



WAHRE GESCHICHTEN ZUM AUFWACHEN

erzählt von
Rolf König & Axel Kropp
graphisch illustriert von
Robert Young

Inhalt

Vorwort	4
Dank	7
Das tapfere Schreinerlein	8
Siena	14
Kasperltheater	18
Die Vater-Wunde.....	24
Katze & Kater	28
Tempel der Tausend Spiegel	34
Auferstehung von den Toten	38
Die Geschichte von den Drachen.....	42
Hampelmann oder Steuermann?	46
Eingänge und Ausgänge	50
Die Schale der Liebe.....	54
Alles hat seine Zeit.....	58
Einbruch in die Stille	62
Paolo	66
Zu Ende gedacht	70
Witz der Woche	74
Das innere GPS	78
Kraftvoll Einsam	84
Der Seerosenteich.....	86
Über die Liebe	90
Der Ängstling.....	94
Die Liliputanerin	98
Gegenwärtigkeit	102
Der Pechvogel	106
Sunny Side Up	112
Nachwort.....	118

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage

© 2016 Rolf König, Axel Kropp, Neu-Ulm, Robert Young, Ulm,
www.königundpartner.de, www.young-ulm.de

Titelbild: Doris König

Umschlag- und Buchgestaltung: Robert Young

Druck: CPI - Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-00-055203-8

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung der Autoren reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme
gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vorwort

Geschichten (reale & erfundene), Metaphern, Märchen, Mythen usw. haben seit jeher Menschen fasziniert, verzaubert, entführt und auch gespiegelt.

Märchen, Mythen, Geschichten und Metaphern entspringen der Ernte ganzer Menschenleben.

Solche Geschichten wurden und werden überall auf der Welt aufgeschrieben oder einfach nur mündlich überliefert und weitererzählt.

Sie sprechen das Kind in uns an und wecken unsere Fantasie und Vorstellungskraft. Anders als die mediale Welt mit den vielen vorgefertigten Bildern, lassen sie Raum für den Zuhörer und es entsteht eine Beziehung zwischen dem Erzähler und dem Hörer.

Mund, Ohr und Herz verbinden sich.

Geschichten ziehen uns auf besondere Weise ins Geschehen hinein. Wir leben und empfinden mit. Geschichten entstehen

aus den Hoffnungen, Sehnsüchten und Wünschen der Menschen. Sie erzählen von Angst, Freude, Trauer, Ent-Täuschung, Wut, Empörung, Schadenfreude, Erfolg und Versagen, Leben und Tod u.v.m.

Sie verbinden statt zu trennen: Generationen, Völker, Kulturen und Religionen. Geschichten haben einen roten Faden, eine Botschaft und laden uns ein, den ihnen innewohnenden Wandel mitzuerleben, Verschlüsseltes zu entschlüsseln, uns zu identifizieren und auf eine spielerische Art zu verstehen und zu begreifen.

Der Stoff zu den Geschichten in diesem Buch stammt von Menschen, die wir begleiten durften und die uns Einblick in ihr Leben gewährten. Dafür sind wir dankbar und wir haben jeweils mit großem Respekt vor den Betroffenen nur Elemente und Essenzen aus diesen Lebens-Drehbüchern verwendet und zum Teil auch so verfremdet, dass Ähnlichkeiten mit noch lebenden Personen rein zufällig wären.

In den Geschichten werden immer wieder auch Geschichten oder Metaphern erzählt, die auch wir gelesen oder gehört und nacherzählt oder zitiert haben und die zur weiteren Illustration dienen. Eindrucksvolle Fotos in jeder dieser Geschichten inspirieren den Leser und Seher auf ihre eigene Weise.

Uns hat es Freude gemacht, diese Geschichten und Fotos zusammenzutragen und weiterzugeben. Mögen Sie in Ihnen etwas in Resonanz bringen und bewegen.

Ulm, im Januar 2017

Rolf König, Axel Kropp & Robert Young

Dank

Unser Dank gilt all denen, die wir als Berater, Coach, Therapeut oder Supervisor begleiten durften und die uns die Vorlagen zu diesem Buch gegeben haben.

