



Claudia Dülberg | Rheinstraße 37 | 48145 Münster | Telefon: 0 251- 337 57

### Eine wirkungsvolle Übung zum Thema "Was will ich wirklich?"

Es gibt eine sehr effektive Übung, um herauszufinden, was man wirklich will und was einem wirklich wichtig ist.

Zugegeben, diese Übung kann unter Umständen ziemlich schmerzhaft sein. Das wiederum kann zu Blockaden und Widerständen führen - unbewusste oder auch ganz offensichtliche. Ich möchte Ihnen diese Übung dennoch vorstellen und Ihnen Mut machen, sich ihr zu stellen, denn es gibt kaum eine wirkungsvollere zu diesem Thema.

### Die Übung

Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, an dem Sie für eine Weile ungestört sein können. Entspannen Sie sich, indem Sie einige Male tief durchatmen und für einen Moment die Augen schließen.

Nehmen Sie sich dann ein Blatt Papier - ein möglichst großes - und schreiben Sie in die Mitte dieses Blattes folgende Frage:

**"Was würde ich bereuen,  
nicht getan, versucht oder erreicht zu haben?"**

Schreiben Sie dann rund um die Frage alles auf, was Ihnen dazu in den Sinn kommt. Bitte zensurieren Sie nichts, sondern lassen Sie alles zu. Geben Sie auch nicht zu schnell auf. Es kann gut sein, dass Ihnen erst nicht viel einfällt. Das macht nichts, bleiben Sie einfach dran. Denken und vor allem **fühlen** Sie sich dann ganz in die Frage ein.

### Extra-Tipp:

Sie können die Übung auch wie folgt ausführen: Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und schreiben Sie immer wieder den Satzanfang "Ich würde bereuen,..." und vervollständigen Sie diesen Satz. Sie sollten das für mindestens 10 Minuten tun, auch wenn Sie den Eindruck haben, es kommt nur Doppeltes. Unterdrücken Sie bitte auch hier nichts, sondern lassen Sie sich auf alles ein, was kommt.

### Und das ist alles?

So unscheinbar diese Frage wirkt, so sehr hat sie es in sich, wenn man die Übung wirklich angeht. Wichtig ist, sich auf das Gefühl des Bereuens einzulassen.

Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Leben **endlich** ist. Dass es irgendwann kein "morgen" mehr gibt und kein "nächstes Jahr". Dass es irgendwann keine Möglichkeit mehr gibt, etwas nachzuholen.

Sinn dieser Übung ist es, sich genau das klarzumachen.

### Eine Frage, die Zeit braucht

Sie werden diese Frage sehr wahrscheinlich nicht in dieser einen Sitzung erschöpfend beantwortet können.

Deshalb ist es sinnvoll, sie mit in den Alltag zu nehmen und immer wieder einmal darüber nachzudenken. Sie kann zu einem sehr guten Wegweiser werden, wenn wir alle möglichen Entscheidungen fällen müssen.



Vielleicht werden sich Antworten auf diese Frage auch von ganz allein zwischendurch melden - z.B. als schmerzliche Erkenntnis oder als drängende Sehnsucht oder auch einfach nur als scheue Idee.

Seien Sie wachsam, damit Ihnen nichts dazu entgeht und schreiben Sie möglichst alle Erkenntnisse auf.

### Was diese Übung bewirkt

Diese Übung, sofern man sich wirklich auf sie einlässt, bringt einen schnell an schmerzliche Punkte:

- worauf wir alles verzichtet haben oder immer noch verzichten (warum auch immer),
- was wir uns selbst versagen und versagt haben
- und wovon wir uns selbst abschneiden und abgeschnitten haben.

All das führt meist zu einer großen Verletzlichkeit. Unerfüllte Bedürfnisse sind wie Wunden und es gilt hier, sehr behutsam mit sich umzugehen.

### Die Gründe erkennen

Oft übersehen wir, dass wir Gründe dafür haben, gar nicht zu genau nachzufragen, was wir wirklich wollen bzw. unsere Ziele nicht anzugehen. Und wir haben Gründe dafür, warum wir uns bestimmte Dinge verbieten oder warum wir davon überzeugt sind, bestimmte Sachen nicht zu können. Diese zu erkennen, kann schon sehr viel lösen.

### Beispiele

So haben wir vielleicht in der Kindheit die Erfahrung gemacht, dass uns jemand etwas nicht zutraute und wir wurden ausgelacht. Die Scham dieses Erlebnis ging dann vielleicht so tief, dass wir uns unbewusst oder bewusst geschworen haben, nie wieder in eine solche Situation zu kommen. Dementsprechend vermeiden wir heute alles, was uns in eine vergleichbare Lage bringen könnte.

Eine andere Möglichkeit ist, dass wir irgendwann in unserem Leben versucht haben, etwas zu erreichen und dabei kläglich gescheitert sind. Das war nachhaltig ein so unangenehmes Erlebnis, dass es uns lieber ist, nichts Neues mehr anzugehen, nur um nicht wieder versagen zu müssen.

Auch verinnerlichte Glaubenssätze anderer (wie z.B. "Erwarte nie zu viel vom Leben!" oder "Denke nie an dich selbst.") können uns nachhaltig daran hindern, uns mit unseren wirklichen Bedürfnissen zu befassen.

### Warum die Übung so wirksam ist

Diese Übung kann uns aber trotz all dieser Mechanismen sehr wirkungsvoll an unsere wahren Bedürfnisse heranführen. Etwas zu bereuen ist nämlich ein in der Regel noch stärkerer Schmerz als z.B. die Angst vor dem Versagen oder davor ausgelacht zu werden.

