden die bisher gesteckten Ziele, die bis 60 erreicht werden sollten, den mit 30 gegebenen Realitäten angepasst. Mit 60 erfolgt die Bilanz des bisherigen Lebens und die weitere grobe Planung bis zur Rente und danach.

Wenn das, was gelernt wird, innerlich gewollt ist, dann wird für das eigene Ego (Körper + Psyche + Geist + Sozialität) gelernt. Wer das lernt, was vorgegeben wird, lernt eher für das eigene Leben.

Das Lernen & Arbeiten für das eigene Berufsleben sollte spätestens Mitte 60 abgeschlossen sein, um dann weiter an die eigene spirituelle Praxis des Lernens & Übens anzuknüpfen. Überwiegend sind die eigenen inneren Themen während der Jugendzeit entstanden. Es geht dabei um die damaligen Fragen über das Leben, die größtenteils noch offen sind. Womit habe ich mich in meiner Jugend beschäftigt?

Das spirituelle Lernen nach Joseph geht von folgender groben Einteilung der Lebensphasen eines Menschen aus: Kindheit bis 12, Jugend 13 bis 19, Adoleszenz 20 bis 29, Erwachsener 30 bis 59, Senior 60 bis 79, Altsein ab 80.

5. Das Formen der Persönlichkeit

Formen wird hier verstanden als, jemanden und/oder sich selbst in einer bestimmten Art & Weise innerlich zu verändern und damit zu prägen. Formen ist ein Hauptbestandteil der Erziehung, aber auch des gesellschaftlichen und damit sozialen Einflusses auf Individuen. Im Laufe des Lebens kann der Mensch allerdings anfangen, sich selbst zu formen und dadurch ein reiferes Sein zu schaffen. Wer dies nicht anstrebt, wird sich fortwährend als Opfer der eigenen Erziehung und/oder der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen einstufen und erleben.

Eine grobe Einteilung nach Lebensabschnitten kann wie folgt formuliert werden:

- Kinder lassen sich formen.
- Jugendliche wehren sich gegen das Formen.
- Adoleszenten formen sich.
- Erwachsene festigen ihre Form.
- Senioren sind geformt.

Jugendliche wehren sich bekanntlich gegen weitere Erziehungsmaßnahmen und stellen gerne gesellschaftliche Normen in Frage. Das ist ein sehr wichtiger Prozess, der in einer empfindlichen und störanfälligen körperlichen, psychischen und auch geistigen Entwicklungsphase auftritt.

Es ist schwierig, Jugendlichen einen eigenen Halt in sich zu vermitteln. Sie leben schon familiär und sozial gehalten, sind allerdings größtenteils damit unzufrieden. Dafür wurde das Konzept des spirituellen Lernens zusammengetragen. Das spirituelle Lernen stellt eigentlich keine Neuigkeiten vor, sondern Althergebrachtes, das eine neue Einteilung erhält. Jeder kann sich darin frei bewegen und durch Lernen & Üben für sich persönlich weiterkommen oder es auch lassen.

Eine grobe Einteilung der Lebensmottos nach Lebensabschnitten kann wie folgt formuliert werden:

- "Ich soll mich fügen" ist das Lebensmotto der Kinder.
- "Ich wehre mich" ist das Lebensmotto der Jugendlichen.
- "Ich suche mich" ist das Lebensmotto der Adoleszenten.
- "Ich bin ich" ist das Lebensmotto der Erwachsenen.
- „Ich bin weiter“ ist das Lebensmotto des Erwachten.
- "Ich bin nicht" ist das Lebensmotto des Befreiten.
- „Ich bin“ ist das Lebensmotto des Erleuchteten.

B) Der Umgang mit Ärgerissen

Vereinfacht ausgedrückt, besteht das Leben darin, in einem physischen Körper zu sein, das Leben möglichst zu genießen und sich dabei vom körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Leid möglichst zu lösen. Das Entscheidende dabei ist, das Leid anzugehen. Leid angehen heißt hier im Wesentlichen:

- Das, worunter gelitten wird, verstehen zu wollen.
- Lösungsansätze zu suchen und abzuwägen.
- Eine Bereitschaft zu eigenen Veränderungen zu haben.
- Leidauslöser soweit es geht zu vermeiden.

Die äußeren Umstände, wie der Körper, die Familie, das Wohnumfeld und die Gesellschaft, in die jemand hineingeboren wird, sind zunächst vorgegeben. Die persönlichen Erfahrungen, die mit diesen Gegebenheiten gemacht werden, lösen emotionale Reaktionen aus, die in einer langen Skala von z. B. Wohlbefinden bis Abscheu reichen können.

