

## Die heilsame Frage nach dem WARUM

Jeder von uns kennt das: Kinder, die durch ihr ewiges "Warum?" die Eltern oder andere Erwachsene schier zur Verzweiflung bringen. Am Ende eines solchen Frage-Antwort-Spiels steht der entmutigende Satz der Eltern: "Weil es eben so ist, wie es ist!" Nach unzähligen Versuchen hören die Kinder auf, nach dem WARUM zu fragen und akzeptieren die Welt eben so, wie sie ist. Glücklich können sich jene Leser schätzen, denen es anders ergangen ist.

Wir können uns an unsere eigenen Erfahrungen naturgemäß nicht erinnern - es ist der Zeitpunkt, an dem wir das erste Mal einen Gutteil unseres inneren Kindes unterdrückten. Weil es uns so vorgelebt wird, ersetzen wir die Frage nach dem WARUM durch die Frage nach dem WIE. Wir fragen dann z.B. nicht mehr: "Warum bin ich in dieser Situation oder habe jenes Problem?", sondern suchen Antworten auf: "Wie komme ich aus dieser Situation (so schnell als möglich) wieder heraus?", "Wer macht mir das Problem weg?" oder: "Wer ist Schuld an meinen Problemen?"

Wir verinnerlichen damit zwangsläufig ein Muster, das unsere westliche Gesellschaft auszeichnet: Wir suchen nach Lösungen, anstatt nach den Gründen für unsere Probleme zu fragen. Wir hören auf zu hinterfragen und werden lösungsorientiert. Was ist die Folge? Wir verlernen die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, reagieren auf Umstände, anstatt aktiv unser Leben zu gestalten. So wird die in unserer Gesellschaft so hochgeschätzte Lösungsorientiertheit zur Fremdbestimmtheit.

Lernen wir wieder - und vor allem trauen wir uns wieder - nach dem WARUM zu fragen! Nur dieses Mal stellen wir die Fragen an uns selbst, an unser Inneres Wissen.

Es ist nicht das verzweifelte WARUM im Sinne von: "Warum denn immer ich?", das wir aus einer Opferhaltung heraus stellen – es geht um das WARUM, das wir als Kind gestellt haben, das Wissen erlangen und Zusammenhänge verstehen möchte. Also aktiv und in der Kraft stehend und bereit und vor allem offen für jede Antwort. Mit der ersten Antwort sollten wir uns noch nicht zufrieden geben, sondern es so halten, wie wir es damals als Kinder gemacht haben; Auf jede Antwort wieder die Frage nach dem WARUM. Durch das mehrmalige Nachfragen dringen wir Schicht für Schicht tiefer in unser (Unter-)Bewusstsein, wir kommen in Kontakt mit unseren unterdrückten Gefühlen, durchleben (Lern-)Prozesse und erlangen schlussendlich tiefgreifende und heilende Erkenntnisse, die uns ein selbstbestimmtes und kraftvolles Leben schenken.

Und ja: es wird mehr Fragen geben als Antworten und sie werden Dich manchmal heillos überfordern. Aber Du wirst anfangen, Dein eigenes Leben immer besser zu verstehen. Am Ende kommst Du vielleicht zu dem Schluss, dass das Leben eben ist, wie es ist! Aber diesmal auf einer anderen Ebene des Bewusstseins; Du erlebst es nicht mehr als Zurückweisung wie damals als Kind, sondern als kraftvolle Erkenntnis, die Dich ganz und heil werden lässt ...

Text: Stefan Ugovsek, Lotus-Zentrum Klagenfurt, April 2014

### Bemerkung:

Wer diesen Weg noch nicht gegangen ist, wird am Anfang vielleicht einige Mühe haben; Zum Ersten die richtigen Fragen zu stellen und zum Zweiten den Antworten zu vertrauen und sie auch richtig zu interpretieren. Ein guter Trainer oder Therapeut wird es Euch beibringen

können, schon sehr bald selbst diese Frage-Antwort-Technik zu praktizieren. Jeder gute Trainer oder Therapeut geht wie alle Menschen natürlich seinen eigenen Weg der Entwicklung und stößt dabei immer wieder an Grenzen, an denen er/sie nicht mehr alleine weiterkommt. Dann wird selbstverständlich Hilfe von Außen geholt – jeder braucht auch ab und an Impulse von Außen. Scheut Euch also nicht, diese zu suchen und in Anspruch zu nehmen. Die Zeiten, in denen wir alles alleine schaffen müssen, sollten wirklich schon lange vorbei sein.