



# 7 WOCHEN NEUE SICHT

STELL DIR VOR ...

BRIEF 3

## LIEBES PAAR,

habt ihr Lust auf Gedankenexperimente?

- ... gedanklich in die Region umziehen, die Euch schon seit Jahren landschaftlich reizt,
- ... sich vorstellen, als Paar gemeinsam im Ausland zu leben,
- ... vor dem inneren Auge blitzt ein Traumjob auf,
- ... gedanklich noch einmal eine Ausbildung anfangen,
- ... ein soziales Projekt initiieren ...

Diese Gedankenexperimente können wir bewusst herbeiführen, sie kommen aber auch unerwartet: in der Natur, beim Lesen eines Buches, im Theater, beim Hören eines Konzertes, in der Begegnung mit einem Menschen... Plötzlich ist er da, der Möglichkeitsraum.

Manchmal sind wir von diesen Optionen, die wir theoretisch hätten, ganz fasziniert, und Weite macht sich in uns breit. Ein anderes Mal erschrecken wir über die Radikalität eines anderen Lebens, das sich da zeigt und unser eigenes sein könnte.

**Wie wäre es, solche Gedankenexperimente zu kultivieren, sich gedanklich bewusst in Möglichkeitsräumen aufzuhalten und sich dafür Zeit zu nehmen?**

**Was wäre nicht noch alles möglich? „Ich stelle mir vor...“**

Solche Traum-Momente zeigen doch, dass unser Leben nicht festgelegt ist, sondern dass es Spielräume gibt, Möglichkeitsräume, die ergriffen werden wollen: „*Was uns verheißen ist, ist immer noch mehr*“ – so weist Papst Franziskus auf diese Möglichkeiten unseres Lebens hin, die wir manchmal ganz leise und tief im Hinterkopf versteckt fühlen. Viele Menschen spüren dabei in ruhigen Momenten: in meiner Sehnsucht, in diesen Gedankenexperimenten leuchtet auch Gottes Verheißung für mich auf, der uns ein „Leben in Fülle“ verspricht.

Bei mir melden sich in solchen Traum-Augenblicken auch gleich kritische Stimmen zu Wort: „Das sind doch Luftschlösser“, „der Zug ist abgefahren“, „Wie soll denn das gehen?“, „die Pflicht ruft“ oder „keine Zeit für Hirngespinnste“. Diese (vor-)schnellen Einwände kommen aus meinem eigenen Innern und manchmal auch von mir nahestehenden Menschen. Diese Stimmen wollen mich offensichtlich aus meinen erträumten Möglichkeiten verjagen. Immer häufiger gelingt es mir, sie erst einmal auszublenden, um mich bewusst wieder dem Gedankenexperiment widmen zu können.

Denn im Rückblick stelle ich fest, dass die großen Schritte in meinem Leben und in meiner Partnerschaft oft mit einem Gedankenexperiment begannen. Wenn ich mir dafür Zeit nehme, spüre ich schon beim Träumen: Mein Alltag wird (wieder) weit, ich sehe Möglichkeiten, ich nehme meine Sehnsüchte ernst und entdecke neue Lebensräume, die sich erst zeigen, wenn ich für mich selbst oder wir als Paar wirklich Traum-Augenblicke zulassen und uns darauf einlassen.

Mir hilft es dann, mich über die aufgetauchten Bilder mit dem Partner/der Partnerin und einem guten Freund/einer guten Freundin auszutauschen und dabei auch über mögliche Sorgen zu sprechen. Mir tut es auch gut, Gott im Gebet von diesen erdachten Möglichkeitsräumen zu erzählen und ihm auch damit womöglich verbundene Ängste hinzuhalten.

Ob sich diese Möglichkeiten dann genau so realisieren lassen und verwirklicht werden wollen oder, nach weiteren Überlegungen, eine Variante des entstandenen Bildes „ins Leben gebracht wird“, bleibt spannend! Für Gedankenexperimente braucht es auf jeden Fall Geduld und Kreativität. Oft ist es erst das zweite Träumen, das zweite und dritte Gespräch im Nachklang, das über Monate gereifte innere Bild, das dann geboren wird. Mit der Entwicklung des konkreten Zukunfts-Bildes wächst dann auch die Kraft, mutige Entscheidungen zu fällen, Abschiede zu wagen und sich Neuem zuzuwenden.

Gönnt euch Gedankenexperimente alleine und gemeinsam. Führt Gespräche darüber, über die Zeit, die Dinge und Entscheidungen brauchen, um heranzureifen und habt dann den Mut, Experimente zu leben!

Auf diesem Weg wünsche ich Euch Vertrauen, Geduld und Nachsicht mit Euch selbst.

*Yvonne Schmitt*

Du siehst Dinge und fragst. „Warum?“  
Aber ich träume von Dingen,  
die es nie gegeben hat,  
und sage: „Warum nicht?“

*Georg Barnard Shaw*

Bild: © Marion Schmitt

## ÜBUNGEN

- 1. Gedankenexperiment alleine** (15 min bis zu einem Tag) – Spaziere durch eine Landschaft, die Dir guttut. Nimm wahr, was ist. Vermeide Bewertungen. Versuche kritische Gedanken, Zweifel und Sorgen nicht festzuhalten, sondern lass sie weiterziehen. Lass Leichtigkeit mit jedem Atemzug in deinen Körper. Schreibe Dir im Anschluss Stichwörter auf. Wiederhole die Übung vielleicht in der Warteschlange beim Einkaufen oder auf dem Weg zur Arbeit.
- 2. Gedankenreise zu zweit** – Entscheidet Euch für ein Gedankenexperiment, das Ihr als Paar oder das einer von Euch erträumt hat. Malt diesen Möglichkeitsraum nun gemeinsam detailliert aus, ohne zunächst zu berücksichtigen, wie realistisch es ist. Dabei spricht jeder/jede abwechselnd einen Satz, der mit: „Ja und stell dir weiter vor ...“ beginnt. Tauscht euch danach darüber aus.
- 3. Kreativ im Flow** – „Um die Ecke schreiben“ – Um auf neue Ideen zu kommen, mach eine Liste von allen Begriffen, die in Dir Weite auslösen etwas mit Träumen zu tun haben. Lies erst danach weiter. Danach schreibst Du einen Text über deinen Möglichkeitsraum, ohne die gesammelten Wörter zu verwenden. Lies den Text – und vielleicht musst Du lachen oder vielleicht erschließt sich Dir ein wichtiger Gedanke.