Aus dem, was missfällt und nicht vermeidbar ist, sollte möglichst das Beste gemacht werden. Vermeidbares Leid loszuwerden, sollte einen hohen Stellenwert im Leben haben. Dazu gehört das innere Abwägen des Für & Wider, damit kluge und vor allem persönlich weiterführende Entscheidungen getroffen werden können.

Jeder kann für sich entscheiden, welches Leid er/sie/es zunächst weiter zu ertragen bereit ist. Es kann eine Strategie überlegt werden, oder es wird noch eine Weile auf die richtige Gelegenheit zum Handeln gewartet.

Beim spirituellen Lernen nach Joseph geht es grundsätzlich darum, dafür zu sorgen, dass weniger Ärger im eigenen Alltag herrscht. Dies wird hauptsächlich dadurch erreicht, dass der eigene Umgang mit den Auslösern des eigenen Ärgers verändert wird.

Dafür müssen die negativen Gefühle, die mit einer bestimmten Einstellung sich, einer anderen Person oder einer Sache gegenüber zusammenhängen, durch ein anderes Empfinden in der Einstellung sich gegenüber bzw. in der Begegnung mit der Person oder der Sache ersetzt werden. Ein anderes Empfinden sich, einer Person oder einer Sache gegenüber bedarf einer grundsätzlich neuen psychischen Haltung zum Ärgernis. Ohne eine Ersatzhaltung für die frühere psychische Haltung bleibt alles emotional beim Alten.

Mit einer neuen psychischen Haltung stehen dann Alternativen des Empfindens sich, der Person oder der Sache gegenüber zur Verfügung. Eine neue psychische Haltung kann nur durch Akzeptanz erfolgen. Akzeptanz darüber, dass man selbst, die Person oder die Sache nun zwei Seiten hat. Einen ärgerlichen auf der einen Seite und einen weniger ärgerlichen, oder besser nicht mehr ärgerlichen auf der anderen Seite. Wenn dem Geschehen gegenüber keine psychische Haltungsänderung möglich ist, dann bleibt nur die Distanzierung als wegweisende Lösung übrig. Das ist beispielsweise der Fall, wenn eine gemeinsame, Ärger freiere Lösung nicht zu erzielen ist.

Eine Distanzierung bedeutet zunächst, den Kontakt mit der Person oder der Sache auf das Notwendige zu reduzieren und falls erforderlich, dann abubrechen. Bleibender, chronischer Ärger lähmt das eigene persönliche Weiterkommen, weil es um das Ego insgesamt geht mit Körper, Psyche, Geist und Sozialität. Spontane, situationsbedingte Ärgernisse gehören zum Leben, sollten aber nicht zum täglichen Erleben gehören.

In einer Beziehung zu sein, die ein unterschwelliges bis spürbares Ärgergefühl aufrechterhält, ist je nach Intensität destruktiv hinsichtlich des persönlichen Weiterkommens. Ärger lähmt, engt ein und kann fesseln.

Bleibender, chronischer Ärger erzeugt Flächenbrände im eigenen Ego und raubt dadurch viel Energie & Kraft, die für das Weiterkommen dann fehlt. Ärger ist nicht so flüchtig wie Wut. Bleibende, chronische Wut ist sowohl innerlich als auch äußerlich stark destruktiv und bedarf meistens einer professionellen Behandlung.

C) Der emotionale Rucksack

Wir alle tragen ständig unseren eigenen emotionalen Rucksack mit uns herum. Dieser emotionale Rucksack beinhaltet einerseits die psychischen Wunden der persönlich gemachten negativen Erfahrungen, die größtenteils in den familiären Beziehungen gemacht wurden, und andererseits die eigenen schambehafteten Verfehlungen im bisherigen Leben. Ein anderer Begriff für den emotionalen Rucksack ist das innere Kind. Je verwundeter das innere Kind ist, desto schwerer wiegt der emotionale Rucksack, der täglich mitgetragen werden muss. Ausführliches über das hier gemeinte innere Kind ist im Artikel „Die Rolle des inneren Kindes“ im Beitrag „Das Individuelle des Menschen“ im Blog „Die Weltformel“ (josephlorch.de) zu finden.

