

## **Ein Denkmal für meine Erfolge**

Was haben Sie 2013 erreicht? Im Tempo des Alltags besteht die Gefahr, Erfolge zu schnell aus den Augen zu verlieren oder überhaupt nicht zu sehen. Beides wäre schade und tut uns nicht gut.

Wenn Sie einen Erfolg nicht genug beachten, den Sie vielleicht mit viel Kraftanstrengung oder Überwindung erreicht haben, machen Sie ihn damit kleiner als er ist. Und Sie können ihn dann nicht als Schwung für neue Erfolge nutzen.

Sie ließen sich von Absagen auf Ihre Job-Bewerbungen nicht entmutigen und hielten Monate tapfer durch bis zur Zusage für eine interessante Stelle? Sie haben endlich alle ausstehenden Steuererklärungen verfasst? Sie halfen geduldig einem Freund in schwerer Zeit? Sie bewegen sich mehr an der frischen Luft und lassen sich auch durch schlechtes Wetter nicht abschrecken? Sie haben sich getraut, einem schwierigen Menschen in Ihrer Verwandtschaft Grenzen zu setzen und nun versinkt dieser Erfolg in Vergessenheit?

Ein Denkmal für den besonderen Erfolg bewahrt vor dem Vergessen.

Diese Erinnerung kann bei der nächsten großen Herausforderung die Chance bieten für einen nächsten Erfolg. Wenn Sie Ihr Denkmal ansehen, visualisiert es für Sie die Herausforderungen von damals und wie Sie diese überwunden haben sowie (!) dass große Erfolge für Sie möglich sind.

Darum lade ich Sie ein, einen ganz besonderen Blick auf Ihr Jahr 2013 zu werfen.

Kleine und große Erfolge hatten Sie 2013, aber vielleicht zweifeln Sie, ob diese ein Denkmal verdienen. Denkmäler gibt es doch nur für Helden? Kann denn ein Erfolg von Jederfrau und Jedermann eine Heldentat und eines Denkmals würdig sein?

In unserer heutigen Kultur sind Helden hoffentlich nicht unbedingt mehr (nur) diejenigen, die in Kriegen Schlachten gewinnen. Wenn man den Helden als eine Person mit besonderen Fähigkeiten definiert, der damit herausragende Leistungen erreicht, dann ist zum Beispiel eine Lebensretterin sicher eine Heldin.

Wenn Sie aber nun nicht in die Situation geraten, jemanden das Leben zu retten, haben Sie damit keine Gelegenheit zur Heldentat?

Eine Heldentat kann auch der kleine oder große Erfolg sein, als Sie anderen Menschen im Leben helfen konnten oder sogar sich selbst. Und ich bin ganz sicher, eines von beiden haben Sie 2013 geschafft.

Was genau macht eine Heldentat aus? Heldentaten sind Dinge:

- die Sie für sich, für..., für Ihre Familie, für Ihre Freunde, für einen guten sozialen Zweck, für Ihren Verein, für Ihre Kollegen/Firma, etc. getan haben.
- die eine Überwindung, Mutprobe, Wohltat, Kunststück, Wagnis, Glanzleistung, waren.

Ich habe Freunde und Bekannte nach ihren Heldentaten gefragt, hier zwei Beispiele.

Erich hat sich überwunden, nicht mehr zu rauchen. Er hat diese Heldentat seiner Tochter zu Weihnachten geschenkt und dann auch erreichen können. Gekrönt wurde die Überwindung von einem wunderbaren Sommerurlaub, finanziert aus dem gesparten Zigarettengeld.

Michael ist stolz darauf, den Skywalk, einen extrem schweren Klettersteig an der Dachstein-Südwand, geschafft zu haben. Und das locker nach seinem 65. Geburtstag.

Meine Heldentat war mir selbst gar nicht so bewusst. Da musste mich erst jemand drauf bringen. Ich habe eine Freundin ermutigt, ihre Masterarbeit zu schreiben. In allen ihren zweifelnden Momenten habe ich auf vielerlei erfindungsreiche Art versucht, ihr Wege zum Überwinden von Hürden und zum Durchhalten zu zeigen. Das ist ja auch das, wofür Freunde da sind. Ist es neben dem Leben retten aber nicht auch eine besondere Leistung, jemandem zu helfen, im Leben weiterzukommen?

Ganz nebenbei ist die eigene Heldentat zu finden auch eine Gelegenheit für Selbstliebe. Hier kommt jetzt Ihre Gelegenheit dazu, dass was Sie 2013 gut getan haben, auch zu würdigen. Dabei zählt, was es für Sie bedeutet(e) und nicht wie Heldentaten in den Medien aussehen, denn hier geht es jetzt darum was für Sie ein Erfolg war.

## **I. Was ist Ihre Heldentat im Jahr 2013?**

Was haben Sie im vergangenen Jahr getan & erreicht?

Was ist jetzt anders als am 1. Januar 2013? Was hätten Sie sich zu Beginn des Jahres nie zu träumen und zu hoffen gewagt?

Das Jahr 2013 hat 525.600 Minuten. Leider erinnern wir uns nicht an jede dieser Minuten. Wenn Ihnen also nicht sofort Ihre Heldentat einfällt, lassen Sie sich beim Betrachten Ihres Jahres Zeit. Vielleicht hilft Ihnen Ihr Kalender oder Ihr Tagebuch.

