

Die HCT-Technik Er-Innerung als schöpferisches Werkzeug

Geht es dir auch so, dass es manchmal schwerfällt, nach vorne zu schauen?

Erschaffen durch Visualisieren klingt schön, aber kostet unglaublich viel Kraft, weil man hier etwas fühlen soll, das noch nicht da ist.

Erschaffen im Hier und Jetzt durch Präsenz, durch Verkörperung und Sein, durch Achtsamkeit. Dies ist sehr wertvoll, aber ebenso anstrengend, weil sie dauernd die volle Präsenz im Hier und Jetzt fordert.

Mir wurde irgendwann klar: Eigentlich geht es viel einfacher..

Wir alle definieren uns ja sowieso über unsere Vergangenheit..über Erinnerungen, Erlebnisse, Glaubenssätze und genau dort liegt ein Hebel, den wir schon kennen.

Wenn wir die Vergangenheit als Basis nehmen und uns an etwas erinnern, das „schon war“ -auch wenn es noch nicht geschehen ist- dann fühlt sich das nicht mehr wie Anstrengung an. Es wird zu einer suggestiven Realität, die unser Unterbewusstsein genauso annimmt wie ein tatsächliches Erlebnis.

Ein Beispiel aus meinem Leben:

Wir brauchten dringend ein größeres Auto für unsere wachsende *Sippe. (*Erklärung des Wortes am Schluss des Textes) Finanziell wäre es damals unmöglich gewesen.

Doch als ich Probe-saß, war es für mich bereits Teil unserer Geschichte. Ich roch, fühlte, erinnerte mich an Fahrten, die wir noch gar nicht gemacht hatten und blieb in meiner Vorstellung, dies sei so. Zwei Tage später kam der exakte Betrag über unterschiedliche Quellen und Wege zu uns/mir und stand das Auto eineinhalb Wochen später vor unserer Türe. Nicht weil ich es visualisiert hätte, sondern weil ich mich Er-Innerte, als sei es längst geschehen.

Auch als Jugendlicher erlebte ich das. Ich stand einmal mit einem damaligen Freund in einer ranzigen Frankfurter Pommesbude und wartete auf unsere Bestellung. In der Ecke hing ein Spielautomat, und plötzlich kam der Impuls- oder besser gesagt, die Erinnerung: „Leih mir mal 30 Pfennige, ich muss da mal was einwerfen, weil ich jetzt gewinne.“ Er schaute mich ungläubig an, aber gab mir die Münzen. Wenige Minuten später wurden daraus knapp 400DM.

(Dies kann im Umfeld bei einigen Menschen Unverständnis und großen Neid hervorrufen...im damaligen Fall wurde ich vor die Wahl gestellt - entweder das Gewonnene teilen oder die "Freundschaft" sei beendet)

Für Außenstehende war es Glück, für mich fühlte es sich an, als hätte ich mich einfach nur an etwas erinnert, was schon passiert war.

Auch bei den Schneckenhörnern zeigt sich das heutzutage noch deutlicher. Oft träumte ich schon von Menschen und ihren Schneckenhörnern die sie abholten. Einige Zeit später traten sie tatsächlich in mein Leben. Sie kamen genau wegen diesem bestimmten Schneckenhorn von welchem ich träumte und es passte jedes Mal zu 100 %.

Für mich war es auch hier nie ein Blick in die Zukunft, sondern auch in den Träumen eher ein Erleben einer Vergangenheit, die sich gerade wieder in mein Jetzt schob.

Habe da noch einige Schneckenhörner welche auf ihren Tag warten, denn nichts passiert ohne Grund. Man darf sich hier lediglich wieder durch Achtsamkeit entschleunigen, sich sensibilisieren und auch bei kopfigen Widerständen seine inneren Impulse achten und befolgen.

Ein weiteres Beispiel zeigte sich in einer schwierigen Nachbarschaftssituation. Nach einem heftigen Vorfall entstand eine Abwärtsspirale: Aus einem negativen Ereignis wurden unausgesprochene Spannungen, eine Be-wertung oder ein Ur-teil hier, ein nicht erwideter Gruß dort...und jedes Mal sendete ich damit unbewusst einen Brief hinaus, der mir genau diese Erwartung zurückbrachte und sich Gewohnheit im All-Tag breit machte. Solange ich im Alten blieb, bestätigte sich das Muster immer und immer wieder. Erst als ich begann, bewusst eine neue Erinnerung zu pflanzen, indem ich einfach mal klar, bewusst und freundlich grüßte, unabhängig davon, wie sie reagierte, änderte sich die Dynamik Schritt für Schritt. Mit der Zeit wandelte sich die Beziehung, und was zunächst festgefahren schien, konnte sich wieder ins Positive bewegen. Genau hier zeigt sich, wie leicht wir durch bewusste Erinnerung den Kreislauf durchbrechen können.