Ganz besonders möchten wir denen danken, die unser Manuskript frühzeitig ganz oder in Teilen gelesen haben und die uns in unterschiedlicher Weise Feed-back gegeben und uns inspiriert und motiviert haben, weiter zu machen und das Buch zu Ende zu schreiben:

Irmtraut Wingert, Stéphano Sabetti, Oswald Horn, Andreas Neidlinger, Elfriede Probst-Klier, Katharina König, Matthias Heinzler, Andrea Berroth, Werner Mayer, Maria Dürselen, Doris König, Gerhard Kolb und Elisabeth Ilg-Sauter.

Herzlichen Dank der Schreinerei Christian Schweizer in Altheim/Alb für den Hobel, die Späne und die Werkbank für das Foto zur Geschichte vom „Tapferen Schreinerlein“.



Das tapfere Schreinerlein

Es war einmal ein Schreiner, der war alkoholkrank. Er hatte viel und regelmäßig getrunken und seine Frau und die kleine Tochter vernachlässigt. Er war oft in Gaststätten zu Hause und, wenn er wirklich heimkam, war er meist unzufrieden, nörglerisch und, wenn er betrunken war, nicht selten gar grob und mit Worten aggressiv.

Er tat seiner kleinen Tochter auf diese Weise oft weh. Auch, wenn er wieder und wieder Streit mit ihrer Mutter hatte, laut und heftig und meist sinnlos, und ohne dass sich dadurch etwas zum Besseren gewendet hätte. Immer wieder bekam die Kleine Angst und konnte nicht verstehen, warum ihr sonst so lieber Papa immer wieder so böse war und ihre Mama dann auch.

Eines Tages, da ging die Mama mit ihr für immer weg von Papa, weil sie genug von ihm hatte.

Da ging Papa in eine Beratungsstelle, weil er Hilfe suchte. Doch er spielte das Problem mit dem Alkoholmissbrauch am Anfang herunter, wie das die meisten Trinker machen. Er war ein Spiegeltrinker. Das heißt, er trank täglich acht Flaschen Bier und manchmal noch mehr. Weil er sich dafür schämte, tat er aber zuerst so, als ob es bloß ab und zu mal ein Bierchen wäre.

Da machte ihm sein Berater einen Vorschlag: Er sollte einfach einen Monat lang alle leeren Bierflaschen auf einen Tisch stellen und sammeln und dann ein Foto davon machen und dieses mit in die Beratungsstelle bringen.

Das tapfere Schreinerlein –wie seine Tochter ihn später nannte– erledigte diese „Hausaufgabe“ tatsächlich. Er erschrak vor sich selbst, als er all die Flaschen vor sich sah und malte sich aus, welche Fläche er damit in einem Jahr vollstellen könnte. Er rechnete für sich auch aus, wie viel ihn das kostete usw.

Mama sorgte dafür, dass die Kleine in den nächsten Jahren ihren alkoholkranken Papa gar nicht mehr zu Gesicht bekam.

Der hörte jedoch bald auf zu trinken, wurde wieder ein guter und immer besserer Schreiner. Er lebte alleine im alten Haus, fühlte sich schuldig und dachte, dass wegen ihm die Familie zerstört wurde. Er glaubte, dass seine frühere Frau und die kleine Tochter deswegen nichts mehr mit ihm zu tun haben wollten.

Er ging in eine Gruppe um andere trockene Trinker zu treffen, mit denen zu reden und Ideen und Einfälle zu bekommen, was er jetzt anders und besser machen konnte.

Sich Hilfe und Beistand zu holen war für ihn etwas Neues. Früher hatte er alles mit sich selber ausgemacht.

Doch er war immer noch oft alleine und deswegen kaufte er sich einen Hund. Der wurde für ihn wie ein guter und treuer Freund.

Oft hatte er Sehnsucht, seine kleine Tochter wiederzusehen. Immer wieder schrieb er ihr Briefe, doch die Mama der Kleinen fing die Briefe lange Zeit ab. Aber Papa Schreiner hörte nie auf an sie zu denken und schrieb ihr einfach immer weiter.

