

Damals - heute - morgen

Eine Übung zum kreativen Umgang mit der eigenen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und machen es sich irgendwo gemütlich.

Stellen Sie sich vor, es klingelt an der Tür, Sie gehen hin, machen auf, und stehen einem kleinen Kind gegenüber. Vielleicht sind sie etwas verwundert, denn Sie erwarten dieses Kind nicht. Sicher fragen Sie das Kind, was los ist, was es möchte oder wo es herkommt. Aber das Kind antwortet nicht. Es weiß all das nicht. Eigenartigerweise ist es aber ganz entschieden hereinzukommen. Es weiß, das es hier am richtigen Platz ist, das es um etwas wichtiges geht.

Und weil sie so überrascht sind und das Kind so entschieden, denken sie sich nichts dabei. Es kommt herein, tritt ein in Ihre Wohnung, in Ihr Leben. Vielleicht haben sie auch etwas Zeit. Sie reden miteinander, vielleicht bieten Sie auch einen Kakao oder eine Limonade an, Kekse oder Kuchen.

Irgendetwas an dem Kind kommt Ihnen seltsam vertraut vor. Vielleicht irritiert Sie die Situation, vielleicht werden Sie allmählich wütend. "Wer ist dieses Kind, dass da auf einmal in meiner Wohnung sitzt?" Sie schauen noch mal genauer hin, und da kommt Ihnen ein ungeheurer Verdacht. Sie kontrollieren Aussehen, Stimme, Gestik und Mimik ihres Gegenübers, suchen nach körperlichen Besonderheiten, und irgendwann ist es einfach klar und unbestreitbar: wer Ihnen da gegenüber sitzt, das sind Sie selbst. Dieses Kind sind Sie im Alter von vielleicht vier, oder acht, oder zehn Jahren.

Sie werden sich ein wenig Zeit nehmen müssen, sich an den Gedanken zu gewöhnen: Ihr eigenes kleines Ich besucht sie. Ganz unterschiedliche Gefühle könnte das auslösen: Wut, Freude, Scham, Trauer, Enttäuschung, Sehnsucht. Vielleicht auch eine gewisse Neugier. Neugier auf sich selbst und das eigene Leben: wie war das eigentlich damals? Was waren die alltäglichen Freuden und Nöte, wie habe ich mein Leben erlebt und wie mir meine Zukunft vorgestellt?

Und wenn die Neugier und das Interesse groß genug sind, könnten Sie einfach ihr Gegenüber befragen. Sie könnten sich über das eigene Leben aus Ihrer Kinderperspektive berichten lassen. Gehen Sie einfach Ihrem Interesse nach, scheuen Sie sich nicht. Fragen sie, und Sie werden Antworten bekommen.

Doch auch auf der anderen Seite gibt es Fragen: was ist aus meinen Wünschen und Hoffnungen geworden, was hast du verwirklicht von dem, was ich mir vorgenommen hatte? Und wenn da Einiges weggefallen ist - können Sie es gut begründen?

Erst wenn Sie das Gefühl haben, sich gegenseitig ausreichend befragt zu haben, ist es an der Zeit, noch jemanden einzuladen. Denn wer jetzt noch fehlt für Ihren Austausch, das ist der Mann oder die Frau, die Sie in Zukunft sein werden, sagen wir, in zehn oder in zwanzig Jahren. Diesen Menschen werden sie sich zusammen erträumen, auch zur Zufriedenheit des Kindes.

Wenn er dann dort mit Ihnen sitzt: Wie sieht er aus? Wie lebt er, was hat er umgesetzt von den Träumen des Kindes und denen des Erwachsenen? Wie werden Sie leben, wenn Sie all das verwirklicht haben werden, was noch ansteht, wozu Sie noch nicht gekommen sind, was noch keinen angemessenen Platz in Ihrem Leben hatte? Nicht nur "mein Haus, mein Pferd, mein Segelboot", sondern vor allem die verlorenen Sehnsüchte, Gefühle, Ideen?

Hat er Antworten auf die offen gebliebenen Fragen? Lassen Sie sich von ihm erzählen, wie es weitergehen wird, wie Sie die anstehenden Probleme lösen werden, wo Sie Kraft schöpfen, was für neue Perspektiven sich dann ergeben. Lassen Sie sich von ihm mitnehmen in eine Zeit, in der Ihnen heute bedrängend und unlösbar Erscheinendes lange vergangen ist.

Nehmen Sie sich Zeit dafür, seine Perspektive einzunehmen. Schauen Sie aus der Zukunft auf sich selbst.

Und wenn das alles auf einmal zu viel ist: Sie können ihre Partner jederzeit wieder einladen und sich erneut zusammensetzen.

Vielleicht haben Sie auch Lust, regelmäßige Treffen einzurichten?

Viel Spaß mit Ihren neuen Bekannten!