

## Einladung: 13 “Altes wertschätzen, Neues beginnen“

Gruppengröße: 2er-Gruppen

Zeitbedarf: 30min

Material: Bodenparkett aus drei Gegenständen

Quelle: Jens

Diese Übung ist die Einladung, eine „GFK-Grundregel“ - Erst Wertschätzung des Alten, bevor etwas Neues beginnen darf - zu entdecken. Ohne die Würdigung des Alten wird es nichts Neues geben, sondern sich das Alte als Widerstand zeigen, solange bis es Würdigung findet.

### Anleitung:

- 1 „Nimm als Ausgangspunkt ein aktuelles Anliegen, eine Anspannung und sieh, wie dieses dich erinnernd in die Vergangenheit bringt und für die Zukunft ‚motiviert‘.“
- 2 „Suche dir eine\*n Partner\*in und baue als Unterstützung drei Felder, sogenannte Bodenanker auf, die für ‚Vergangenheit‘, ‚Hier und Jetzt‘ und ‚Zukunft‘ stehen.
- 3 Begleitet einander im Prozess über diese Felder. Führe dir nacheinander und mit reichlich Zeit ein Feld nach dem anderen zu Gemüte und tausche dich darüber mit deiner/m Partner\* in aus. Die Felder stehen für:
  - a. Wertschätzung für das Alte, das Alte feiern und bedauern.
  - b. Das Hier und Jetzt erleben.
  - c. Die Zukunft als Öffnung, Entscheidung und Zuwendung FÜR Lebensqualität feiern.

Tanze über die Felder, sobald du gedanklich oder emotional wechselst. Frage als Begleiter\*in intuitiv danach, ob sich dein Gegenüber gerade in der Vergangenheit, im Hier und Jetzt oder in der Zukunft befindet, ob also der Standpunkt noch stimmig ist. Wenn ja: gilt es da z.B. noch etwas Altes, das gesehen werden möchte, wertzuschätzen?“

Lade auch als Leiter\*in zum Wechsel ein, sobald du entsprechende Impulse hast.



Hintergrund:

In anderen Übungen des Buches (z.B. Übung Geist 3 „Kritik aus Liebe“, Übung Integral 14 „Die anderen öffnen sich einfach nicht“) wurde bereits deutlich, dass durch die Wertschätzung des Unangenehmen Neues gestaltet werden kann. Ich behaupte sogar, dass es ohne diese Wertschätzung gar kein Neues geben kann. Ich erfahre dann wieder und wieder das alte Kämpfen, Hadern und Zweifeln bis ich genau daran erkenne, dass ich es bin, der da kämpft, hadert und zweifelt und ich gut daran täte, es loszulassen. Loslassen im Sinne von mich dem liebevoll anzunehmen und mich selbst dabei liebevoll und versöhnlich anzunehmen.

Die Begleitung über die Felder sollte in chronologischer Reihenfolge erfolgen. Die Gefahr besteht darin, dass die Vergangenheit als falsch, schuldhaft, fehlerhaft und ungenügend bewertet wird und daraus eine schnelle Entscheidung für eine bessere, richtige und wertvollere Zukunft entspringt. Im Sinne der Übung Geist 5 „Vehler sind Freunde“ bedarf es zunächst einer ausführlichen Wertschätzung, Sehen und Empathie für die Vergangenheit. Daraus erfolgt kein Handeln aus Schuld, Pflicht, Scham oder Angst für die Zukunft, sondern ein Vertrauen, jederzeit bestmöglich entlang eigener Bedürfnisse, Energieressourcen und dem eigenen Bewusstsein zu handeln. Sonst ist die Vergangenheit Gestalter der Zukunft. Werden die Angst, die Schuld, der Zweifel oder das Misstrauen nicht bewusst erkannt, werden sie auch die Zukunft gestalten: vielleicht im neuen Gewand, aber immer noch die alten Ängste und Glaubenssätze bedienend. Mit der Wertschätzung habe ich eine Chance aus diesem Automatismus heraus in ein selbstverantwortetes Gestalten der Zukunft zu wechseln.

Als Bild möchte ich dazu einladen, das Alte nicht mit dem Neuen zu verknüpfen: es nicht zu entschuldigen oder etwas Gegenteiliges beweisen zu wollen. Sondern das Alte für sich stehen zu lassen, es als Gewahrsein anzunehmen und dadurch ein Gestalten für etwas Neues zu ermöglichen: ein Gestalten aus der Freude für ein Bedürfnis und die Gnade, ein Bewusstsein dafür erlangt zu haben, was es wirklich braucht- statt aus der alten Angst und dem Misstrauen aus der Vergangenheit heraus zu agieren.

Im Hier-und-Jetzt-Feld gibt es streng genommen keine Vergangenheit oder Zukunft, sondern nur ein Beobachten, Gewahrsein und Fühlen, was ist. Was ich mit diesem Bewusstsein erkenne und tue, entscheidet. Man könnte hier auch die Frage stellen: „Wer beobachtet, gestaltet oder entscheidet gerade?“ (Anteilearbeit, Vgl. Übung Integral 1 „Ich bin viele“).