

Klaus W. Vopel

# Ich bin, woran ich mich erinnere

Autobiografisches  
Erzählen in Gruppen

Klaus W. Vopel: Ich bin, woran ich mich erinnere.  
Autobiografisches Erzählen in Gruppen  
ISBN 3-89403-087-9  
1. Auflage 2005  
Copyright © iskopress, Salzhausen  
Umschlag und Grafik:  
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd  
Druck: Runge, Cloppenburg

Bibliographische Information der  
Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliographie;  
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

## Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	9
<b>Kapitel 1 - Jedes Leben ist eine Geschichte .....</b>	<b>13</b>
1. Biografische Skizze .....	14
2. Wo stehe ich in meinem Leben? .....	16
3. Nachruf .....	19
4. Brief an ein (imaginäres) Enkelkind .....	21
5. Memorabilia .....	23
6. Meilensteine meines Lebens .....	25
7. Buch des Lebens .....	28
8. Gegangene und nicht gegangene Wege .....	30
9. Lyrik! .....	33
10. Die gute Liste .....	35
11. Das Geheimnis der Zeit .....	38
12. Uhr des Lebens .....	41
13. Wertschätzung .....	44
14. Gestern, heute, morgen .....	48
15. Botschaft aus dem Jenseits .....	51
16. Etwas bewirken .....	54
17. Was wir nicht kontrollieren können .....	56
<b>Kapitel 2 - Kindheit und Jugend .....</b>	<b>59</b>
1. Sich verbunden fühlen .....	60
2. Meine Geburt .....	64
3. Mein Elternhaus .....	67
4. Die Fenster der Kindheit .....	69
5. Lehrer und Mentoren .....	71
6. Meine Geschwister und ich .....	73
7. Familienporträt .....	75
8. Mutter und Vater – ihr Leben vor der Familiengründung .....	77
9. Interview der Eltern .....	79
10. Wertschätzung .....	81
11. Gedanken über die Welt .....	85
12. Lektionen der Kindheit .....	87
13. Abgelegte Illusionen .....	90
14. Survival Stories .....	92
15. Das Kind in mir .....	95
16. Die Zisterne .....	99

17. Brief der Weisheit .....	101
18. Lachen ist gesund .....	103
<b>Kapitel 3 - Zeit der Reife: Krisen und Chancen</b> .....	107
1. Zum ersten Mal... ..	108
2. Fruchtbarkeit .....	113
3. Meditation: Eine schwere Geburt .....	115
4. Erfolgsgeschichten .....	119
5. Hindernisse .....	123
6. Gnade und Glück .....	125
7. Mein schlimmster Fehler .....	126
8. Abschied nehmen .....	128
9. Die Vergangenheit akzeptieren .....	132
10. Teil der Schöpfung .....	136
11. Dem Körper danken .....	139
12. Dankbar sein .....	141
13. Andere akzeptieren .....	143
14. Groll begraben .....	146
15. Konfrontation mit den Eltern .....	151
16. Scham und Stolz .....	153
17. Heilende Bilder und Musik .....	155
18. Der rote Ballon .....	157
29. Ein Schritt in die Zukunft .....	160
20. Selbstachtung ist das Wichtigste .....	163

## Vorwort

In seinem Buch «Echolot» hat Walter Kempowski uns vor Augen geführt, wie wertvoll die Erinnerungen jedes Einzelnen für unser kollektives Gedächtnis sind. Und am Erfolg seiner Veröffentlichung von Tagebuchaufzeichnungen aus dem Zweiten Weltkrieg zeigt es sich, wie groß zur Zeit das Interesse an der Vergangenheit in Deutschland ist. Auch in unseren Familien tauchten in den letzten Jahren alte Kriegstagebücher auf, Aufzeichnungen von Großmüttern und Urgroßvätern wurden entziffert und ehrfurchtsvoll vervielfältigt.