Das Spannende ist, dieses Prinzip wirkt nicht nur individuell, sondern auch kollektiv...

Schau dir Serien oder Geschichten an, die ganze Generationen geprägt haben:

In "Raumschiff Enterprise" etwa benutzte die Crew in den 1960ern diese kleinen hübschen "Kommunikatoren". Damals reine Science-Fiction :-)

Nur einige Jahrzehnte später hielten wir Handys in der Hand, welche wir seither nicht mehr aus den Händen legen...und die alsbald folgenden ersten Klapphandys wurden sogar direkt nach dem Star-Trek-Vorbild gestaltet.

Ähnlich mit Tablets, Videotelefonie oder Satelliten...erst Fiktion, dann Realität. Es ist, als würde sich das Kollektiv an eine Vergangenheit erinnern, die noch gar nicht geschehen war, und genau daraus entsteht Zukunft.

Und genau das ist der Dreh- und Angelpunkt der HCT-Methode, denn wir lieben, bevorzugen und nutzen, was uns leichtfällt → den Blick in die Vergangenheit und schreiben unsere Chronik bewusst neu. Denn unser Unterbewusstsein unterscheidet nicht, ob etwas wirklich erlebt wurde oder ob wir es als Erinnerung ablegen. (Ähnlich wie beim Anschauen von Filmen oder den Nachrichten)

So wird aus einem scheinbar schweren Prozess ein natürlicher Weg.

Wir müssen nicht in eine ungewisse Zukunft fühlen, sondern nur in eine Vergangenheit, die wir wählen - ob allein oder gemeinsam als Kollektiv.

„Aber es ist doch das gleiche wie eine Visualisierung!?!“

Auf den ersten Blick wirkt es tatsächlich ähnlich: ein Bild im Innern, das man fühlt.

Der entscheidende Unterschied liegt jedoch darin, in welcher Zeitlinie dieses Bild abgespeichert wird.

Bei der Visualisierung bleibt es eine Vorstellung, etwas, das noch kommen soll.

Damit entsteht eine Distanz, es ist noch nicht da.

Das Unterbewusstsein reagiert darauf mit einem inneren Streben danach und genau hier zeigt sich die alte Bedeutung des lateinischen Wortes „petere“, welches sowohl ‚streben‘ als auch ‚suchen‘ heißt:

Man will, man sehnt sich, man läuft hinterher.

Bei der Erinnerung hingegen nimmt das Unterbewusstsein das Bild auf wie eine bereits gelebte Erfahrung. Es wird ins innere Archiv gelegt, genauso real wie ein tatsächliches Erlebnis. Und genau darin liegt der Unterschied: Was schon war, muss nicht gesucht oder herbeigesehnt werden. Es wirkt bereits. Darum fühlt sich der Vorgang zunächst gleich an – Bild ist Bild.

Doch die Richtung, in die du es legst, entscheidet alles: Zukunft als Wunsch oder Vergangenheit als gelebte Erinnerung. Und unser Unterbewusstsein baut leichter und kraftvoller auf dem, was schon Teil unserer Geschichte ist.

HCT bedeutet:

History – Creation – Transformation.

History: Die Vergangenheit bewusst als Fundament wählen.

Creation: Die innere Chronik schöpferisch neu schreiben.

Transformation: Das Leben wandelt sich organisch aus dieser Erinnerung heraus.

Auch in der Trauma-Arbeit finden wir ähnliches Wissen, dass Erinnerung wandelbar ist und durch neue Deutung Heilung erfahren kann.

In diesen drei Buchstaben stecken nicht nur meine Methode, sondern auch meine Initialen -Horand Cornelius Thönges- Als kleiner Fußabdruck und ebenso als Einladung an mich selbst, den Prozess auch auf dieser Ebene zu verkörpern.

Nachfolgend eine kleine hilfreiche Anleitung für ein tägliches mehrfach-Ritual:

Nimm dir bewusst einige Minuten Auszeit und komme in der Stille an.

Schließe die Augen und lasse den Lärm des Tages zur Seite gleiten.

Atme langsame 4 Sekunden ganz bewusst und tief in den Bauchraum ein.

Anschließend atme 6 Sekunden noch langsamer und ebenso ruhig und bewusst wieder aus.

Mit jedem Ausatmen löst sich Anspannung, mit jedem Einatmen trittst du tiefer in dich selbst.

In die Er-Innerung eintreten

Richte deinen Körper sanft auf und atme weiter ruhig, tief und zentriert.

Lasse die Schultern weich, den Blick weit, auch hinter geschlossenen Lidern.