Sämtliche persönliche, innerfamiliäre Erlebnisse werden durch die eigene psychische Wahrnehmung und geistige Interpretation des Geschehens beurteilt, woraus eine positive, neutrale oder negative Erfahrung resultiert. Das bedeutet, dass das gleiche Erlebnis von verschiedenen Personen unterschiedlich wahrgenommen und interpretiert werden kann, was im Extremfall zu gänzlich gegensätzlich gemachten Erfahrungen führen kann.

Es ist nicht selten, dass eine alte psychische Wunde durch ein gleichgelagertes Erlebnis später im Leben getriggert wird. Das altbekannte Gefühl ist plötzlich wieder da. Eine solche Triggerung löst eine Überreaktion aus, die meistens erst im Nachhinein persönlich verstanden bzw. eingeordnet werden kann. Die bis dahin verdrängte psychische Wunde wurde wieder aufgerissen.

1. Aufbau des emotionalen Rucksacks

Der emotionale Rucksack besteht aus zwei Bereichen:

1. Familiärer Bereich mit den emotionalen Wunden der Kindheit und Jugend, die durch Familienmitglieder verursacht wurden.
2. Bereich des Gewissens mit Scham besetzten Verfehlungen des eigenen Handelns.

Zu 1. Der emotionale Rucksack kann im familiären Bereich in folgenden fünf emotionalen Beziehungen gegliedert werden. Dabei geht es darum, welche Verletzungen die Person einem zugefügt hat:

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. Mutter → Ich | 4. Verwandte → Ich |
| 2. Vater → Ich | 5. Partner → Ich |
| 3. Geschwister → Ich | |

Bei der Aufarbeitung von psychischen Wunden, z. B. im Rahmen einer Psychotherapie, geht es darum, die gegenseitige Dynamik besser zu verstehen. Es geht darum, den eigenen Anteil an der Beziehungsdynamik zu beleuchten:

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. Mutter ↔ Ich | 4. Verwandte ↔ Ich |
| 2. Vater ↔ Ich | 5. Partner ↔ Ich |
| 3. Geschwister ↔ Ich | |

Bei einer Aussprache zur Entlastung des eigenen emotionalen Rucksacks geht es darum, eine umgekehrte emotionale Dynamik zu erzeugen:

1. Mutter ← Ich
2. Vater ← Ich
3. Geschwister ← Ich
4. Verwandte ← Ich
5. Partner ← Ich

Zu 2. Der Bereich des Gewissens besteht aus den eigenen - meist moralischen - Verfehlungen während des bisherigen Lebens und ist nicht an familiäre Beziehungen gebunden. Schuldgefühle erzeugen Gewissensbisse. Eine emotionale Entlastung kann nur erfolgen, wenn das eigene Verhalten aufgearbeitet wird. Aufarbeiten bedeutet hier verstehen, akzeptieren als gegeben und möglichst neu bewerten. Es handelt sich demnach um ein rein kognitiv-geistiges Geschehen.

2. Die Entstehung des emotionalen Rucksacks

Die häufigsten Ursachen von Bösartigkeiten in familiären Beziehungen, die emotionale Wunden verursachen, sind:

- Eifersucht
- Missgunst
- Neid
-
- Missbrauchen wollen
- Sadismus
- Unterdrücken wollen

Diese Auflistung gibt die emotionalen Empfindungen wieder, die Aggressoren zum offenen und/oder versteckten feindseligen Agieren in der Beziehung bewegen.

Eifersucht, Missgunst und Neid lösen als erstes ein unangenehmes Empfinden von Unlust bis Groll (lang anhaltender, aber stiller Zorn, versteckter Hass, verborgene Feindschaft - Wiktionary) aus. Dieser kann dann zu versteckten und/oder offenen bösartigen (Miss)Handlungen führen, die eine Linderung des eigenen Leidens bewirken sollen.

Missbrauchen wollen, Sadismus und Unterdrücken wollen sind Lustempfindungen, die an Schwächeren ausagiert werden. Hierbei handelt es also um eigene Impulse, die auf ein familiäres Opfer gerichtet werden. Bei Eifersucht, Missgunst und Neid wird wiederum das Gegenüber als Täter empfunden. Das Unterdrücken wollen kann auch als eine Reaktion auf ein höheres, innerfamiliäres Ansehen des Anderen beruhen. Es muss demnach nicht unbedingt um ein reines lustbetontes Machtstreben handeln.