Die Zunahme an Biographien hierzulande ist sicher auch darauf zurückzuführen, dass ein halbes Jahrhundert vergehen musste, bevor sich eine breitere Öffentlichkeit mit der Nazi-Vergangenheit unserer Familien auseinandersetzen konnte. Viele von uns fangen erst heute an, die Rolle ihrer Eltern und Großeltern während der Zeit des Nationalsozialismus zu erforschen. (Die Antworten, die wir als Kinder und Jugendliche erhielten, hatten oft ein tieferes Nachfragen verhindert.) Uns ist klar, dass unsere persönliche Integrität auch davon abhängt, in welcher Weise wir uns der Vergangenheit unserer Familien stellen, denn wir, die Nachkriegsgeneration, haben erlebt, wie unsere Eltern und Großeltern während der Nazizeit in ihrer Selbstachtung beschädigt wurden, auch dann, wenn sie nicht persönlich an den Verbrechen beteiligt waren.

Das Interesse an der Vergangenheit scheint mir auch eine Frage des Alters zu sein. In den ersten dreißig Jahren unseres Lebens sind die meisten von uns zu sehr damit beschäftigt, den eigenen Lebensweg zu suchen und die Probleme von beruflichem und privatem Alltag zu bewältigen, um sich wirklich für ihre Herkunft zu interessieren. Mit dem Heranwachsen der eigenen Kinder taucht dann bei vielen verstärkt die Frage nach der «Zeit vor uns», nach dem Schicksal und der Denkungsart unserer Eltern und Vorfahren auf.

Unsere Kinder sind ein lebender Beweis für das Gewicht der familiären Tradition. Wir erkennen, dass wir Werte und Sichtweisen weitergeben (oder bewusst vermeiden weiterzugeben). Und vielen von uns wird klar, dass auch wir im Umgang mit unseren Kindern Fehler machen. Das ist oft der erste Schritt, der uns dazu bringt, unsere Eltern etwas objektiver, etwas weniger kritisch zu sehen. Die eigenen Kinder bringen uns unseren Eltern näher, vor allem wenn wir das Glück haben, dass diese nicht allzu weit entfernt leben und als Unter-

stützung während der anstrengenden ersten Elternjahre zur Verfügung stehen.

Unsere heranwachsenden Kinder erinnern uns dann täglich auch an unsere Endlichkeit. Noch haben wir vielleicht Eltern, die am Leben sind, aber schon zeichnet es sich ab, dass wir bald «an vorderster Front» stehen werden.

«Ich bin, woran ich mich erinnere» – Die Übungen und Phantasie Reisen dieses Bandes wollen uns helfen, uns mit unserem Leben auseinanderzusetzen. Und sie wollen uns zeigen, dass wir unsere Erinnerung – und damit unser Selbstbild – positiv beeinflussen können. Wer es als Erwachsener nicht schafft, alte Vorwürfe gegenüber den Eltern neu zu überdenken, wer es nicht schafft, Vater und Mutter mit einer gewissen liebevollen Distanz zu sehen, der hat es schwer, sich mit sich selbst auszusöhnen. Dasselbe gilt für alle anderen Menschen, mit denen wir es im Leben zu tun haben. Und in besonderem Maße gilt das für uns selbst.

Die Übungen dieses Buches bieten reiches Material, das uns hilft, eine verständnisvolle Haltung einzunehmen. Das heißt nicht, dass wir uns und anderen alles «durchgehen lassen» sollten. Selbstkritik ist eine wichtige Kunst. Sie bewahrt uns vor Überheblichkeit und regt zu Demut an. Gleichwohl sollen wir es den Menschen, mit denen wir umgehen, zeigen, wenn sie unsere Grenzen verletzen. Wichtig ist aber, und das gehört zum Programm dieses Buches, dass wir lernen, nicht an altem Groll festzuhalten. Rachegefühle und Groll vergiften unser Leben und hindern uns daran, es zu genießen. Sie behindern unseren Zugang zu anderen und machen uns das Leben unnötig schwer. Insofern kommt unsere Vergebung nicht nur unseren «Schuldigern» zugute, sondern auch uns selbst.