Spüre den Raum in dir. Und dann sprich leise oder innerlich:

„Ich Er-Innere mich an ...“

Ergänze, was du wählen willst.

Ein Bild, ein Gefühl, eine Begegnung.

Erlebe es so, als sei es längst geschehen, rieche es, höre es, fühle es...als sei es Teil deiner Geschichte.

Veranker diese Bilder und vor allem diese Gefühle und Eindrücke in Dankbarkeit.

Verweile für einen Moment in stillem Empfinden.

Fühle Dankbarkeit und Freude, nicht für etwas, das noch kommen soll, sondern für das, was schon Teil deiner Chronik ist/war.

So wird die Erinnerung lebendig und trägt dich.

Dieses Ritual braucht keine Anstrengung.

Es führt dich nicht in Er-Wartung, sondern in Er-Innerung.

Nicht in ein Morgen, sondern in ein Gewesen, das schon jetzt in dir wirkt und jede Wiederholung schreibt deine Chronik neu...Still, sanft und kraftvoll zugleich.

Frage dich zudem stets, dient es mir und dem großen Ganzen?

Absichten in Einklang mit Herz und Gewissen wirken stabiler und finden so leichter zu dir.

Was gegen dich oder andere geht, bindet Energie in Widerstand.

Zudem ist dies keine Aufforderung/Anleitung, die vermeintliche Realität oder das, was uns im All-Tag begegnet, zu verdrängen oder gar auszublenden.

Ganz im Gegenteil: Es ist eine Einladung, Ereignisse noch bewusster wahrzunehmen- jedoch mit Abstand, ohne sofortige Re-Aktion nach außen. So verhinderst du, dass Ereignisse automatisch wieder in der alten Weise abgespeichert werden. Stattdessen kannst du sie abwarten, neu deuten, gestalten und bewusst verankern. Und genau dadurch verwandelt sich ihre Wirkung.

So öffnet sich die Möglichkeit, Er-Innerungen neu zu schreiben und sie bewusst im Innern anders zu verankern, anstatt sich von äußeren Impulsen steuern zu lassen.

Auch in unserer Zeit zeigt sich dieses Prinzip in seiner Schattenseite...eine verdrehte Geschichte webt den Faden zu einer verdrehten Zukunft..

Und hier liegt such ein weiterer Schlüssel:

Unsere Wirklichkeit entsteht nicht aus den Ereignissen selbst, sondern aus dem, was wir individuell als wahr er-Innern und in unserem Innern bewahren.

Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jedes Wort ist ein Brief, den wir an uns selbst zurückschicken.

Unbewusst erzeugt er Wiederholung. Bewusst geschrieben wird er zum Schlüssel für Freiheit.

Darum er-Innern wir uns an das, was wir wählen- an das, was wir wirklich wollen.

So sprengen wir die Fesseln der verdrehten Geschichte, die uns klein hält, und öffnen ein Tor in eine neue Welt - wahr, frei, weit.

(*Sippe – weshalb dieses Wort und nicht Familie? → Familie stammt etymologisch aus dem Lateinischen “familia“ und bezeichnete ursprünglich den gesamten Besitz eines Hausherrn, einschließlich und vor allem die Sklaven, den Diener und ebenso auch die Nutztiere.

Die Wurzel “famulus“ bedeutet “Diener“ oder tatsächlich “Sklave“. Im römischen Kontext war “familia“ also keine Bezeichnung für einen liebevollen Bund, sondern für eine Besitzgemeinschaft unter Herrschaft.

Das ursprüngliche Wort im germanischen Raum war “Sippe“.

Sippe bezeichnete eine Blutsverwandtschaft, einen Schutzbund, der auf gegenseitiger Unterstützung, Nächstenliebe und Frieden beruhte und ohne irgendwelchen Eigentumscharakter.

Mit der Übernahme des lateinischen Begriffs ging der Fokus von Gleichwertigkeit und Gemeinschaft zu Zugehörigkeit unter Herrschaft über.

So wandelte sich der sprachliche Raum von Blutsbund und gegenseitigem Beistand hin zu wirtschaftlicher und rechtlicher Zugehörigkeit.

Ähnlich wie bei der Verdrehung von Symbolen, etwa der Lebensrune Algiz wurde hier ein ursprünglich schützendes und verbindendes Zeichen durch eine Umdeutung in ein Herrschafts- und Besitzkonzept verwandelt.

In beiden Fällen verschiebt sich die energetische Ausrichtung: Aus Schutz und Gleichwertigkeit wird Kontrolle und Hierarchie.

Mehr zum Thema der Verdrehten Sprache, findest du in meinem Buch „Klang der Erinnerung“ oder auch als Beitrag auf Facebook.