Lässt sich Vergangenes ändern?



Was geschehen ist, ist geschehen. So haben wir es gelernt. Die Vergangenheit liegt hinter uns, abgeschlossen und unveränderlich. Wir können uns an sie erinnern, über sie nachdenken, mit ihr hadern oder Frieden schließen.

Doch lässt sie sich auch verändern?

In Seth's Metaphysik begegnet uns eine überraschende Vorstellung: Auch die Vergangenheit enthält Wahrscheinlichkeiten. Das Leben, das du erinnerst, ist aus dieser Perspektive eine erfahrene Version unter anderen möglichen Verläufen. Dein Bewusstsein hat einen bestimmten Weg durch diese Möglichkeiten genommen. Andere Wege gehören ebenfalls zum größeren Feld deiner Wirklichkeit.

Das klingt zunächst fremd. Aber beginnen wir mit etwas, das du vielleicht aus eigener Erfahrung kennst: Deine Vergangenheit wirkt heute keineswegs immer gleich auf dich.

Eine Erinnerung, die dich früher beschämt hat, lässt dich inzwischen schmunzeln. Ein Abschied, der damals nur schmerzhaft erschien, zeigt dir rückblickend, wie viel Neues durch ihn möglich wurde. Und manchmal verstehst du einen Menschen nach vielen Jahren plötzlich anders – weil du selbst Erfahrungen gemacht hast, die dir damals fehlten.

Das erinnerte Geschehen bekommt eine neue Bedeutung. Mit ihr verändert sich seine Wirkung auf dein heutiges Leben.

Wie weit reicht diese Veränderung?

Was du erinnerst, lebt im Jetzt

Wenn du dich erinnerst, geschieht etwas Gegenwärtiges. Jetzt entsteht das innere Bild. Jetzt fühlst du die damalige Kränkung, die Freude, die Sehnsucht oder den Verlust. Dein Körper antwortet heute auf das, was du in dir lebendig werden lässt.

Vielleicht liegt ein Ereignis Jahrzehnte zurück. Und doch kann ein einziger Gedanke daran genügen, damit du dich wieder klein, übergangen oder ungeliebt fühlst.

Dabei hast du damals einen bestimmten Ausschnitt wahrgenommen. Du hast erlebt, was dir aus deiner damaligen Lage heraus zugänglich war. Du kanntest deine Gefühle, einige Worte und Handlungen der anderen – aber längst nicht alles, was in ihnen vorging.

Was blieb unausgesprochen? Was konnte jemand fühlen, aber nicht zeigen? Welche Zuneigung blieb hinter Unsicherheit verborgen? Welche Möglichkeiten einer

Begegnung waren vorhanden, ohne dass ihr sie leben konntet?

Solche Fragen öffnen einen Raum. Die Erinnerung darf weiter werden.

Dein damaliges Erleben behält darin seinen Platz. Was dich verletzt hat, musst du weder beschönigen noch entschuldigen. Zugleich darfst du entdecken, dass deine Erfahrung möglicherweise mehr enthält als die Bedeutung, die du ihr bisher gegeben hast.

Eine andere Vergangenheit innerlich erfahren

Seth's Vorstellung reicht über das neue Deuten einer Erinnerung hinaus. In seinem Verständnis existieren wahrscheinliche Wirklichkeiten, mit denen das Bewusstsein in Verbindung treten kann. Auch ein anderer Verlauf vergangenen Erlebens wäre demnach innerlich zugänglich.

Wenn du dich einer solchen Möglichkeit intensiv zuwendest, gibst du ihr in deinem gegenwärtigen Erleben Raum und Wirksamkeit.

Du kannst damit experimentieren. Wähle zunächst eine Erinnerung, die dich noch beschäftigt, ohne dich zu überwältigen. Vielleicht eine enttäuschende Begegnung, ein fehlendes Wort oder einen Augenblick, in dem du dir mehr Wärme gewünscht hättest.

Bemühe dich nicht, das unangenehme Ereignis wegzudrängen. Du weißt, wie du es erlebt hast. Nun erlaubst du dir, zusätzlich eine erwünschte Möglichkeit zu erfahren.

Dazu kannst du mit drei inneren Bildern beziehungsweise Bewegungen arbeiten:

1 - Sieh dich selbst im Jetzt.

Schließe die Augen und lass ein Bild von dir entstehen, so wie du heute bist. Nimm wahr, was die Erinnerung gegenwärtig in dir auslöst. Vielleicht erkennst du eine Anspannung, eine bestimmte Körperhaltung oder einen vertrauten Satz: „Ich war ihr nicht wichtig."

Du brauchst daran zunächst nichts zu verändern. Bemerke einfach, was da ist.

2 - Gestalte ein Bild der erwünschten Erfahrung

Lass nun eine Szene entstehen, in der du das empfängst, was dir damals gefehlt hat. Vielleicht schaut dich jemand liebevoll an. Vielleicht hörst du ein verständnisvolles Wort. Vielleicht kannst du selbst aussprechen, was damals in dir verschlossen blieb.

Gib der Szene Zeit, lebendig zu werden. Wie klingt die Stimme? Wie nah seid ihr euch? Was verändert sich in deinem Körper, wenn du dich angenommen fühlst?

Wähle ein Bild, auf das du dich innerlich einlassen kannst. Eine kleine, glaubhafte Geste kann dich tiefer berühren als eine vollkommen ausgemalte Wunschszene.

3 – Lass die neue Erfahrung dein heutiges Bild durchdringen.