Evelina Braun

## Einleitung

Wir hören mit Interesse fremde Geschichten, und genauso gern erzählen die meisten von uns Geschichten aus ihrem Leben. Wir alle sind geborene Geschichtenerzähler. Warum ist das so? Geschichten geben uns das Gefühl, lebendig zu sein. Es genügt uns nicht, dass wir uns physisch spüren. Wir möchten viel mehr. Wir wollen unser Herz spüren, jene leise Stimme, die uns mit den anderen verbindet, mit der Natur, mit dem Unvergänglichen. Sie lässt uns Mitgefühl erleben, Schönheit, Ekstase, Heiterkeit und inneren Frieden, Ergriffenheit und Trauer.

Nicht alle Geschichten schätzen wir auf gleiche Weise. Geschichten ohne Kummer und Leid lassen uns kalt. Unsere Lebenserfahrung weiß es ja anders. Darum verlangen wir von guten Geschichten, dass sie auch von Schmerz und Tod berichten. Nur dann helfen sie uns, uns auf die unvermeidlichen, harten Tatsachen des Lebens einzustellen.

Das «Autobiografische Erzählen» (AE) greift diese uralte Faszination durch Geschichten auf. AE zeigt praktische Wege, wie wir die Kunst der Erinnerung kultivieren und die alten Geschichten, aus denen unser Leben besteht, neu erzählen können. Neu erzählen bedeutet, dass wir nicht nur alte Tatsachen reproduzieren und dabei bedauern, dass so viel Schönes vorbeigegangen ist. Im Neu-Erzählen deuten wir vielmehr die Vergangenheit neu und assimilieren sie, indem wir lose Fäden zu neuen sinnvollen Mustern zusammenbinden. Dabei wird Erinnerung zu emotionaler Arbeit: Wir können Dankbarkeit entwickeln für alles Gelungene und für alles Glück. Wir können alten Groll ersetzen durch Vergebung, Selbstvorwürfe durch Mitgefühl mit uns selbst, Egoismus und Eigennutz durch Fürsorge und Liebe. Mit anderen Worten: richtig verstandene Erinnerung macht uns reifer und weiser. Denn Weisheit kommt nicht mit den Jahren, sondern durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit. Und wenn wir unsere Herkunft neu und respektvoll verstehen, dann geschieht ein kleines Wunder: Wir haben plötzlich wieder eine Zukunft. Eine lebenswerte Zukunft gewinnen wir nicht nur durch äußere Verbesserungen unserer Lebensbedingungen. Zukunft hat nur, wer gelernt hat, den Text seines Lebens immer wieder umzuschreiben.

## 1. Was ist Autobiografisches Erzählen (AE)?

AE ist eine Form psychoedukativer Gruppenarbeit, die den Teilnehmern hilft, ihr Leben aus einer neuen Perspektive zu sehen und in ihren Lebenserfahrungen einen Sinn zu finden. Deshalb hat AE einen hohen therapeutischen Wert.

Je älter wir werden, desto wichtiger wird die Überzeugung, dass unser Leben nicht nur für uns persönlich bedeutsam war, sondern dass wir mit unserer Existenz auch anderen etwas gegeben haben – unserer Familie, unseren Freunden und vielleicht auch jenen, deren Leben wir nur flüchtig berührt haben.

Beim AE werden spezifische Themen in Erinnerung gerufen, und die Erlebnisse aus der Vergangenheit werden aus der Perspektive der Gegenwart überprüft, neu gedeutet und gewürdigt.

Im AE kombinieren wir individuelle Erfahrung und Gruppenerfahrung. Wir kombinieren außerdem verschiedene Gruppentechniken, z. B. Kreatives Schreiben, Theater-Improvisation, Phantasie Reisen und Trance mit Arbeitsstrukturen der Interaktionsspiele und der Themenzentrierten Interaktion.

Die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte, der emotionale Austausch mit den anderen Gruppenmitgliedern und mit dem Gruppenleiter kann zu wichtigen Einsichten führen.

