

Übung

Die Krise unter dem Brennglas: Nimm Abschied und gesunde!



© Holger Kuntze, Berlin/ Kösel Verlag München 2021

Diese Übung ist ein Auszug aus:

Holger Kuntze

Das Leben ist einfach, wenn du verstehst, warum es so schwierig ist.

Persönliche Krisen überwinden, innere Freiheit gewinnen

Kösel Verlag München 2021 ISBN 978-3-466-34765-0

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung
ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

www.holgerkuntze.de

Übung

Warum gibt es diese Krise? Meine Eigenanteile, meine Ich-Anteile an dieser Krise:

Antwortbeispiele

- Weil ich mich damals für x oder y entschieden habe.
- Weil ich mich damals gegen x oder y entschieden habe.
- Weil ich nie um etwas gekämpft habe.
- Weil ich immer um alles gekämpft habe.
- Weil ich mich immer nur auf Geld/Prestige/Status/auf mein Talent konzentriert habe.
- Weil ich mich nie auf Geld/Prestige/Status/auf mein Talent konzentriert habe.
- Weil ich heiraten wollte.
- Weil ich Kinder haben wollte.
- Weil ich Karriere machen wollte.
- Weil ich mich selbstständig machen wollte.
- Weil ich mein eigenes

- Unternehmen führen wollte.
- Weil ich nicht in einer Hierarchie und Struktur versauern wollte.
- Weil ich auswandern wollte.
- Weil ich umziehen wollte.
- Weil ich immer den Weg des geringsten Widerstands gegangen bin.
- Weil ich mich nicht darum gekümmert habe.
- Weil ich pessimistisch und zögerlich war.
- Weil ich selbstverliebt war.
- Weil ich gierig war.
- Weil ich selbstlos war.
- Weil ich zu kritisch war.
- Weil ich nie auf Geld geachtet habe.
- Weil ich meine Hausaufgaben nicht gemacht habe.
- Weil ich unbedingt diesen Urlaub machen wollte.
- Weil ich betrunken Auto gefahren bin.
- Weil ich nicht verhütet habe.
- Weil ich unaufmerksam war.
- Weil ich zu viel geschnüffelt habe.
- Weil ich mich nicht an die Regeln gehalten habe.
- Weil ich meine eigenen Werte verraten habe.
- Weil ich kein Gespräch gesucht/zugelassen habe.
- Weil ich die Warnsignale nicht hören wollte.
- Weil mir die Arbeit wichtiger war.
- Weil ich keine Grenzen gesetzt habe.
- Weil ich unzugänglich war.
- Weil ich bequem war.
- Weil ich geliebt werden wollte.
- Weil ich gefürchtet werden wollte.
- Weil ich bewundert werden wollte.
- Weil ich anders sein wollte.
- Weil ich recht haben wollte.
- Weil ich Harmonie wollte.
- Weil ich der Stärkste sein wollte.
- Weil ich verstehen wollte.
- Weil ich ganz sicher sein wollte.
- Weil ich Spaß haben wollte.
- Weil ich meinen Eltern

- das Gegenteil beweisen wollte.
- Weil ich genau das getan habe, was meine Eltern von mir erwartet haben.
 - Weil ich meine Arbeit wichtiger als meine Gesundheit/meine Beziehung/meine Freunde/meine Kinder/meine Familie genommen habe.
 - Weil ich nie auf meine Bedürfnisse geachtet habe.
 - Weil ich nie Ziele hatte.
 - Weil ich nie Werte hatte.
 - Weil ich zu idealistisch bin.
 - Weil ich mir nie von anderen etwas sagen lassen wollte.
 - Weil ich mir immer alles von anderen habe sagen lassen.
 - Weil ich stolz war.
 - Weil ich unverzeihlich war.
 - Weil ich auf Rache aus war.
 - Weil ich immer stark wirken wollte.
 - Weil ich immer überlegen sein wollte.
 - Weil ich immer kontrollieren wollte.
 - Weil ich immer tolerant und verzeihend sein wollte.
 - Weil ich nie um etwas gekämpft habe.
 - Weil ich immer Frieden stiften wollte.
 - Weil ich still und selbstzufrieden war.
 - Weil ich immer kritisiert habe.
 - Weil ich penetrant war.
 - Weil ich moralisch war.
 - Weil ich immer alles erst verstehen wollte.
 - Weil ich ernst bin.
 - Weil ich unauffällig bin.
 - Weil ich Perfektionist bin.
 - Weil mich meine Bedenken vom Handeln abhielten.
 - Weil ich keine Zeit hatte.
 - Weil ich Angst hatte.
 - Weil ich mich nicht festlegen will.
 - Weil ich Verpflichtung hasse.
 - ...