Später als sie größer wurde, erwischte sie eines Tages einen Brief von Papa, antwortete ihm und traf ihn jetzt sogar manchmal. Auf die Mama war sie damals richtig sauer!

Obwohl Mama das nicht gerne sah, konnte sie ihre Tochter aber immer weniger daran hindern, ihren Papa nun zu treffen.

Ihr Papa hatte nie aufgehört sie zu lieben. Selbst damals, als er lange Zeit glauben musste, dass er sie niemals wiedersehen würde.

Sie hatte einfach einen Platz in seinem Herzen.

Eines Tages bat er sie um Entschuldigung für das, was er ihr früher als Säufer angetan hatte. Da mussten sie beide weinen und hielten sich fest im Arm.

Die Jahre gingen ins Land und Papas Tochter studierte Musik und wurde eine gute Pianistin. Sie lernte einen lieben Mann kennen und kaufte mit ihm ein altes Haus in einer anderen Stadt.

Papa Schreiner konnte jetzt wieder etwas gutmachen. Er machte ihr neue Türen und Fenster und baute ihr einen großen Holztisch und Stühle dazu.

Sie war mächtig stolz auf ihn und das berührte sein Herz.

Ihr Papa hatte jedoch ein Geheimnis:

Bereits als sie noch klein war und er nicht wusste ob, wie, wann und wo er sie je wiedersehen würde, da begann er für sie auf einem Sparbuch zu sparen. Mit den Jahren kam einiges zusammen. Anfangs dachte er: „Wenn ich sie gar nicht mehr sehen kann und darf, dann bekommt sie das Geld eben als Wiedergutmachung, wenn ich gestorben bin, und einen Abschiedsbrief dazu.“

Jetzt wo sie eine richtige Musikerin war und bald ihr erstes großes Konzert be-



vorstand, da schenkte er ihr von dem Geld einen Flügel. Sie konnte ihr Glück nicht fassen.

Und weil er nie aufhörte, sie zu lieben, seine Fehler zu bereuen und dafür auch Abbitte wollte, nannte sie ihn „Mein tapferes Schreinerlein“.

Drei Wochen nach dem Konzert starb Papa Schreiner mit 72 Jahren. Es war, als ob er seinen letzten Auftrag erledigt hatte und jetzt in Frieden gehen konnte.



*Bei gleicher Umgebung
Lebt doch jeder
In einer anderen Welt*

(Arthur Schopenhauer)

Siena

Vor ungefähr 10 Jahren verbrachten wir während eines Toskana-Workshops unseren freien Tag miteinander in Siena. Wir waren 14 Menschen auf dem Weg zum Piazza del Campo.

Zufällig ergab es sich, dass fünf Personen links von mir liefen und miteinander sprachen und rechts von mir sieben Personen, in ihre Art der Betrachtung vertieft sich einander mitteilten.

So kam es, dass ich schweigend zwischen den zwei Gruppen gehend an beiden Gesprächen, im Wechsel meiner Aufmerksamkeit, teilhaben konnte.

Die eine Gruppe – ihr gehörte unter anderem ein Architekt an – sprach von der Schönheit und dem Charme dieser altherwürdigen Gebäude. Es ging im Verlauf des Gesprächs auch um verschiedene Baustile und Epochen, und dass hier eben nicht alles sauber verputzt, gestrichen und gereinigt wäre, sondern eben zu sehen sei, wie die Zeit ihre Spuren hinterlassen habe. Hier würden die Menschen nicht nur wohnen, sondern auch leben.

Hier würden die Steine und die alten Bäume Geschichten erzählen. Der Geist

der Jahrzehnte oder gar der Jahrhunderte wäre hier zu spüren und würde einen berühren und unter die Haut gehen.

Auf der anderen Seite erlebten die an meiner Linken gehenden Passanten aus unserer Gruppe, wie hier der Putz bröckelte, wie es nach Hundepisse roch und überall Hundekot herumläge.