Aber das AE regt uns nicht nur an, die «Tatsachen des Lebens» zu akzeptieren. Es macht uns auch sensibler für die «Geschenke» des Lebens. Wir erinnern uns, wofür wir dankbar sein können: Glück und Erfolg, Liebe und Freundschaft, Talente und Begabungen. Die Konzentration auf diese positiven Dinge macht es uns leichter, Hoffnung zu kultivieren, jene kostbare Überzeugung, dass wir in einem Universum existieren, das es gut mit uns meint.

## 2. Wer sind die Adressaten des AE?

Fast alle Aktivitäten dieses Curriculums der Lebensbilanz können im Kontext jeder psychologischen, therapeutischen oder pädagogischen Arbeit genutzt werden. Besondere Bedeutung hat das AE jedoch für folgende Klientengruppen:

a. Ältere Erwachsene, die den Zenit ihres Lebens überschritten haben bzw. sich auf ihren Ruhestand vorbereiten wollen. Sie erhalten die Möglichkeit, tieferen Sinn und passende Befriedigungen in ihrem Leben zu finden. Als Autoren ihrer eigenen Lebensgeschichte können sie sich so kompetenter und wertvoller fühlen. Das ist beson-

ders wichtig für die große Generation der sogenannten «Baby-Boomer», deren historische Aufgabe Frank Schirrmacher darin sieht, die Angst vor dem Alter zu besiegen und zu entdecken, dass auch Herbst und Winter des Lebens Zeiten des Wachstums sein können.

- b. Alle, die in schwierigen Übergangsphasen des Lebens stehen, z. B. nach dem Tod des Partners, in Situationen beruflicher Veränderungen (Verlust des Arbeitsplatzes oder Wiedereintritt ins Arbeitsleben), bei der Vorbereitung auf den Ruhestand, nach einer Scheidung, wenn die Kinder aus dem Haus gehen etc.
- c. Menschen, die sich auf eine chronische Krankheit einstellen müssen oder sich in einer Rehabilitationsphase befinden.
- d. Menschen, die ihren Lebensstil ändern müssen, nach einem Entzug, nach einem Schlaganfall, einem Herzinfarkt oder einer schweren Operation.

## 3. Die besondere Bedeutung von AE für ältere Erwachsene

Die intensive Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte hat verschiedene günstige Auswirkungen: Im kognitiven Bereich können wir damit rechnen, dass das Gedächtnis gestärkt wird, dass das Denken flexibler wird, was sich wiederum positiv auf die Fähigkeit zum Problemlösen auswirkt.

Im sozialen Bereich wird die Kommunikationsfähigkeit verbessert, die soziale Integration gestärkt, die Beziehungen zur Familie und das Interesse an Freundschaften und engen persönlichen Beziehungen werden belebt.

## 4. Auswirkungen auf die Familien

Wer AE kennen gelernt hat, wird ein gesteigertes Interesse an den Lebensgeschichten anderer Familienmitglieder bei sich feststellen. Und auch für den familiären Rahmen bietet AE sinnvolle Ansätze. So können wir z. B. in einer intimen Situation unter vier Augen unsere Eltern oder Großeltern bitten, uns zu erzählen, wie sie sich kennen gelernt haben, wie sie eine schwere Krankheit durchgestanden haben, was der größte Triumph ihres Lebens war etc. Aber auch Familientreffen, Geburtstage oder andere Festtage bieten einen guten Rahmen für das Erzählen in größerer Runde.

Manchen wird das AE auch dazu anregen, seine Autobiografie zu verfassen. Diese Lebensberichte können für das ganze Familiensystem segensreich sein. Sie helfen, offener miteinander zu kommunizieren,

Rätsel und Geheimnisse der Familien aufzudecken und dysfunktionale Einstellungen und Verhaltensweisen aufzugeben.

