

2.2.1 Auf den Spuren meiner Vergangenheit

Kurzbeschreibung

Im vorherigen Tool sind Sie mit der Hilfe von Familienfotos ein Stück in Ihre Geschichte gereist. Sie haben vielleicht Neues gefunden und sich an Altes erinnert. In diesem Tool möchten wir Sie nun einladen, erneut eine kleine Reise zu unternehmen. Eine Reise in Ihre Kindheit. Dabei können Sie selbst entscheiden, in welche Phase Ihrer Kindheit es Sie zieht. Möchten Sie gerne in Ihre Kindheit reisen? Oder möchten Sie lieber die Orte Ihrer Jugendzeit besuchen? Nehmen Sie sich Ihre Ziele nochmals zur Hand und spüren Sie, welcher Impuls Ihnen dazu kommt.

Nutzen

Unsere Kindheit und Jugend prägt uns auf eine intensive und besondere Weise. Zunächst in unserer Familie, später auch in Schule und Freundeskreisen erfahren wir Erwartungen, Wünsche, Botschaften und Aufträge, die uns prägen und auch auf unser Handeln und Fühlen als Erwachsene einwirken. Viele von diesen leben wir mit Überzeugung, weil sie uns zu dem machen, was wir sind. Einige jedoch empfinden wir mit der Zeit als störend, vielleicht auch als belastend und entscheiden uns dazu, sie abzulegen oder zu verändern.

Die Phase Pubertät ist der Beginn einer Reise zu sich selbst. Hier hinterfragen wir unsere familiären Überzeugungen, Glaubenssätze und Erwartungen besonders stark. Wir rebellieren und integrieren und bilden so unsere ganz eigene Persönlichkeit aus. Dieser Prozess ist wahrscheinlich nie vollständig abgeschlossen. Mit jeder neuen Lebensphase und den damit einhergehenden Veränderungen stellen wir auch die Botschaften, Erfahrungen und Werte unserer familiären Herkunft erneut auf den Prüfstand.

Um zu verstehen, was uns prägt, leitet, erfüllt oder uns zu schaffen macht, ist es wichtig, einen Zugang zu den Gefühlen und Erinnerungen der Kindheit und Jugend zu schaffen. Die nachfolgenden Übungen unterstützen Sie dabei, in Kontakt zu kommen mit den Bildern Ihrer frühen Vergangenheit. In dieser Erfahrung werden Sie Liebgewonnenes wiederentdecken, Wichtiges verstehen und Unklares für sich klären können.

Durchführung

Schritt 1

Begeben Sie sich auf die Spuren Ihrer Kindheit und Jugend. Welcher besondere Ort hat Sie als Kind geprägt? War es Ihr Elternhaus oder vielleicht das Haus der Großeltern, in dem Sie viel Zeit als Kind verbracht haben? Vielleicht waren Sie auch oft in der Firma und haben dort am Wochenende in der Produktion gespielt? Welcher Impuls kommt Ihnen als Erstes in den Sinn, wenn Sie an Ihre Kindheit denken?

Was haben Sie als Jugendliche unternommen? Hatten Sie vielleicht ein besonderes Hobby? Wer waren Ihre besten Freunde und wo haben Sie gerne Ihre Zeit verbracht? Wie sah Ihr Zimmer aus? Gab es vielleicht Poster oder Bücher, die über Ihre Jugendzeit erzählen?

Schritt 2

Haben Sie einen besonderen Ort Ihrer Vergangenheit gefunden? Setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und versuchen Sie sich diesen Ort genau vorzustellen. Können Sie ihn sehen? Gehen Sie durch Ihr inneres Bild und entdecken Sie, was es da zu sehen gibt. Wo genau sind Sie gerade? Wie alt sind Sie dort? Wer ist noch mit Ihnen an diesem Ort? Was war damals Ihr Lieblingsessen? Vielleicht können Sie den Geruch wahrnehmen? Welche Farben sehen Sie? Welche Sachen tragen Sie? Welche Geräusche nehmen Sie wahr? Gibt es vielleicht einen besonderen Satz, den Sie hören? Gab es damals einen Platz, den Sie besonders mochten? Vielleicht möchten Sie diesen noch einmal besuchen?

Was fühlen Sie, wenn Sie durch Ihr inneres Bild gehen? Schauen Sie sich alles genau an. Vielleicht möchten Sie eine Treppe hochsteigen oder eine Tür öffnen. Lassen Sie sich Zeit, den Ort Ihrer Kindheit oder Jugend wieder zu entdecken.

Schritt 3

Wenn Sie möchten, nehmen Sie sich ein Blatt und viele Buntstifte zur Hand und malen Sie Ihre inneren Bilder auf. Vielleicht gibt es ein Haus? Wie groß war es? Wie viele Türen und Fenster hatte es? Gab es Personen in Ihrem inneren Bild? Wie sahen diese aus? Konnten Sie sich selbst sehen? Was haben Sie gerade gemacht?

Halten Sie alles in Ihrem gemalten Bild fest. Es geht nicht darum, ein perfektes Bild zu malen. Finden Sie Ihre ganz eigene Art der Darstellung und lassen Sie sich von Ihren inneren Impulsen leiten.

Schritt 4

Betrachten Sie nun Ihr inneres bzw. Ihr gemaltes Bild mit etwas Abstand erneut. Was nehmen Sie wahr? Welche Ideen und Gedanken kommen Ihnen? Nehmen Sie sich jetzt noch einmal Ihre Zielekarten zur Hand. Welche neuen Erkenntnisse sind mit diesem Tool dazugekommen? Welche Frage hat sich wie gelöst? Was ist noch offen? Welche Gedanken, Ideen und Lösungen nehmen Sie aus diesem Tool mit in die weitere Arbeit?

Tipp

Ob Sie noch an dem Ort Ihrer Kindheit und Jugend wohnen oder diesen vielleicht länger nicht besucht haben: Wenn Sie die Wege Ihrer Vergangenheit erneut gehen, beleben Sie Erinnerungen und kindliches Erleben von damals. Unternehmen Sie einen kleinen Spaziergang und besuchen Sie einen „geheimen“ Ort Ihrer Kindheit erneut. Ist er noch da? Vielleicht laufen Sie auch noch einmal Ihren alten Schulweg entlang oder gehen zum Haus Ihrer besten Freundin? Welchen Weg auch immer Sie als Kind oder Jugendliche sehr oft gegangen sind, entdecken Sie ihn erneut. Seien Sie zunächst besonders aufmerksam für die Umgebung. Was kommt Ihnen bekannt vor, was hat sich verändert? Was verbindet sich mit besonderen Erinnerungen aus Ihrer Kindheit oder Jugend? Sind es Situationen und Menschen, an die Sie sich gerne erinnern? Vielleicht treffen Sie auch bekannte Personen? In welcher Weise sprechen diese Sie an? Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Welche Gefühle und Gedanken kommen Ihnen, während Sie spazieren? Wie haben Sie sich als Kind gefühlt, als Sie diese Wege entlanggegangen sind? Welche Erlebnisse Ihrer Jugend verbinden Sie mit diesen Orten? Welche Bedeutung haben diese heute?

Zeit: 60 Minuten

Material: Blätter, Notizbuch, Buntstifte

Quelle: Dr. Daniela Jäkel-Wurzer