Überhaupt sei es hier ziemlich dreckig und die Stadt schein zu wenig für die Reinigung der Altstadt aufzubringen, wo hier doch Ströme von Touristen unterwegs wären und genügend Geld hierhertrugen.

Nach einer Weile des Zuhörens dachte ich für mich im Stillen: „Ist das nicht beeindruckend? Wir gehören alle zu einer Workshop-Gruppe aus dem gleichen Land und der gleichen Herkunftskultur und gehen jetzt in derselben italienischen Stadt spazieren und erleben doch zwei völlig unterschiedliche „Geschichten“ von unserem Spaziergang, die dann in der Folge auch ganz unterschiedlich erinnert und erzählt werden.

Erleben ist eben doch das Ergebnis unserer Fokussierung von Aufmerksamkeit, unserer Bewertung und der Bedeutung, die wir dem geben, was wir wahrnehmen.

Obendrein hat jeder „recht“ aus seiner Sicht und aus seinem Bezugsrahmen heraus.

Man kann die Dinge jeweils so sehen, aber auch in vielfältig anderer Weise erkennen.

Insofern können wir im Grunde von subjektiven Wirklichkeiten sprechen und von einer ganz selektiven Wahrnehmung jedes einzelnen.

Vermutlich nehmen wir nicht einmal das Grün einer Lorbeerhecke oder das Zirpen der Grillen auf die gleiche Weise wahr.

80% der Wahrnehmung findet intern in uns durch Reizverarbeitung und Reizweiterleitung statt. Unsere Sinnesorgane (Auge, Ohr, Nase, Mund, Hände) sind also nur zu 20% beteiligt.

Das heißt: Das was am Ende in unserem Gehirn als Bild, als Klang, als Geruch, Geschmack usw., also als Netzwerk unseres Erlebens entsteht, ist ein ganz „einmaliges Kunstwerk“.

Natürlich gibt es Ähnlichkeiten und Übereinstimmungen in unserem Erleben vom „Gleichen“, sonst könnten wir uns ja gar nicht darüber austauschen.

Und doch lebt bei gleicher Umgebung jeder in einer anderen Welt.

Es ist von großer Bedeutung, ob jemand mit ungeteilter Aufmerksamkeit (also mit seiner ganzen Wesenheit) wahrnimmt, oder ob jemand mit geteilter Aufmerksamkeit zugegen ist.

Letzteres würde bedeuten, dass jemand die alten Gebäude von Siena betrachtet und gleichzeitig an die Ehekrise mit seiner Frau denkt.

Das Maß, wie sehr wir also mit unserer Wahrnehmung vom „Gleichen“ manchmal nah beieinander oder – im Einzelfall weit auseinanderliegen – lässt uns ahnen, wie wichtig es ist, bei unserem Austausch mit anderen Menschen immer wieder zu überprüfen, inwieweit wir überhaupt dasselbe meinen, wenn wir vom Gleichen reden.



Kasperltheater

Einer von zwei Vorständen einer Firma kommt ins Coaching und erzählt von dem Konflikt mit seinem Vorstandskollegen. Beide haben sich inhaltlich entzweit und zerstritten. In der Folge bildeten sich in der Mitarbeiterschaft ebenfalls zwei Lager von Verbündeten.

In der Coaching-Sitzung bespricht und klärt er für sich, wie er strategisch in der nächsten Aufsichtsratssitzung vorgehen will. Hier muss er mit seinem Vorstandskollegen erscheinen und beide müssen sich zu dem Konflikt äußern und Rede und Antwort stehen.

Er ist inhaltlich ganz klar und weiß, was er sagen will; er spürt jedoch eine starke Anspannung und ein damit verbundenes diffuses Angstgefühl in sich.

Den Kontrahenten erlebt und bezeichnet er dabei als „menschlichen Schurken“ und als Angstauslöser für sich selber.

Er befürchtet, dass ihm dieser dort in den Rücken fällt, ihn im Aufsichtsrat vor allen anderen schlecht macht und ihm die Schuld für den Konflikt und die Ausweitung des Konflikts bis in die Führungsriege und Teile der Mitarbeiterschaft in die Schuhe schieben will.

