



DU BIST DRAN

PROBIER'S EINFACH MAL AUS ...

»RÜCKE DIE WICHTIGEN DINGE INS RICHTIGE LICHT«

Eine wunderschöne Übung, um die wichtigen Aspekte deines Lebens ins richtige Licht zu rücken, ist die Kerzenschein-Methode. Mit ihr kannst du in aller Ruhe ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn du dem einen oder anderen »großen Stein« mehr Aufmerksamkeit schenkst. Oder eben weniger. Du wirst überrascht sein, wie differenziert du damit arbeiten kannst. Kleine Flamme, große Wirkung.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeit: ★☆☆☆☆

Material: Notizzettel und 1 Stift

1 Kerze und Streichhölzer

Dunkler Raum (gerne auch abends)

Vorgehen:

- ✓ Schreibe bitte alles, was dein Leben und deinen Alltag im Wesentlichen bestimmt, in wenigen Worten auf kleine Notizzettel. Nutze am besten für jeden Aspekt einen eigenen Zettel. Wenn es dir nicht leichtfällt, die Dinge zu benennen, dann lass einfach die zurückliegenden drei bis vier Wochen Revue passieren. Checke auch deine Mitschriften in deinem Journal. Welche Antworten finden sich bei den Reflexionsfragen beziehungsweise bei den einzelnen Fragetechniken? Welche hast du durch Methoden und Übungen bekommen, zum Beispiel die Mindmap, den Meterstab, das Mobile?
- ✓ Sobald du das Gefühl bekommst: »Jetzt habe ich alle wesentlichen Punkte aufgeschrieben«, zünde die Kerze an, und mach es um dich herum dunkel. Lösche alles künstliche Licht.

- ✓ Leg dann die Notizzettel rund um die Kerze herum. Das, was viel Raum einnimmt, legst du gut sichtbar ins Kerzenlicht, alles andere weiter weg. So, wie du dein Leben und die verschiedenen Bereiche derzeit wahrnimmst. Nutze die Nuancen des Kerzenlichts. Lass die Situation auf dich wirken. Wenn du magst, mach dir ein Foto davon.
- ✓ Verschiebe dann im nächsten Schritt die Zettel so, wie du es künftig gerne hättest. Welche Aspekte sollen vom Kerzenschein gut angeleuchtet werden? Was soll mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung von dir bekommen? Was sind deine großen Steine, mit denen du deine Vase – dein Leben – zukünftig gestalten möchtest? Was darf ruhig etwas außerhalb des Kerzenlichts liegen? Und welche Aspekte fallen komplett aus dem Schein heraus und sollen keinen Platz mehr haben? Hier kannst du sehr differenziert vorgehen und das, was dir wichtig ist, ins richtige Licht rücken.
- ✓ Formuliere nun für jeden Aspekt einen (!) Satz, was es braucht, damit er in die entsprechende Position kommt beziehungsweise – falls er schon dort ist – bleiben kann. Schreib deine Antwort gerne auf die Rückseite des jeweiligen Notizzettels.
- ✓ Mach dir zum Schluss unbedingt ein Foto von der Szene.
- ✓ Bitte wirf die Notizzettel nach der Übung nicht gleich weg, sondern nutze sie für die weiteren Übungen im Buch als Gedanken- und Erinnerungsstütze. Mach am besten vier Häufchen: (1) große Aufmerksamkeit, (2) weniger Aufmerksamkeit, (3) weiß noch nicht, (4) loslassen.

Auch ich habe die Kerzenscheinübung durchgeführt und war durchaus etwas überrascht, was von mir ins richtige Licht gerückt wurde. Es macht definitiv einen Unterschied, ob du nur darüber nachdenkst oder ob du es physisch ausführst. Wie gesagt: Denken ist nur Handeln auf Probe. Es waren lediglich ganz wenige Aspekte, die ins volle Licht durften. Genau genommen vor allem die Zeit mit mir und meinem Hund im Wald und einige Urlaube.

Nicht ganz so präsent, wie ich eigentlich im Vorfeld vermutet hätte, war die Zeit mit meinem Sohn. Spätestens da wurde mir bewusst, dass wir zwar weiterhin schöne Momente miteinander haben werden und auch haben dürfen, dass er aber inzwischen seine eigenen Wege geht und das für mich auch vollkommen in Ordnung so ist. Auch die gemeinsame Zeit mit meinen Eltern war deutlich im Kerzenschein sichtbar, wurde von mir aber ein wenig nach außen gerückt. Wie heißt es so schön? Weniger ist mehr? Lieber intensiver und schön als gefühlt belanglos und aus der Motivation »Man muss halt«. Und die exklusive Zeit mit meinen Freundinnen? Die hätte ich zwar lieber präsenter gehabt, aber auf manches hat man eben nur wenig Einfluss. Sie haben ihre eigenen Mobiles, und ich darf zumindest ab und zu mit ihnen im Wind tanzen.

Mein Job war im Kerzenlicht durchaus auch präsent, aber ambivalent besetzt. Mal flackerte das Kerzenlicht ihn deutlich an, mal weniger. Innerlich wusste ich genau, was das bedeutete. In mir gab es schon lange Zeit eine innere Sehnsucht, mehr zu schreiben. Das wiederum benötigt jedoch freie Zeiträume. Und diese Tatsache wiederum implizierte die eindeutige Aufforderung an mich, dass ich von einigen meiner beruflichen Angebote Abschied nehmen und mich weiter fokussieren würde. Nein, das war keine »Bäm«-Entscheidung, sondern konnte sanft von mir auf den Weg gebracht und umgesetzt werden.

Die Kerzenscheinübung schenkte mir außerdem noch eine weitere große und vor allem eine Erleichterung mit sich bringende Einsicht: Ich spürte keinerlei Schuldgefühle hinsichtlich der Aspekte, die weit weg vom Kerzenschein im Dunkeln lagen. Innerlich hatte ich mich wohl schon vor langer Zeit von ihnen abgewendet; jetzt brauchte es nur noch den offiziellen Schritt. Als ich diesen mit jeweils einem einzigen Satz formulierte, fiel mir die Umsetzung relativ leicht. Ich kann mir gut vorstellen, dass es dir ähnlich gehen wird, also nur zu!