## **6. Zur Anlage der Übungen, Experimente und Rituale**

Im Mittelpunkt jeder Lerneinheit steht ein Thema. Ich habe versucht solche Themen auszuwählen, die im Leben der meisten Menschen wichtig sind. Die Lerneinheiten sind in drei Kapiteln organisiert. In Kapitel 1 geht es um die Standortbestimmung und um eine Sinndeutung des bisher zurückgelegten Lebensweges. In Kapitel 2 blicken wir zurück auf Kindheit und Jugend, und in Kapitel 3 wenden wir uns den Aufgaben unserer Existenz als Erwachsene zu.

Jedes Thema wird durch eine einführende Reflexion des Gruppenleiters aufbereitet, oft in Kombination mit einer Phantasiereise oder Trance.

Die meisten Lerneinheiten bestehen aus fünf Schritten:

- a Vorbereitung des Themas
- b Einzelarbeit der Teilnehmer, überwiegend schriftlich
- c kurze Mitteilung emotionaler Reaktionen im Plenum
- d Präsentation der Arbeitsergebnisse in Subgruppen und Diskussion
- e Schlussbesprechung im Plenum.

Diese Vorgehensweise empfiehlt sich bei größeren Gruppen mit zwölf bis achtzehn Teilnehmern. Hier bietet Schritt d mit der Arbeit in Kleingruppen einen intimen Rahmen und Gelegenheit, dass die Einzelnen genügend Zeit und Beachtung finden. Bei kleineren Gruppen ist es möglich, die Arbeitsschritte d und e zu integrieren.

Ein entscheidender Aspekt des AE ist die Gruppe. Die Teilnehmer konzentrieren sich auf dasselbe Thema, und jeder hat die Chance, sich in den Lebensgeschichten der anderen zu erkennen. Jeder kann Ähnlichkeiten und Unterschiede entdecken und sich Anregungen holen. Darüber hinaus bietet die Gruppe viele weitere Vorteile: Unterstützung, Bestätigung, neue Einsichten, ein Gefühl der Zugehörigkeit, interessierte und empathische Zuhörer, das Gefühl, verstanden zu werden. Alle diese Vorteile machen das AE zu einer wertvollen Erfahrung für die Teilnehmer und zu einer vorzüglichen Arbeitsmethode für Gruppenleiter in vielen Bereichen.

Klaus W. Vopel

# **Kapitel 1**

## **JEDES LEBEN**

### **IST EINE GESCHICHTE**

# 1 Biografische Skizze

Immer mehr Menschen schreiben ihre Biografie. Nicht nur Künstler, Wissenschaftler oder Politiker, sondern ganz normale Sterbliche, wie du und ich, greifen zur Feder und notieren für die Nachwelt, wie es ihnen in ihrem Leben ergangen ist, was sie aus ihrem Leben gemacht haben. Woher stammt dieses zunehmende Interesse an der eigenen Lebensgeschichte? Vielleicht ist es so, dass in Zeiten raschen sozialen Wandels der Einzelne in der Beschäftigung mit der persönlichen Vergangenheit nach etwas sucht, was keiner Veränderung mehr unterworfen ist. In Deutschland kommt hinzu, dass es für viele erst jetzt möglich wird, sich mit den Ereignissen in der Zeit des Nationalsozialismus auseinanderzusetzen und mit den Verstrickungen der eigenen Familie in den Katastrophen dieser Zeit.

Aber vielleicht gibt es noch einen weiteren Grund für das Interesse an unserer Biografie. Ich glaube, dass es ein gesteigertes Interesse für die eigene seelische Entwicklung gibt. In vielen Biografien geht es nicht nur um eine Rekonstruktion des äußeren Lebenslaufes. Die Autoren schreiben, um das eigene Leben ganzheitlich zu verstehen und um ihre Verletzungen und Verluste zu überwinden. Alles, was wir in der Vergangenheit nicht ausdrücken konnten, kann jetzt mitgeteilt werden. Insofern ist die Abfassung einer Biografie auch eine wertvolle Form der Selbsttherapie.

In dieser Übung fertigen die Teilnehmer eine Kurzbiografie an, die nicht mehr als zehn Sätze umfassen soll. Diese Beschränkung legt es nahe zu fragen: «Was war in meinem Leben wichtig?» Und indirekt drängt sich die Frage auf: «Was fehlt noch? Was möchte ich in der Zukunft meinem Leben noch hinzufügen?»