Schiebe nun in deiner Vorstellung das zweite Bild über das erste. Lass die Wärme, die Entlastung oder das Gefühl von Verbundenheit in dein heutiges Selbst einfließen.

Vielleicht verändert sich dein Gesichtsausdruck. Dein Atem wird freier. Du spürst mehr Ruhe oder eine unerwartete Zärtlichkeit.

Bleibe einen Moment dabei. Du musst nichts erzwingen. Entscheidend ist deine gefühlte Beteiligung: Wie ist es, diese Erfahrung jetzt in dir zuzulassen?

Betrüge ich mich damit selbst?

Diese Frage liegt nahe. Schließlich weißt du, dass du die neue Szene bewusst gestaltet hast.

Du kannst dabei ehrlich mit dir bleiben: „So erinnere ich das damalige Geschehen. Und diese weitere Möglichkeit erfahre ich jetzt in meiner Vorstellung."

Du musst dir keine neue Tatsachenerinnerung einreden. Die Übung eröffnet dir einen Erfahrungsraum, in dem andere Gefühle und Bedeutungen möglich werden. Vielleicht entdeckst du darin etwas, das damals keinen Ausdruck fand. Vielleicht gibst du dir heute etwas, das du lange vermisst hast.

Aus Seth's Perspektive würdest du dich dabei einer wahrscheinlichen Version deiner Vergangenheit zuwenden. Ob diese Vorstellung für dich stimmig ist, kannst du offen erkunden. Eine spürbare Veränderung deiner Gefühle allein beweist noch nicht, dass sich ein äußeres Ereignis rückwirkend geändert hat.

Doch sie kann für dein Leben bedeutsam sein. Du stehst deiner Erinnerung anschließend möglicherweise anders gegenüber. Und aus diesem veränderten inneren Erleben heraus begegnest du auch der Gegenwart anders.

Ein persönliches Beispiel

Jahrzehntelang habe ich meine Mutter als emotional sehr distanziert mir gegenüber empfunden. Dieses Gefühl gehörte

so selbstverständlich zu meiner Lebensgeschichte, dass ich es kaum noch hinterfragte. So war unsere Beziehung eben gewesen.

In dieser Übung wurde mir jedoch bewusst: Ich weiß gar nicht, wie es wirklich in ihr aussah.

Ich kenne mein Erleben ihrer Nähe und ihrer Distanz. Ich erinnere mich an Gesten, Worte und an das, was mir fehlte. Aber ihre innere Welt blieb mir in vielem verborgen.

Was, wenn da Liebe war, für die sie keinen Ausdruck fand? Was, wenn sie selbst Nähe ersehnte und zugleich davor zurückschreckte? Was, wenn in ihrem Blick etwas lag, das ich damals nicht erkennen konnte?

Meine frühere Wahrnehmung hatte ihre Gründe. Sie entsprach meinem Erleben. Doch umfasste sie alles, was zwischen uns möglich war?

In meiner Vorstellung begann ich, auf einen anderen Ausdruck in ihren Augen zu achten. Auf eine vielleicht versteckte Liebe. Eine Wärme, die nicht deutlich genug bei mir angekommen war.

Ich ließ diese Möglichkeit lebendig werden. Ich stellte mir vor, wie es sich anfühlt, von ihr liebevoll angesehen zu werden. Wie es ist, ihre Zuneigung zu empfangen, ohne auf die vertraute Distanz warten zu müssen.

Seitdem empfinde ich unsere Beziehung als versöhnter und friedvoller.

Ich muss ihr nicht mehr mit derselben inneren Forderung begegnen. Etwas in mir hat sich entspannt. Neben der alten Erfahrung ist Raum für eine andere entstanden.

Meine Mutter ist bereits vor einigen Jahren in ihr seelisches Zuhause gegangen. Trotzdem kann ich mich ihr innerlich zuwenden. Manchmal frage ich mich, ob dabei auch ein telepathischer Austausch stattgefunden hat.

Ich kann es nicht wissen. Doch in meinem seelischen Verständnis bleibt eine solche Begegnung möglich. Und die Verbundenheit, die ich dabei empfinde, ist für mich gegenwärtig.

Was möchtest du heute weitertragen?

Vielleicht ist dies ein guter Ausgangspunkt für dein eigenes Experiment: Welche Wirkung einer Erinnerung möchtest du heute verändern?

Du musst dafür nicht deine ganze Lebensgeschichte umschreiben. Vielleicht genügt zunächst ein einziger Blick, den du innerlich neu empfängst. Ein Satz, den du endlich aussprechen darfst. Eine Begegnung, in der du dich mit deinem heutigen Bewusstsein an die Seite deines damaligen Selbst stellst.

Achte anschließend darauf, was sich verändert. Wird dein Blick auf den beteiligten Menschen weicher? Kannst du freier atmen? Verlierst du ein wenig von der alten Anspannung?

Ob sich dadurch auch im anderen Menschen etwas bewegt, lässt sich aus deiner inneren Erfahrung allein nicht ableiten. Vielleicht verändert sich jedoch eure nächste Begegnung, weil du mit einem anderen Gefühl in sie hineingehst. Vielleicht wird ein Gespräch möglich, für das bisher kein Raum war.

Und vielleicht erfährst du zunächst einfach Frieden mit jemandem, den du im Außen nicht mehr erreichen kannst.

Du darfst würdigen, was du erlebt hast, und zugleich neue Möglichkeiten in dir lebendig werden lassen. Auch eine lange vertraute Erinnerung kann dir noch etwas Unerwartetes zeigen.

Was würde sich heute in dir öffnen, wenn du ihr diesen Raum gibst?