Die Vorstellung am Ende des eigenen Lebens erkennen zu müssen, auf so vieles verzichtet zu haben und keinerlei Chance mehr zu haben, es nachholen zu können, ist ein ganz furchtbarer Schmerz.

Und den können Sie für sich nutzen, indem Sie sich schon jetzt auf ihn einlassen - jetzt, wo Sie noch viele Möglichkeiten haben, sich Wünsche zu erfüllen oder Ziele anzugehen.



## Welche Tücken in dieser Übung stecken

Diese Übung hat auch einige Tücken.

### Strategien zur Schmerzvermeidung

Zum einen wirken in uns Schutzmechanismen, die dafür sorgen, dass Schmerz vermieden wird. Es kann also gut sein, dass Sie zunächst gar nicht an das "was ich bereuen würde" herankommen, weil etwas in Ihnen verhindert, dass Sie sich auf den Schmerz einlassen. Es kann also, wie gesagt, eine Weile dauern, bis man tatsächlich an die Punkte kommt, nach denen man sich so sehnt. Vielleicht braucht man auch Impulse von anderen - von Freunden, der Familie oder auch von einem Therapeuten, um eine Ahnung davon zu bekommen, was Dinge sein könnten, die man bereuen würde, denn manchmal hat man sich selbst so sehr davon abgeschnitten, dass man keinen Kontakt mehr dazu aufbauen kann. Und wenn man dann dort ist, tut es weh. Unter Umständen sogar sehr doll. Es tut weh, weil man einen Vorgeschmack vom "Bereuen" bekommt, wenn man erkennt, was man sich selbst bisher versagt hat.

Ganz wichtig ist, dass man sich an diesem Punkt immer wieder klar macht, dass es **noch nicht zu spät ist!** Dass man jetzt noch viele Möglichkeiten hat, die verdrängten Wünsche und Bedürfnisse anzugehen. Und dass man sich dazu Hilfe holen kann und darf.

### Ein Gefühl der Entmutigung

Ein weiterer Punkt ist: Sie können mit dieser Übung unter Umständen auch erkennen, dass es tatsächlich Dinge gibt, die Sie nicht mehr erreichen können.

So kann z.B. jemand mit 50 durch diese Übung erkennen, dass sein größter Wunsch im Leben war, Tänzer am staatlichen Ballett zu werden. Dieser Wunsch ist aber in diesem Alter schlicht und einfach nicht mehr umzusetzen - zu einem Teil wird er also unerfüllt bleiben. Und genau in diesem "zu einem Teil" steckt die große Chance: zu einem anderen Teil kann man sich nämlich auch noch so "unmögliche" Träume erfüllen! Auch ein 50jähriger kann noch Ballett-Unterricht nehmen. Und man kann sich intensiv mit dem Thema befassen, Ballett-Aufführungen besuchen, Biographien großer Tänzer/innen lesen, man kann sich überlegen, ein Buch über das Thema zu schreiben und... und... und...

Ein Grundprinzip beim Thema "Was will ich wirklich?" ist, nie kompromisslos zu sein, sondern sich zumindest Teilerfüllungen der eigenen Sehnsüchte zu ermöglichen. Denn ja: sie können glücklich machen.

## Wie man mit den Erkenntnissen aus dieser Übung weiterarbeiten kann

Wichtig bei dieser Übung ist, sich mutig darauf einzulassen, wirklich das anzunehmen, was in einem aufkommt - und sei es noch so "verrückt".

Vielleicht wird ein "braver Familienvater" herausfinden, dass seine größte Sehnsucht darin besteht, mit einer Harley durch Amerika zu düsen. Vielleicht wird eine Hausfrau erkennen, dass sie immer schon Bilder malen wollte. Vielleicht werden Sie plötzlich fühlen, den vollkommen falschen Job zu haben oder in einem Leben zu sitzen, das "nicht Ihres" ist.

Lassen Sie zunächst auch solche extremen Gefühle zu - so bedrohlich sie auch wirken. Indem Sie sie herauslassen, werden sie viel von ihrer Wucht verlieren. Denn Sie werden erkennen, dass nie "alles" schlecht an Ihrer Situation ist. Dass es auch ganz viel gibt, was schön ist und was Sie bewahren wollen.

Und genau hier besteht der Ansatzpunkt für das Weiterarbeiten: es wird darum gehen, die Erkenntnisse aus dieser Übung **IN IHREM JETZIGEN LEBEN** umzusetzen.



Es ist in den allermeisten Fällen überhaupt nicht nötig, das ganze Leben umzukrempeln. Sehr oft hilft es enorm, mit kleinen Elementen zu beginnen.

Der Familienvater aus dem Beispiel kann im nächsten Sommer einmal allein in den Urlaub fahren und seinen Harley-Traum zumindest für 3 Wochen umzusetzen. Die Hausfrau kann durchaus beginnen, Kunst zu studieren oder Kunstkurse an der Volkshochschule besuchen. Usw. usw.

**Ziel: dauerhafte Sensibilisierung für das, was uns wichtig ist**

So aufwühlend die Frage danach, was man bereuen würde, zunächst sein kann, so wohltuend ist sie, wenn man erkennt, dass man durch sie dauerhaft dafür sorgen kann, sich die eigenen Wünsche zu erfüllen.

Wichtig dabei ist zu erkennen, wie viele verschiedene Möglichkeiten es gibt, seine Wünsche und Sehnsüchte Stück für Stück anzugehen.