Wenn wir uns mit solchen Fragen beschäftigen, dann gewinnen wir auch an Selbstachtung. Wir fühlen uns nicht länger als «Opfer» unseres Schicksals, sondern wir entdecken neu, dass wir vielleicht mehr Verantwortung für unser Leben haben, als wir bisher glaubten.

## Anleitung

Ich weiß nicht, ob jemand von euch schon an einer Beschreibung seines Lebens arbeitet. Manche Menschen schreiben ihre Biografie, um sich zu rechtfertigen, andere schreiben sie, um sich ein Denkmal zu setzen. Wieder andere schreiben, um ihren Nachkommen eine Botschaft zu hinterlassen.

In jeder Biografie betrachten wir unsere Vergangenheit. Wir entwickeln ein Empfinden dafür, was wir im Leben alles gemeistert haben. Aber wir können auch eine Ahnung davon bekommen, welche unerledigten Themen es noch für uns gibt. Und wir spüren vielleicht deutlicher, was wir mit der Zeit, die wir noch vor uns haben, anfangen möchten.

Jeder von euch weiß, dass die Arbeit an einer Biografie einige Zeit beansprucht. Heute möchte ich euch vorschlagen, an einer biografischen Skizze zu arbeiten, die ihr in kurzer Zeit anfertigen könnt. Diese Skizze soll höchstens zehn Sätze lang sein, und in jedem Satz könnt ihr etwas über euer Leben sagen, über Ereignisse, die wichtig waren, über eure Entwicklung, über die wichtigen Personen in eurem Leben, über Höhepunkte und Wendepunkte, über Schwierigkeiten und Herausforderungen. Gebt eurer kurzen Biografie am Ende eine Überschrift... (30 Minuten)

## Auswertung

- Im Plenum Reaktionen auf die Übung.
- In Kleingruppen mit vier bis fünf Teilnehmern kann jeder seine biografische Skizze vortragen. (15 Minuten)
- Im Plenum können einzelne Freiwillige ihre Notizen vorlesen; anschließend Abschlussgespräch: Was war mir wichtig? Welche Anregung nehme ich mit?

## 2 Wo stehe ich in meinem Leben?

Wenn wir uns erinnern, dann können wir dadurch unser Leben in der Gegenwart reicher und glücklicher werden lassen. Mit Sicherheit werden wir in der Vergangenheit unerledigte Aufgaben finden. Wir entdecken nicht gegangene Wege und Wünsche, die wir vielleicht längst vergessen haben. Wenn wir unseren gegenwärtigen Lebensstandort bestimmen, dann wird uns bewusst, dass unser Leben immer in Bewegung ist, dass wir aus der Vergangenheit Anregungen erhalten können, die für unsere Zukunft wichtig sind. Wir werden vielleicht wieder neugierig auf die nächsten Schritte in unserem Leben und bekommen Lust, in der Zeit, die wir noch haben, neue Wege zu beschreiten und zu experimentieren.

In dieser Übung wenden wir uns auch an die Intuition und das Unbewusste der Teilnehmer, an die Quellen ihrer Lebendigkeit. Wir tun das ganz absichtlich, denn unser Alltags-Ich ist meist eher konservativ und weniger experimentierfreudig.

### Anleitung

In den kommenden Gruppensitzungen werdet ihr Gelegenheit haben, auf euer Leben zurückzublicken. Ihr werdet vermutlich überrascht sein, wie viel euch dabei wieder einfällt, vielleicht werdet ihr sogar ein wenig stolz sein, wie gut euer Gedächtnis noch arbeitet. Und vielleicht wird mancher von euch im Verlauf unserer Arbeit bemerken, dass die Beschäftigung mit der Vergangenheit auch die Gegenwart farbiger, interessanter, aussichtsreicher werden lässt. Das haben unsere Vorfahren genau gewusst, und darum pflegten sie das Geschichtenerzählen und das Berichten von «damals».

