

Teelöffel-Übung

Wie du dir dein Leben versüßen kannst



Die nachfolgende Beschreibung der Teelöffel-Übung findet sich im Original im Buch „Vorwärts heißt zurück zu mir. Aufbruch in ein selbstbestimmtes Leben“. (S. 150 – 154)

© KÖSEL - mit freundlicher Genehmigung

Wie du dir dein Leben versüßen kannst

Platz für Neues zu schaffen und sich die Freiheit zu nehmen, das zu tun, was dir gefällt – manchmal ist das leichter gesagt als getan. Inzwischen weißt du ja, dass meine Idee von einem erfüllten, selbstbestimmten Leben in den vielen kleinen, glücklichen Momenten liegt. Wenn ich mit Frauen darüber rede, was ihre Idee vom Leben ist, dann zucken viele mit den Achseln. Alles, was ihnen in den Sinn kommt, fühlt sich für sie entweder zu groß – nach einem »Bäm« – oder auch inhaltsleer an. Wenn ich nachfrage und versuche, dieses »inhaltsleer« besser zu verstehen, zeigt sich sehr schnell, dass es sich häufig um Ideen anderer handelt, über welche die Frauen mal was gehört oder gelesen haben. Im Internet gibt es unzählige Plattformen, die Ideen für die Erstellung einer persönlichen Bucket List zur Verfügung stellen. Das ist eine Liste mit den Dingen, die du tun kannst, bevor du »den Löffel abgibst« (so die deutsche Entsprechung der englischen Redewendung *to kick the bucket* [wörtlich »den Eimer wegtreten«]), und wird daher im deutschsprachigen Raum auch gerne mal »Löffel-Liste« genannt. Aber ganz ehrlich? Ich mag diesen Ausdruck nicht, weil er makaber-ironisch mit dem Tod umgeht. Er vermittelt mir zudem den Eindruck, dass die Menschen eine Art Wettkampf daraus machen. Ein Wettkampf mit sich selbst, aber auch mit anderen. Punkt auf der Liste durchführen. Abhaken. Gut ist. Nächster Punkt. Wer die meisten Punkte innerhalb der kürzesten Zeit abgehakt hat, der hat gewonnen. Sicherlich werde ich mit dieser Wahrnehmung nicht allen gerecht, trotzdem ist es mir ein Herzensanliegen, dass du ein anderes Konzept für erfüllende Momente in deinem Leben in Betracht ziehst: das der Teelöffel. Auch »Teelöffel« sollen eine Metapher sein, allerdings für die Dinge, mit denen du dir das Leben versüßen kannst. Ich persönlich überlege mir immer zum Jahresbeginn drei »Teelöffel«, die das Jahr für mich unvergesslich machen sollen. Wobei ich bei der Formulierung sehr detailliert vorgehe. Statt zu schreiben, dass ich einen Urlaub in Schottland machen möchte, formuliere ich deswegen wie folgt: »Ich werde einen Teelöffel mit Honig

naschen, während ich barfuß in Loch Linnhe im Westen Schottlands stehe.«
Oder ein anderes Beispiel. Aus dem Vorhaben einer gemeinsamen Tageswanderung auf der Schwäbischen Alb mit meinem Sohn wurde folgender Teelöffel: »Mein Sohn und ich werden ein Foto machen, auf dem wir mit unseren Händen ein Herz formen und im Hintergrund die Burg Hohenzollern zu sehen ist.«

Es müssen also keine großen Sachen und Taten sein, denn es sind meines Erachtens die kleinen schönen Momentaufnahmen im Leben, die das große Ganze ausmachen. Denk außerdem noch mal an das, was ich über das Zeitempfinden geschrieben habe. Wer immer wieder mal was Neues ausprobiert, der entschleunigt sein Leben.

Übrigens bin ich total froh, dass es die Erfindung von Smartphones gibt. So kann ich all diese wunderschönen Momente fotografisch festhalten, ohne immer etwas aus dem Wald in meinem Rucksack mitnehmen zu müssen. Mein Museum der schönen Glücksmomente soll ja schließlich keine Rumpelkammer werden. Und wer weiß, vielleicht steckt in einem dieser kleinen Momente der Same für etwas wirklich Großes drin.

Einer meiner Teelöffel war das Ausprobieren eines Wohnmobils. Du erinnerst dich an meine Glückstränen über einen der schönsten Momente in meinem Leben? Mein Sohn, unser Hund und ich gemeinsam in den Dünen von Calais, untergehende Sonne über dem Ärmelkanal, in gespannter Erwartung, welche Abenteuer unser gemeinsamer Wohnmobiltrip nach England am nächsten Tag mit sich bringen würde ... Mein ganzes Leben lang konnte ich mir nicht vorstellen, in einem solchen Teil je einen Urlaub zu verbringen. Und jetzt? Mir hat es so gut gefallen, dass ich dieser Art zu leben zukünftig mehr Aufmerksamkeit schenken möchte und damit begonnen habe, auf ein eigenes Wohnmobil zu sparen.

Übung »Drei Teelöffel für Aschenbrödel«

Zeit	Solange du willst
Schwierigkeit	☆☆☆☆☆
Material	3 Teelöffel / Weiße Blätter und Stifte

Modifikation

Ich persönlich lege meine drei Teelöffel immer zu Beginn des neuen Jahres fest. Das hat einen ganz besonderen Charme, weil Neujahr zu den sogenannten »magischen Daten« gehört. Selbstverständlich kannst du aber zu jedem Zeitpunkt deine drei Teelöffel formulieren.

Drei Teelöffel sind eine gute Anzahl. Du kannst zwar gerne auch mehr formulieren. Meine Empfehlung lautet aber: nicht mehr als fünf. Sonst fühlt es sich inflationär an, und die Besonderheit und der Zauber der einzelnen Momente gehen verloren.

Vorgehen

- Nimm dir Zeit, um darüber nachzudenken, welche drei schönen Dinge du in den nächsten Wochen und Monaten machen möchtest. Vielleicht unternimmst du dafür einen Spaziergang oder eine kleine Wanderung. Du kannst dich darauf verlassen, dass sich unterwegs ein Vorhaben in dir formulieren wird.
- Visualisiere deine Teelöffel – gib ihnen ein schönes Aussehen. Du wirst sehen, alles, was du liebevoll sichtbar machst, entwickelt eine magische Anziehungskraft. Lass dabei deiner Kreativität freien Lauf. Du kannst zum Beispiel auf Blättern kleine Teelöffel malen und jedem einen liebevollen Namen geben. Vielleicht bevorzugst du auch eine Fotomontage? Feel free!
- Wenn du dir deinen Teelöffel erfüllst, mach' unbedingt ein Foto oder auch einen kleinen Film davon. So entsteht dein ganz persönliches Museum deiner schönsten Glücksmomente.