

Übung

Ein Hoch auf das Gestern und Morgen



© 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

Dimension Sinn. Sinn kann nur im Gleichklang von Gestern, Heute und Morgen gedeihen und Früchte tragen.

Dieses Kapitel und die entsprechende Übung haben Schnittmengen mit der Abschiedsübung aus dem vorhergehenden Kapitel sowie mit der Dankbarkeits- und Ressourcenübung und der Ziel- und Wertearbeit der folgenden drei Kapitel. Ich biete Ihnen deshalb alle Ansätze und Übungen an, da nicht in den Überschneidungen, sondern in den Unterschieden die Kraft der Veränderung liegt. Machen Sie alle sechs Übungen, und schauen Sie, mit welcher Sie die bestmöglichen Schritte aus der Krise finden. Welche Sie ideal stabilisieren und Ihre Veränderungsräume öffnen und in die Handlung, ins Tun, in Ihr Leben führen. Ideal macht es die Summe all dieser einander verwandten Formate, auch wenn manchmal eine bestimmte Anzahl gleicher Antworten auf Ihrem Zettel steht.

Übung Danke für das Gestern

Meine bisher gelebte Vergangenheit als Ort der Fülle und des Gelingens, auch wenn ich gerade nicht in der bestmöglichen Verfassung bin, auf diese Erlebnisse und Veränderungen immer aktiv und dankbar zurückzugreifen.

Mögliche Leitfragen, die Ihnen helfen, Ihre besten Antworten zu finden:

Was habe ich bislang Schönes erlebt? Wofür kann ich dankbar sein? Welche bleibenden Begegnungen mit Menschen gab es? Wohin bin ich gereist? Welche guten Erfahrungen in der Liebe/im menschlichen Miteinander habe ich gemacht? Was habe ich beruflich Gutes und

Bleibendes erlebt oder erreicht, wofür ich dankbar bin? Welche positiven Veränderungen in meinem Leben habe ich initiiert? Wofür bin ich meinen Kindern, meinem Partner, meinen Eltern, meinen Geschwistern dankbar? Was habe ich Neues in mein Leben integriert? Welches äußere oder innere Wachstum habe ich in meinem bisherigen Leben initiiert? Was habe ich bislang gelernt?

Ich bin dankbar dafür, dass ich in der Vergangenheit schon Folgendes gelebt, erlebt, erreicht, verwirklicht habe:

Das ist die Fülle meines bisherigen Lebens, die immer in mir lebendig ist und an die ich mich immer in Dankbarkeit und Freude erinnere.

Antwortbeispiele

- Auf dem Land aufgewachsen zu sein.
- Auf einem Bauernhof großgeworden zu sein.
- In der Stadt großgeworden zu sein.
- Als Kind in tiefer Verbindung mit meinen Großeltern gewesen zu sein.
- In diesem bestimmten Jahrzehnt großgeworden zu sein.

- Analog ohne Computer und Smartphone gelebt zu haben.
- Meine Sommer im Freibad verbracht zu haben.
- Die Radtouren ohne meine Eltern.
- Wunderbare, liebende und unterstützende Eltern gehabt zu haben/zu haben.
- Die Geborgenheit meines Elternhauses.
- Die Sorglosigkeit meiner Kindheit.
- Als Jugendlicher im Sport, in der Musik, in der Freundschaft, in der Literatur, der Philosophie, der Religion Halt gefunden zu haben.
- Die Nächte im Zeltlager.
- Das wochenlange ziellose Reisen meiner Jugend.
- Die endlosen Sommerurlaube mit den Eltern.
- Den Trost/die Unterstützung durch meine Schullehrer.
- Den Schutz bei den Eltern meiner Freunde vor der Grausamkeit/Brutalität/Kälte/Verwahrlosung meines Elternhauses.
- Die Chancen, die mir meine Eltern eröffnet haben.
- Die Chancen, die mir meine Lehrer, die Universität, mein Arbeitgeber gegeben haben.
- Den schweren Unfall als Jugendlicher überlebt zu haben.
- Trotz meines Schulabbruchs Jahre später noch einmal einen Abschluss gemacht zu haben.
- Nach der Lehre den Mut aufgebracht zu haben, ein Studium zu beginnen/mich selbständig zu machen.
- Diesen einen verrückten Sommer in totaler Verliebtheit erlebt zu haben.
- Die Autofahrt quer durch Europa.
- Trotz der frühen Scheidung meiner Eltern später Heimat, Ankunft, Sicherheit gefunden zu haben.
- Meinen leiblichen Vater noch einmal getroffen zu haben.