3. Die Entlastungen des emotionalen Rucksacks

Bei den hier geschilderten Entlastungen des emotionalen Rucksacks geht es darum, zur eigenen Entlastung eine Konfrontation mit dem Aggressor bzw. Peiniger anzustreben. Dies sollte möglichst im persönlichen Kontakt und verbal erfolgen. Schriftlich, telefonisch oder per Videoanruf sind

abgeschwächte Varianten einer Konfrontation. Bei persönlichen Begegnungen ist es oft sinnvoll, eine vertraute Person dabei oder in der Nähe zu haben. Je nach eigener psychischer Belastbarkeit kann es durchaus sinnvoll sein, vorher eine psychotherapeutische Beratung zu suchen.

Eine nicht zu unterschätzende Folge einer emotionalen Entlastung, ist die Reaktion des angeschuldigten Aggressors. Die Reaktion kann von Bekämpfung, Beschimpfung, Ablehnung, Akzeptanz, Verständnis, Entschuldigung, Reue bis Kompensation/Entschädigung gehen. Es ist dringend davon abzuraten den eigenen emotionalen Rucksack zu entlasten, solange ein Abhängigkeitsverhältnis zum Aggressor herrscht.

a. Familiärer Bereich

Die psychischen Wunden des emotionalen Rucksacks können nur durch offene Aussprachen mit den ursprünglich verursachenden Aggressoren einen Heilungsprozess beginnen. Das bedeutet, dass die Wunden einzeln wieder kontrolliert aufgerissen werden müssen, damit die seit Jahren blockierten Emotionen sich endlich, auch wenn kathartisch, entladen können.

Bei der kathartischen Entladung geht es darum, in der direkten Aussprache sich authentisch verbal zu äußern und dabei die eigenen Emotionen nicht zu unterdrücken, also freien Lauf zu lassen. Tätliche Handlungen jeglicher Art sind hierbei nicht gemeint. Es geht darum, das Ventil, das die angestauten Gefühle zurückhält, nur verbal zu öffnen.

Nach einer kathartischen Entladung sollte möglichst Distanz vom früheren Aggressor eingehalten werden, damit die jetzt entladene psychische Wunde endlich abheilen kann. Ziel einer kathartischen Entladung ist also die Entlastung der bis dahin aufgestauten Emotionen und nicht eine Beziehungsklärung mit dem früheren Aggressor. Ob zu einem späteren Zeitpunkt eine engere Beziehung wieder entsteht, ist unwahrscheinlich, bleibt aber zunächst offen.

Entlastet ist derjenige, der seine wahren Emotionen dem oder den früheren familiären Aggressoren einzeln gegenüber losgeworden ist. Zufrieden werden darf, wer den gesamten emotionalen Rucksack in kürzester Zeit entleert und nach den Reaktionen der früheren Aggressoren sich emotional zurückziehen kann. Die Wunden des emotionalen Rucksacks werden dabei sukzessive übergeholfen und der bereits vorher angekündigte Rückzug angetreten. Ein weiterer Kontakt sollte vorerst gemieden werden. Nur so, also ohne weitere Reizungen von außen, kann die emotionale Wundheilung beginnen und abgeschlossen werden.

Sich dem früheren Aggressor nach einer Katharsis weiter auszusetzen, hat meistens zur Folge, dass die emotionale Wunde aufgerissen bleibt, was die generelle Verwundbarkeit erhöht. Es sei denn, dass ein Ausweichen nicht möglich ist, der Aggressor einsichtig ist, hinreichende Reue empfindet und eine mitfühlende Verhaltensänderung spürbar wird.

Ob nach einer distanzierten, emotionalen Wundheilung die aufgebaute Distanz zum früheren Aggressor verringert wird, ist jedem selbst überlassen. Es muss allerdings sein dürfen, dass weiterhin kein Kontakt zum früheren Aggressor gewünscht wird. Nicht alles ist hinnehmbar, vor allem wenn es um Misshandlung und/oder Missbrauch geht. Es muss ebenfalls sein dürfen, dass

dem früheren Aggressor verziehen wird, aber ein weiterer Kontakt mit ihm oder ihr nicht gewünscht wird.

b. Bereich der Schamgefühle

Schamgefühle sind tiefe, oft lähmende emotionale Reaktionen, die entstehen, wenn eine Person sich selbst oder ihr Verhalten als minderwertig, unzulänglich, beschämend oder sozial inakzeptabel wahrnimmt. Scham unterscheidet sich von Schuldgefühlen dadurch, dass sie sich nicht auf eine einzelne Handlung bezieht, sondern auf das Selbstwertgefühl und die Identität der Person insgesamt. Sie entsteht durch das Gefühl, vor anderen oder vor sich selbst bloßgestellt zu sein, und führt oft zum Drang, sich zu verstecken, zu fliehen oder in sich zusammenzufallen.