Übung

Was ich verloren habe .../Ich nehme Abschied von ...

Und all das wird nie wieder so sein. Dieser Weg ist nun zu Ende.
Ich werde diesen Weg so nie mehr weitergehen können.

Antwortbeispiele

Ich nehme Abschied von ...

- dieser Beziehung.
- einer intakten Bilderbuchfamilie.
- einer Patchworkfamilie.
- diesem Haus.
- dieser Wohnung.
- dieser Stadt.
- von diesem Land.
- von meiner Heimat.
- von dieser Karriere.
- den interessanten Gesprächen mit X.
- der inneren Verbundenheit mit Y.
- der Leichtigkeit der Unversehrtheit.
- der Sexualität mit X.
- diesem Humor.
- der Stärke von X.
- einer bestimmten Idee meines Lebens.
- der Gewissheit, jemals Frieden mit X zu finden.
- der Möglichkeit,

- mit Y ein Gespräch zu führen.
- meiner Unerschütterlichkeit.
- meiner bisherigen Lebenslust.
- der Idee, noch jung zu sein.
- der Vorstellung, nochmals bei null anfangen zu können.
- meinem ungebrochenen Selbstwertgefühl.
- meiner bisherigen Selbstbestimmtheit.
- meinem Vertrauen zu X.
- der Idee, recht zu bekommen.
- der Vorstellung, von X geliebt zu werden.
- der Idee, bewundert zu werden.
- meinem Anspruch, anders sein zu dürfen.
- meinem Wunsch, Harmonie zu haben.
- dem Vorhaben, stark zu sein.
- der Absicht, verstehen zu wollen.
- dem Bedürfnis, sicher zu sein.
- dem Wunsch, für Y wichtig zu sein.
- dem Bestreben, Eindruck zu machen.
- dem Irrglauben, unentbehrlich zu sein.
- der Vortäuschung, selbstsicher zu sein.
- der Fixierung darauf, erfolgreich sein zu müssen.
- der Fixierung darauf, herausragend sein zu müssen.
- der Idee, dass ich alles ungestraft oder folgenlos machen kann.
- der Vorstellung, einmal so wohlhabend zu sein, dass ich nicht mehr arbeiten muss.
- der Idee, berühmt zu sein.
- der Idee, bewundert zu werden.
- der Vorstellung, ein großes Team zu leiten.
- der Idee, einen Marathon zu laufen.
- der Vorstellung, Dankbarkeit zu empfangen.
- dieser Beziehung auf Augenhöhe.
- der Gewissheit, körperlich gesund zu sein.
- der Routine, meine

Kinder jeden Tag zu sehen.

- meinen Bonuskindern.
- dem Glauben, für Alkohol/Drogenkonsum keinen Preis bezahlen zu müssen.
- dem Glauben, stärker als die Krankheit zu sein.
- der Hoffnung, je wieder gesund zu werden.
- der Annahme, je wieder laufen zu können.
- der Illusion, je wieder körperlich unversehrt zu sein.
- der Idee, ohne Schmerzen leben zu können.
- einem einfachen, nicht komplexen, leichten Leben.
- der Vorstellung, die gleichzeitige Belastung meiner aktuellen Arbeit und meines Privatlebens mental oder körperlich unversehrt und dauerhaft hinzubekommen.
- der Vorstellung, für mein Engagement Dankbarkeit zu erhalten.
- der Vorstellung, dass sich all das Warten, all der Kampf lohnt, weil es am

Ende für mich gut ausgeht.

- der Vorstellung, dass mein Gegenüber einsieht, dass ich recht hatte.
- der Vorstellung, dass mein Gegenüber in das notwendige Wachstum kommt.
- der Vorstellung, noch fünf Jahre mit dieser Krankheit überleben zu können.
- der Perspektive, noch drei weitere Sommer zu erleben.
- der Vorstellung, dass mein Kind nach mir stirbt.
- der Vorstellung, dass meine Frau/mein Mann/mein Bruder/meine Schwester diese Krankheit überlebt.
- der Perspektive, noch einmal das Meer/die Berge, New York, Los Angeles, Hongkong, Sydney, Peking, die Wüste, Feuerland zu sehen.
- ...