Fotos oder Erinnerungsstücke aus 2013. Unterhalten Sie sich mit Verwandten, Freunden, Bekannten, Kollegen.

Auf jeden Fall sollten Sie in kreativer Stimmung sein, das macht offener und sehender. Wie kommen Sie in diese Stimmung? Sie sollten etwas Zeit und Ruhe zum Nachdenken haben. Sich nicht unter Druck setzen und die Gedanken und Erinnerungen sich in Ruhe sich entwickeln lassen. Beobachten Sie sich selbst: zu welcher Tageszeit, an welchem Ort, bei welcher Musik, welchem Kaffee oder Tee fällt Ihnen besonders viel ein?

Falls Sie in dieser kreativen Stimmung plötzlich bemerken: „Oh ich war kurz vor einer Heldentat, aber ich habe Sie verpasst“, denken Sie dran: 2014 bietet noch viel Raum für einen Neustart.

## **2. Was für ein Denkmal zeigt Ihre Heldentat?**

Aufgewärmt vom Nachdenken über Heldentaten kommt der nächste Erinnerungsschritt - ein Denkmal entwerfen für Ihre Heldentat - zuerst einmal im Kopf.

Denkmal heißt nicht ohne Grund denk mal. Ursprünglich kommt das Wort aus der griechischen Sprache. Dort heißt es ‚mnemosynon‘ im lateinischen ‚monumentum‘ und steht für Gedächtnishilfe. Lassen Sie sich aber beim Nachdenken über Denkmäler nicht von den typischen grimmig reitenden Männern auf überhohen Sockeln irritieren. Die deutsche Kunstwissenschaftlerin Irene Nierhaus nennt diese Denkmäler, finde ich ganz treffend, „Erziehungsgeräte“.

Ihr eigenes Denkmal soll einfach die passende Gedächtnishilfe für Ihre Heldentat sein.

Ihr Denkmal ist vielleicht der Ort der Erinnerung oder ein Erinnerungsstück, ein Gegenstand oder eine Metapher dafür. Sie können es tatsächlich bauen oder basteln oder in einer Collage visualisieren. Wie Sie es auch „erbauen“: Es sollte auch Sie selbst enthalten, denn das verstärkt den Erinnerungsnutzen für Sie.

Hier möchte Ihnen jetzt als Variante ein Foto-Denkmal vorstellen - mit Ihnen mittendrin. Das ist besonders wirkungsvoll, weil Sie dann noch einmal Ihre Heldentat körperlich und mit allen Sinnen spüren. So verankern Sie die Heldentat in Ihren Sinnen und auf den Fotos, wie diese Beispiele von „Heldenfotos“ zeigen:

- Erich steht vielleicht vor einem Zigarettenautomaten mit Sonnenhut und einer großen Muschel in der Hand.

- Michael erklimmt ein Tempo 100-Verkehrsschild, denn er klettert auch mit 65 noch schnell steil hinauf.
- Und ich packe gerade einen Erste-Hilfe-Koffer mit vielen ungewöhnlichen Bestandteilen für Masterarbeits-Schreiberinnen aus.

Wenn Sie Ihre Heldentat gefunden haben und auch die Denkmalsidee, ist es Zeit, dass Denkmal zu erbauen. Um diese Visualisierung für immer festzuhalten und sogar noch ganz einfach weiterzuentwickeln.

### **3. Lassen Sie sich ein Denkmal bauen**

Bitte Sie jemandem, der Ihnen nahe steht, das Denkmal Ihrer Heldentat zu fotografieren. Sie stellen es dar und sie/er fotografiert sie dabei.

Noch mehr denk mal bekommen Sie, wenn Sie den Menschen, der Sie fotografiert hat, nach den ersten Fotos zu Ihren eigenen Ideen um seine Impulse bitten, wie das Denkmal noch intensiver gestaltet werden kann. Mit dieser wertschätzenden Außensicht bekommen Sie noch einmal „Nahrung“ für Ihre Selbstliebe.

Vielleicht steigt Erich auf seinem Foto dann in einen Linienbus mit bunter großer lockender Reisereklame und Michael wurde „auf“ seinem Verkehrsschild nun aus der noch eindrucksvoll schwindelerregenderen Perspektive von ganz unten vom Fuß der Stange aus fotografiert. Ich habe jetzt auch Rotwein in meinem Masterarbeits-Erste-Hilfe-Koffer.

Hängen Sie sich die gelungensten Denkmal-Fotos zu Hause sichtbar auf. Vielleicht regt Sie das auch dazu an, immer mal wieder Aspekte Ihrer Gegenwart in vielerlei Visualisierungsformaten zur Selbstreflexion sichtbar zu machen - für mehr Selbststärkung und mehr Selbstwirksamkeit. Dabei gilt für Fotos und alle anderen Formate:

„Es kommt nicht darauf an, wie sehr ein Photo ein Photo ist oder wie schön oder nicht schön ein Photo ist. Es kommt darauf an, was sich in einem selbst bewegt, wenn man ein Photo betrachtet.“

Peter Lindbergh über Jim Rakete

Ihre visualisierte Heldentat wird mit solchen Denkmal-Fotos für Sie vor dem Vergessen bewahrt und regt so greifbar an, 2014 sofort mit den Heldentaten weiterzumachen. Denn die Zukunft wächst aus der Gegenwart.