Bei den Schamgefühlen sind drei Bereiche zu unterscheiden: 1) Zugefügte Scham, 2) selbstverursachte Scham und 3) das Fremdschämen.

1) Zugefügte Scham entsteht durch bewusste oder unbewusste Demütigung, Kritik, Bloßstellung oder Misshandlung durch andere Menschen. Sie wird von außen in eine Person hineingetragen und kann tiefe psychische Wunden hinterlassen, besonders wenn sie wiederholt oder in der Kindheit erlebt wird. Zugefügte Scham ist oft Bestandteil von emotionalem Missbrauch.

2) Selbstverursachte Scham entsteht durch die eigene Wahrnehmung und Bewertung des eigenen Verhaltens oder der eigenen Person. Die Person schämt sich für etwas, das sie getan hat oder für das, was sie ist, basierend auf ihren internalen Standards, Werten oder dem Vergleich mit anderen. Sie ist selbstgerichtet und entsteht durch innere Kritik und Selbsturteil.

3) Fremdschämen ist die Erfahrung von Schamgefühlen für eine andere Person, deren Verhalten oder Situation als beschämend wahrgenommen wird. Man schämt sich gleichsam stellvertretend, obwohl man selbst nicht direkt betroffen ist, und empfindet Unbehagen oder Verlegenheit für die andere Person.

Scham besetzte Inhalte des emotionalen Rucksacks können entweder von einem selbst oder von anderen verursacht werden. Fremdschämen gehört nicht dazu.

Selbst verursachte schamhafte Gewissensbissen erfahren am effektivsten eine Entlastung, wenn sowohl eine ehrliche Erklärung als auch eine angemessene Entschuldigung, die auf Reue basiert, ausgesprochen werden.

Die durch das grenzüberschreitende Verhalten anderer Menschen einem selbst gegenüber verursachte Schamgefühle erfahren am effektivsten eine Entlastung durch Aussprachen, wie bei den emotionalen Wunden von Familienmitgliedern. Die emotionale Wunde kann dann nur nach der Aussprache abheilen, wenn eine innere Akzeptanz, dass einem so etwas widerfahren ist, aufgebaut werden kann.

4. Das Nachleben des emotionalen Rucksacks

Der emotionale Rucksack bzw. das innere Kind verschwindet nicht durch das Sterben eines Menschen, sondern existiert weiterhin nach dem Tod im Nachleben, wo eine endgültige Aufarbeitung seines Inhalts stattfindet. Bildlich gesprochen wird der Inhalt des emotionalen Rucksacks ausgepackt und wie in Albträumen wieder durchlebt. Diese Phase wird nicht umsonst Hölle genannt. Anders ausgedrückt; fängt das innere Kind an, die entstandenen emotionalen Wunden freizulegen.

Der Sinn & Zweck des Nachlebens besteht darin, das gewesene Leben anhand des emotionalen Rucksacks bzw. gemeinsam mit dem inneren Kind wieder körperlos-seelisch (Psyche + Geist) durchzuerleben, um geistig besser zu verstehen, einzuordnen, zu akzeptieren und dann loszulassen. Erst dann kann das stille Nachleben des Nirwana angetreten werden. Ausführliches zum Nachleben und Endleben ist im Beitrag „Das Dasein als Mensch“ im Blog „Die Weltformel“ (josephlorch.de) zu finden.

Bei der Befreiung, die während des Lebens erreicht werden kann, ist es so, dass das Ich sich zurückzieht, zum inneren Kind geht und dem Selbst das Leben überlässt. Das Ich steigt quasi in den Rucksack ein und leitet damit die bewusste Aufarbeitung des bisherigen Lebens ein. Das bedeutet, dass das, was eigentlich im Nachleben später passiert, lebendig und bewusst emotional aufgearbeitet wird.

Mit der Einleitung der Erleuchtung wird der emotionale Rucksack quasi abgelegt und das dann ausgestiegene geläuterte Ich vereinigt sich mit dem Selbst und übernimmt das „selbstgewordene Leben“. Der Erleuchtete geht demnach ohne emotionalen Rucksack als geläutertes Ich durchs weitere Leben, geblieben sind nur die emotional entladenen Tatsachen der Vergangenheit. Der Erleuchtete ist „wieder wie ein Kind“ geworden, nur geläutert.