In der Coaching-Sitzung wird er zunächst eingeladen, sich und den Kontrahenten mit Wachsmalkreide zu malen.

Faszinierend, wie er in der Folge das Bild mit dem Räuber (Schurken-Vorstandskollegen) und dem Kasper (er selbst) malt, und es mit „Kaftilthiater“ (= Kasperltheater) titulierte, so wie er als Kind mit 5 Jahren dazu gesagt hätte.

Dem Räuber-Kollegen im Bild legt er den Satz in den Mund: „Komm her. Ich hau’ dich!“ – Das fühlt sich bedrohlich und beängstigend für ihn an.

Die Wende in seinem Erleben kommt, als er entdeckt, dass er immer auf den Räuber, also Kontrahenten schaut und dabei seine Ängste entwickelt, statt auf das zu schauen, was dieser wirklich gegen ihn in der Hand hat, nämlich nur „heiße Luft“. Das heißt, es gibt im Grunde gar nichts, was er sich und seine Arbeit betreffend wirklich zu befürchten hätte!

Letzteres schlicht und einfach deswegen, weil er und die Mitarbeiter seines Ressorts eine überwiegend saubere Weste haben und sich ihre Ergebnisse sehen lassen können.

Plötzlich sagt er, als Kasper im Bild, zum Räuber: „Was? Mit dem Luftballon???“ Da fängt er schallend an zu lachen und ist zunächst einmal ganz befreit.

Dann wird ihm auch klar, dass bei einem Konflikt immer zwei beteiligt sind, denn eine Hand alleine kann nicht klatschen.

Ihm die alleinige Verantwortung zuzuschieben, käme einer Verzerrung und Übertreibung der Wirklichkeit gleich. Darauf anzuspringen wäre, als wenn er nach dem Köder am Angelhaken schnappte und ihn der andere dann an der Leine hätte und mit ihm spielen könnte.

Dann wäre er mit im Ränkespiel und dann gäbe es im Aufsichtsrat eine „Theateraufführung vor Publikum“. Am Ende wären er und sein Vorstandskollege entblößt und beide wären menschliche Verlierer.

Für den Fall, dass der Kollege ihm im Aufsichtsrat also, aus einer anklagenden Position heraus, einen solchen Köder anbieten und ihm einseitig die Schuld in die Schuhe schieben würde, könnte er sich zunächst an den Luftballon und die heiße Luft in seinem Bild erinnern.

Und dann fällt ihm auch eine mögliche Antwort ein: „Ein Glück, Herr Kollege, dass ich nicht so eine schlechte Meinung von mir habe, wie Sie!“

Wieder muss er herzlich lachen.

Ihm wird noch etwas klar: „Nur wenn ich an mir selbst als Mensch und Kollege zweifle, kann dessen Saat in mir aufgehen. Wenn der Kollege Unkraut sät und diese Saat bei mir nicht auf fruchtbaren Boden fällt, sondern auf Asphalt, dann kann sie nicht aufgehen und kein Unheil bei mir anrichten.“

Soll er also doch Wind säen. Vielleicht wird er im Aufsichtsrat Sturm ernten!?“ Außerdem ist „unser Vorstand“ auch zu einer Aussprache und zieldienlichen Klärung mit einem externen Moderator bereit.

Und er ist auch bereit, anzuschauen, wie er Teil des Problems wurde und wie er künftig Teil einer Lösung sein kann.

Was könnte er mehr zu einer Befriedung beitragen?

So wird er im Verlauf immer ruhiger und sicherer.

Er kann jetzt auch eingestehen, dass er auch ein paar Fehler gemacht hat, die den Kollegen verletzt und gekränkt haben könnten.

Es geht jedoch nicht darum fehlerfrei zu sein, sondern zu eigenen Fehlern zu stehen. Auch auf der Beziehungsebene gibt es niemanden, der noch nie ungerecht war oder einen anderen verletzt hat. Frei nach: „Wer ohne Schuld ist, der werfe den ersten Stein!“

Das Problem ist nicht irgendeine Schuld. Das Problem ist, nicht dazu zu stehen und sich im Einzelfall für eigenes Fehlverhalten zu entschuldigen.