Ich kann euch zeigen, wie ihr euer Gedächtnis dazu bringen könnt, etwas aus dem Schatz der Erinnerung hervorzuholen.

Mach es dir bequem... Rück etwas hin und her, damit du noch bequemer sitzt... Du kannst dich jederzeit bewegen... Lass deine Augen entscheiden, wann sie sich schließen möchten... Diese Zeit gehört dir... Du musst dich um nichts anderes kümmern, du hast nichts anderes zu tun... Genieße die Ruhe... Wenn du auf deinen Atem achtest, wirst du bemerken, dass die Luft ein wenig kühler ist, wenn du einatmest... und wenn du ausatmest... ist sie ein wenig wärmer und feuchter... ein Atemzug zur Zeit... einfach und leicht... Vielleicht möchtest du deine Atemzüge zählen: eins... zwei... drei... vier... fünf... und wieder zurück: fünf... vier... drei... zwei... eins... ganz einfach und leicht... ein Atem-

zug zur Zeit... sanft und ruhig... Lass dich von diesem Rhythmus entspannen...

Ihr könnt der Einfachheit halber mit der Gegenwart beginnen. Gegenwart ist nicht nur diese Stunde oder der Tag heute. Die Gegenwart eures Lebens umschließt mehr. Sie kann auch Tage, Wochen, Monate oder sogar Jahre vor dem Tag heute einschließen. Für jeden von uns hat die Gegenwart unterschiedliche Themen und einen unterschiedlichen Umfang. Wir können in einer heiteren Zeit stehen oder in einer Zeit der Depression. Wir können in einer Zeit der Ernte stehen oder in einer Zeit der Planung. Wir können gerade auf dem Höhepunkt einer Liebe stehen, oder am Beginn einer Liebe, oder wir stehen in einer Zeit, in der wir das Gefühl der Liebe schmerzlich vermissen.

Und die Gegenwart unseres Lebens kann eine kurze Zeitspanne umfassen oder eine längere. Für den einen von uns kann die Gegenwart drei Jahre umfassen, weil er vor drei Jahren einen Unfall hatte und seitdem Schwierigkeiten mit seinem Bein hat. Für den anderen kann die Gegenwart nur ein paar Wochen alt sein, weil er vor kurzem in eine neue Wohnung umgezogen ist.

Mit geschlossenen Augen und innerlich ruhig und entspannt könnt ihr versuchen, die Bewegung eures Lebens zu spüren. Und ihr könnt euch die Frage stellen: «Wo stehe ich im Augenblick?» Ihr müsst darüber nicht angestrengt nachdenken, sondern ihr könnt innerlich die Bewegung eures Lebens spüren, die Musik hören, die euer Leben euch vorspielt. Und wenn ihr das tut, dann zeichnen sich die Umrisse eurer Gegenwart ab. Welche Ereignisse sind prägend? Wie weit zurück reicht eure Gegenwart? Was sind die wichtigsten Erlebnisse dieser aktuellen Periode?

Vielleicht begann diese Zeit vor einigen Monaten oder vielleicht auch vor einigen Jahren. Vielleicht wurde sie eingeleitet durch ein besonderes Ereignis wie eine Krankheit, eine neue Beschäftigung, einen Wohnungswechsel. Diese Zeit kann auch geprägt sein durch ein bestimmtes Lebensgefühl, durch eine neuartige Heiterkeit oder durch die Wolke einer Depression.

Nehmt euch Zeit und fühlt die Bewegung eures Lebens. Dann kann sich ein inneres Empfinden für die Atmosphäre eurer Gegenwart einstellen. Vielleicht drückt sich die Qualität dieser Lebensperiode in einem Bild aus, in einem Symbol, in einer Maxime, in einem bestimmten Adjektiv... Wartet ab, wie sich eure Gegenwart für euch ausdrückt. Während ihr mit geschlossenen Augen sitzt, ganz in Ruhe und ohne Anstrengung, können viele Bilder und Gefühle auftauchen, die die Be-