D) Trauerbewältigung

Mit der Trauer ist es eigentlich genauso, wie mit der eigentlich entgegengesetzten Verliebtheit. Sie dauern beide im Normalfall zwischen drei und sechs Monaten an. Mit dem Unterschied natürlich, dass die Trauer negativ und die Verliebtheit positiv erlebt wird. Während der Trauer wird dem Körper Energie entzogen. Während der Verliebtheit dagegen wird dem Körper Energie zugeführt.

Genau wie bei der Verliebtheit gibt es auch bei der Trauer verkürzte und verlängerte Phasen. Während dies bei der Verliebtheit durchaus erwünscht ist, ist eine verlängerte Trauerphase meistens unerwünscht und gilt dann auch als Störung. Es gibt allerdings Trauernde, die keine Beendigung ihrer Trauer wünschen.

In solchen Fällen der verlängerten Trauer ist es überwiegend so, dass kein Abschied vom Verstorbenen genommen werden konnte und daher Unerledigtes in der Beziehung weiterhin besteht. Bei dem Unerledigten kann es sich beispielsweise um etwas Unausgesprochenes oder etwas falsch Ausgesprochenes handeln. Jedenfalls etwas, was die Trauer aufrecht erhält, weil ein schlechtes Gewissen einen plagt.

Abschiednehmen ist ein völlig subjektiver Vorgang und dient hauptsächlich der eigenen Richtigstellung der verstorbenen Person gegenüber.

Die effizienteste Art & Weise sich im Nachhinein zu verabschieden und damit eine emotionale Richtigstellung zu erzielen, ist durch einen mit der Hand geschriebenen Abschiedsbrief. Dieser Brief sollte in aller Ruhe geschrieben werden können, und zwar bis alles, was gesagt werden sollte, niedergeschrieben ist. Hierfür ist es äußerst wichtig, dass während des Schreibens möglichst keine Störungen bzw. Ablenkungen erfolgen. Computer und Telefon sollten ausgeschaltet sein. Je nach Lebenssituation sollte anderen mitgeteilt werden, dass man für ein paar Stunden alleine sein und nicht gestört werden möchte. Nach dem Schreiben und eventuell letztmaligem Durchlesen sollte der Brief an einem sicheren Ort - mit Wasser in der Nähe - verbrannt werden, damit das Geschriebene in den Äther übergeht und die Trennung symbolisch vollzogen wird.

Diese Möglichkeit der Trauerbewältigung gelingt nur, wenn der Brief tatsächlich anschließend durch Feuer vernichtet wird. In Stücke zerreißen, am Grabstein verbuddeln oder ähnliche Vorgehensweisen bringen selten den gewünschten Effekt des endgültigen Abschieds. Es kann nicht genug betont werden, dass der Ort dieser Trauerbewältigung und die Art & Weise des Verbrennens des Briefes vorher geklärt werden sollten. Das Verbrennen sollte kontrolliert und vor allem sicher ablaufen. Am geeignetsten ist dafür die Küchenspüle oder das Badezimmer. Dort ist Wasser vorhanden.

Wenn der Abschied ernst gemeint und vor allem wirklich gewollt ist, dann entsteht während des Schreibens ein Empfinden, als ob die adressierte Person mit im Raum anwesend wäre. Dieses Empfinden erleichtert das Schreiben erheblich, weil eine Art direkte Kommunikation sich dadurch einstellt.

Es sollte auch vorher darüber nachgedacht werden, wie die 1-2 Stunden direkt nach dem Verbrennen verbracht werden sollen. Manche bevorzugen es, alleine zu sein, andere sorgen dafür, dass jemand erreichbar ist.

Eine Trauerbewältigung zu vollziehen ist eine sehr befreiende Erfahrung und ermöglicht, dass beide Seiten ihre weiteren Wege gehen können. Trauer behindert nicht nur das eigene Leben, sondern auch das Nachleben der Verstorbenen, die durch die verlängerte Trauer zu lange am Geschehen der Hinterbliebenen festgehalten werden.

Durch die Trauerbewältigung werden die negativen Emotionen der Trauer aufgelöst und ein Empfinden der emotionalen Erleichterung tritt ein. Das geschieht überwiegend während des Verbrennens des Abschiedsbriefs, manchmal aber auch erst kurz danach.