Wer auf andere mit dem Zeigefinger zeigt, braucht nur die Hand herumzudrehen und er wird erkennen, dass drei Finger auf ihn selber zeigen.

Als unser früherer Außenminister Fischer von einem Reporter darauf angesprochen wurde, dass er früher selbst Steine auf Polizisten geworfen habe, da sagte er: „Das habe ich getan und dazu stehe ich auch. Jedoch ich habe mich geändert!“

Die „heiße Luft“ war raus!

„Unserem Vorstand“ gefällt am Ende des Gesprächs auch der zitierte Ausspruch eines Landschaftsgärtners: „Misstraue jedem Garten, in dem kein Unkraut wächst!“



Die Vater-Wunde

*Ohne Vergebung gibt es keinen Frieden
Ohne Geständnis gibt es keine Vergebung*

(Nelson Mandela)

Giesela spricht mit ihrem bereits toten Vater (so wie sie ihn verinnerlicht hat und erinnert). Dazu braucht sie zwei Stühle: einen Kinderstuhl für ihr inneres Kind auf der einen Seite, und einen großen Stuhl für den Vater auf der anderen Seite. Den nun beginnenden Dialog zwischen den beiden Seiten in ihr (dem inneren Kind und dem von ihr verinnerlichteten Vater) führt sie selbst auf beiden Stühlen. Nacheinander und im Wechsel besetzt sie beide Rollen.

Warum tut sie das?

Weil die beiden in ihr noch immer gegeneinander ringen und kämpfen und miteinander hadern, und weil die beiden Seiten in ihr sich noch immer nicht versöhnt haben, obwohl Vater Fritz schon lange tot ist.

Vor einer möglichen Versöhnung gilt es jedoch, einander aufmerksam und achtsam zuzuhören, die eigene bisherige Sicht von der jeweils anderen Seite und damit die innere Vater-Tochter-Beziehung und die Be-



ziehungsgestaltung der beiden Seiten zu verwandeln und Verständnis und Mitgefühl füreinander zu entwickeln.

Giesela erlebt auf dem Kinder-Stuhl ihre gesamte Wut und ihren Hass auf den Vater, der die Familie bereits verließ, als sie ein Jahr alt war und zu dem sie ein Leben lang versuchte, Kontakt herzustellen. Er blieb stets kurz angebunden, es gab immer wieder nur kurze Begegnungen, immer von ihr initiiert.

Ihrer Hochzeit blieb er trotz Einladung fern.

Als ihr Mann schwer verunglückte und sie hochschwanger war, besuchte er sie nicht, auch kam von seiner Seite kein Hilfeangebot.

Während sie ihrer Wut Luft macht, laufen ihr die Tränen herunter und sie spürt auch, wie sehr enttäuscht sie ist von diesem Mann und wie groß ihre „Vater-Wunde“ ist. Und vor allem auch, was sie sich so sehr gewünscht hat: Dass er einmal auf sie zukommt und ihr zeigt, dass er sie mag! Vielleicht geschah dies sogar bei ihrer letzten Begegnung, denn da weinte der Vater beim Abschied und sie fuhr in ihren Jahresurlaub. Als sie zurückkam, war er tot: Herzversagen. Für sie bedeutete sein Tod, dass er sich wieder einmal verpisst hatte.

Wir werden eben nicht so sehr von dem verletzt, was uns widerfahren ist, sondern von unserer Ansicht dessen, was uns widerfahren ist.

Auf dem Vater-Stuhl, in der Fritz-Position, offenbart sie als „er“, dass er alkoholkrank war, nach der Trennung von der Familie nur ein paar unglückliche Beziehungen hatte und auch beruflich nichts mehr auf die Reihe bekam. Er war einsam, gescheitert und blickte auf ein Leben zurück, das nicht gut war: „Ich habe alles versaut! Ich schäme mich für mein Leben“, und „Ich kam deswegen nicht zu deiner Hochzeit, weil ich dir so nicht unter die Augen treten wollte!“ Sie weint dabei auf dem Vater-Stuhl.