- Als Erwachsener meine Halbgeschwister kennen-gelernt zu haben.
- Die Jahre im Chor.
- Ein Instrument gelernt zu haben, auch wenn ich heute nicht mehr spiele.
- Den Duft der Turnhalle aus Grundschulzeiten noch in meiner Nase zu haben.
- Beim Skiurlaub meinen Mann/meine Frau kennen-gelernt zu haben.
- Aus dem Unfall/aus der Trennung vor zwanzig Jahren viel für mich gelernt zu haben.
- Nicht mehr der/die zu sein, der/die ich vor dreißig Jahren war.
- Im Beruf Chancen und Förderung erhalten zu haben.
- Meine Jahre im Ausland.
- Immer in meiner Heimatstadt bleiben zu können.
- Seit dem Tod meiner Eltern in dem Haus meiner Kindheit leben zu können.
- Den Tod und das Erbe meiner Eltern gut mit meinen Geschwistern durchlebt zu haben.
- Das halbe Jahr totaler Verliebtheit mit X.
- Diese eine Nacht mit Y.
- Beruflich diese Chance bekommen zu haben.
- Meine sechsmonatige Reise durch Südamerika.
- Mit dem Fahrrad bis nach Istanbul gefahren zu sein.
- Drei Marathons/Triathlons absolviert zu haben.
- Zehn Jahre mit dem Hund/der Katze gelebt zu haben.
- Zehn Jahre den Porsche gefahren zu sein.
- Den Führerschein/Segelschein/Pilotenschein/Jagdschein/Angelschein gemacht zu haben.
- Diese Wohnung/dieses Haus gekauft zu haben.
- Keine Schulden (mehr) zu haben.
- Die drei Jobwechsel initiiert/gut überstanden zu haben.
- Meine Arbeitslosigkeit vor fünf Jahren überwunden zu haben.
- Geheiratet zu haben.
- Die Entscheidung für die Kinder.

- Durch Adoption Elternschaft erlebt zu haben.
- Die Scheidung eingereicht/überstanden zu haben.
- Mir finanzielle Sicherheit geschaffen habe.
- Auf dem höchsten Berg der Alpen gestanden zu haben.
- Im Roten Meer getaucht zu haben.
- In allen Weltmeeren gebadet zu haben.
- Work and Travel gemacht zu haben.
- Bei der Bundeswehr gewesen zu sein.
- Das Freiwillige Soziale Jahr gemacht zu haben.
- Das Aufbaustudium gemacht zu haben.
- Die Doktorarbeit abgeschlossen/abgebrochen zu haben.
- Eine Sandburg gebaut zu haben.
- Den dreißigsten/vierzigsten/fünfzigsten/sechzigsten ... Geburtstag gefeiert zu haben.
- Meine Kommunion/Jugendweihe/Konfirmation.
- Die Kommunion/Jugendweihe/Konfirmation der Kinder.
- Die Kinder begleitet zu haben in ihre Erwachsenenheit.
- Meinem Kind trotz der Behinderung maximale Möglichkeiten eröffnet zu haben.
- Den Krebs überlebt zu haben.
- Die Drogen/den Alkohol hinter mir gelassen zu haben.
- Vor zehn Jahren zwanzig Kilo abgenommen zu haben.
- Die Essstörung überwunden zu haben, zehn Kilo zugenommen zu haben und mich normal zu ernähren.
- Mein Erbe abgelehnt zu haben.
- In der Nacht des Mauerfalls am Brandenburger Tor/an der Bornholmer Straße gewesen zu sein/aus Leipzig/Hannover einfach nach Berlin gefahren zu sein.
- Die vielen unbeschwerten Sommer.

- Das Buch geschrieben/ das Bild gemalt/die Platte aufgenommen zu haben.
- Meinem Vater/meiner Mutter beim letzten Atemzug die Hand gehalten zu haben.
- Eine geistig-spirituelle Lehre gefunden zu haben, die mich unterstützt, meinen Weg zu gehen.
- Durch die Therapie vor zehn Jahren meinem Leben eine bessere Richtung gegeben zu haben.
- Die Hauptstädte dieser Welt bereist zu haben.
- Michael Jackson/Prince/ George Michael live gesehen zu haben.
- Frieden mit meinen Eltern gefunden zu haben.
- In guter Kommunikation mit meinem Ex-Partner zu stehen.
- Den Geschmack dieses Gerichts/dieses Getränks in dieser Situation an diesem Abend.
- Bei dieser einen Party vor fünf Jahren dabei gewesen zu sein.
- ...

Übung

Danke für das Morgen

Was ich unbedingt noch erleben, verwirklichen will, auch wenn es mir gerade nicht so gut geht, es mir an Kraft oder Fantasie fehlt, hätte ich doch noch totale Lust, diese Dinge, diese Veränderung, dieses Erleben zu einem Teil meines Lebens zu machen.

Mögliche Leitfragen, die Ihnen helfen, Ihre besten Antworten zu finden:

Was in mir ist noch ungelebt? Was will ich noch erleben, erreichen? Wovon träume ich? Was erfüllt mich bei der Vorstellung, es zu erfah-

ren, mit Freude, Tiefe, Euphorie? Wofür brenne ich? Welches Ereignis/ Erleben in der Zukunft würde mich ganz verrückt vor Glück machen? Welche positiven Emotionen, Gefühle und Gedanken will ich noch einmal erleben? Wofür möchte ich mich engagieren?

Was ich noch leben möchte/Was ich unbedingt noch verwirklichen möchte/Was mich zutiefst erfreuen würde/Das Wollen meines noch zu lebenden Lebens:

Das ist das Potenzial und das Wollen meines zukünftigen Lebens. Ich werde diesen Ideen und Wünschen treu bleiben, sie nicht vergessen und mich bei guter Gelegenheit engagieren, sie in die Erfüllung zu führen.

Antwortbeispiele

- Einen Sommer voller Wärme und Lachen erleben.
- Zwei Wochen durch Schnee stapfen.
- Tiefe Freundschaft leben.
- Heimat und Ankunft spüren.
- In Vertrautheit mit meinen Kindern alt werden.
- Kinder zu haben.

- Enkelkinder zu haben.
- Ein Haus bauen.
- Einen Garten haben.
- Eine Weltreise machen.
- Keine Schulden mehr zu haben.
- Wissen, wer ich nach der Krankheit bin.
- Wissen, wer ich nach der Krise bin.
- Wissen, wer meine Kinder sind, wenn sie erwachsen sind.
- Wissen, wie mein Partner aussieht, wenn er alt ist.
- Wissen, wie ich aussehe, wenn ich fünfzig, sechzig, siebzig, achtzig ... bin.
- Wissen, wie es mir geht, wenn dieser Stress vorüber ist.
- Wissen, wer 2032 Fußballweltmeister wird.
- Heiraten.
- Noch mal heiraten.
- Eine Familie gründen.
- Noch mal eine Familie gründen.
- Nicht mehr arbeiten müssen.
- Einen runden Geburtstag feiern.
- Menschen in der Krankheit unterstützen.
- Mein Wissen, mein Können weitergeben.
- Elefanten in Afrika sehen.
- Wale sehen.
- Eine Nacht unter Sternen verbringen.
- Tanzen.
- Lachen.
- Verbundenheit spüren.
- In Harmonie und Frieden leben.
- Ruhig und gelassen sein.
- Ein Instrument lernen.
- Gesangsunterricht nehmen.
- Auf einer Wiese im Gras liegen.
- In einem Helikopter fliegen.
- Eine Sprache lernen.
- Ein Feuer in der Wildnis von Norwegen machen.
- Das Studium beenden.
- Die Doktorarbeit abschließen.
- Eine Arbeit finden, die mich erfüllt.
- Eine Arbeit finden, mit netten und wohlwollenden Menschen um mich.
- (Noch) einmal Liebe erfahren.
- Trotz der Behinderung die Zugspitze besteigen.

- In Freude und Unbekümmertheit leben.
- Herausfinden, was mir Spaß macht.
- Herausfinden, ob ich Männer oder Frauen liebe.
- Meinen Erzeuger finden.
- Frieden mit meinen Eltern finden.
- Einen Ort finden, an dem ich mich geborgen fühle.
- Ein geistiges, spirituelles, religiöses System finden, das mir Halt gibt.
- Eine lange Beziehung führen.
- Jemanden unterstützen.
- Champagner trinken.
- Austern essen.
- In einem Cabrio der Sonne entgegenfahren.
- Ein Pokalfinale im Stadion sehen.
- Als Zuschauer zu den Olympischen Spielen fahren.
- ...