Wieder auf dem Kind-Stuhl angekommen, spürt sie jetzt Trauer und Bedauern für den Vater. Sie sagt: „Schade, dass du so ein Ende nehmen musstest“, und sie spürt auch große Erleichterung in ihrer Brust.

Schließlich stellen wir zwei große Stühle auf der „Vater-Seite“ dem Kind-Stuhl gegenüber.

Einen für den „guten Vater“ mit all den Ressourcen, Qualitäten, guten Erfahrungen und Erinnerungen, und einen für den „bösen Vater“, um so eine Integration des inneren Vaters besser möglich werden zu lassen.

Giesela kann so den liebenswerten Vater-Anteil jetzt wahrhaben und annehmen.

Das heißt, nach den zuvor schon empfundenen und ausgedrückten Gefühlen von Ohnmacht, Wut, Scham, Schmerz, entdeckt sie jetzt auch wieder ihre Liebe zu ihrem Vater.

Sie sagt jetzt: „Vor meiner Wut und meinem Schmerz war meine Angst. Hinter meiner Wut und meinem Schmerz wartete meine Liebe!“

In der Auseinandersetzung mit den inneren Eltern ist es ein ganz heilsamer Prozess, wenn die Seite des als positiv erlebten Elternteils wieder einen guten Platz in uns bekommt und die elterliche Schattenseite folglich leichter ertragen werden kann, damit am Ende mehr Frieden in uns einkehrt.

Das ist ja im Übrigen meistens das Dilemma, dass der Zwiespalt zwischen dem geliebten und ungeliebten Elternteil nicht im „Sowohl als auch“ integriert werden kann.

Am Ende jedenfalls geht es um Integration und „A+B“-Lösungen. Wir können nicht einen Teil aus uns herauswerfen oder ausschneiden.

Giesela hätte es jedenfalls vor dieser Arbeit für unmöglich gehalten, an ihrem Vater irgendetwas Annehmbares und Akzeptables zu finden.



Katze mit Kater

Eine trockene Alkoholikerin und ein nasser Alkoholiker treffen sich auf einer Parkbank. In zwei Stunden wollen beide am Treffen einer Selbsthilfegruppe teilnehmen.

In der Zwischenzeit kommen sie miteinander ins Gespräch.

Er ist noch dabei abstinenz zu werden und herauszufinden, was ihn bewogen hat, sein früher geordnetes und geregeltes Leben zu verlassen und stattdessen ein Trinker zu werden.

Er schämt sich für seinen sozialen Abstieg und es ist ein bisschen wie beim kleinen Prinzen, der dem Alkoholiker begegnet. Dieser fragt ihn: „Warum trinkst du? Weil ich mich schäme! Und warum schämst du dich? Weil ich trinke!“ In diesem Teufelskreis ist der noch nasse Alkoholiker gefangen.

„Auch du hast sicher manches erlebt, was dich bewogen hat, mit dem Trinken anzufangen, doch sind unsere Antworten meist vielschichtiger und verzweigter als beim kleinen Prinzen“, sagte die Frau aus der Selbsthilfegruppe.

Bei mir gab es viele Enttäuschungen und Verluste und Verletzungen, ganz wie bei der Katze in dem Film „Alkoholismus“, von dem ich dir erzählen will.

Hauptdarstellerin des Filmes ist eine Katze, die über eine zweite Katze dominant ist. Das heißt, dass sie immer zuerst ans Fressen geht und die zweite Katze so lange im Hintergrund warten muss, bis „unsere Katze“ sich satt gefressen hat. Will die zweite sich einmal vordrängen, dann bekommt sie sofort ein drohendes Fauchen zu spüren.

„Unsere Katze“ hat außerdem eine Frau als Bezugsperson, die regelmäßig auftaucht und zu der sie zum Beispiel auf den Schoß springen kann. Von ihr wird sie dann gekraut und liebkost und auch aus ihrer Hand gefüttert und erzogen.

Um an ihr Futter zu kommen, lernt sie auch komplizierte Abläufe. So muss sie zum Beispiel mit der Pfote am Boden ein Signal berühren und dann eine rote Taste drücken, damit folglich ihr Futter durch eine Röhre in eine Box fällt, deren Deckel sie dann mit der Schnauze anheben muss um an das erwünschte Leckerli zu kommen. „Unsere Katze“ scheint die Abläufe gerne zu lernen. Sobald eine Maus in der Versuchseinrichtung auftaucht, geht sie sofort auf

Mäusejagd. Wir haben es hier also mit einer emotional und physisch satten, lernfähigen, kraftvoll dominanten und gesunden Katze zu tun.

Stellt man dieser Katze wahlweise Schalen mit Milch und solche mit Milch und Alkohol vor die Nase, so wählt sie immer zielgerichtet Schalen mit reiner Milch.

Jetzt wird „unsere Katze“ zunehmend belastet und frustriert.

Zunächst bleibt die geliebte Bezugsperson komplett weg. Die tägliche, liebevolle Portion an Streicheleinheiten bleibt also aus.

Dann wird sie an der Futterstelle abwechselnd, für die Katze nicht absehbar, malträtiert oder wie bisher mit Futter versorgt.

Das heißt, sie bekommt einmal nach dem Drücken der Tasten Futter wie bisher, dann wieder wird ihr unerwartet Puderzucker ins Gesicht geblasen oder sie wird mit einem kalten Luftstrom geschockt und schließlich bekommt sie wieder zwei oder dreimal Futter wie bisher. Sie weiß also nie genau, wann sie womit zu rechnen hat.

„Unsere Katze“ verändert sich folglich und peu à peu immer mehr.

Sie macht auffällige Übersprungshandlungen, sie kratzt sich mit der Pfote am Kopf, statt den roten Knopf zu drücken. Sie zeigt immer häufiger spontane Zuckungen im Gesicht.

Irgendwann fängt sie plötzlich an Milch mit Alkohol zu trinken und wird allmählich zu einer Spiegeltrinkerin.

Die zweite Katze in der Versuchseinrichtung wird ihr gegenüber nun dominant. Schließlich ist unsere Katze immer häufiger träge, passiv und sie frisst am Ende sogar im Liegen.

Mäuse können vor ihrer Nase herumspringen, doch sie reagiert kaum mehr auf deren Auftauchen.

„Unsere Katze“ wird apathisch, teilnahmslos und desinteressiert. Ihr Fell wird

ganz matt und die Augen glanzlos. Sie wirkt immer unglücklicher und passiver.

Dann wird der ganze Prozess des Frustrierens beendet. Die Katze bekommt wieder nur Schalen mit Milch vorgesetzt und hat einen kalten Entzug.

Die alte Bezugsperson taucht wieder auf. Sie nimmt sie wieder auf den Arm, streichelt sie vorsichtig und spricht ganz fürsorglich und liebevoll zu ihr.

Anfangs zuckt sie noch zurück, wenn sie aus der Hand der Bezugsperson ihre Leckerli angeboten bekommt. Mit viel Streicheln und gutem Zureden jedoch, fängt sie wieder an, aus deren Hand zu fressen.

Schließlich drückt sie wieder die Knöpfe und öffnet die Klappe. Dazu sind aber viele Streicheleinheiten und viel Geduld notwendig.

Am Ende ist sie wieder dominant gegenüber der zweiten Katze, fängt wieder Mäuse, holt sich alleine ihr Futter und trinkt nur aus Schalen mit Milch und verabscheut das Milch-Alkohol-Gemisch.

Dieser gesunde Wandel braucht viel Zeit und Entwicklung.





Tempel der Tausend Spiegel

Gregor liest die Sonntagsausgabe seiner Tageszeitung bei einer gemütlichen Tasse Kaffee und findet in einer Kolumne ein kleines Gedicht von Friedrich Rückert. Es lautet:

„Dein Auge kann die Welt trüb oder hell Dir machen;
Wie Du sie ansiehst, wird sie weinen oder lachen.“

Er trägt es seiner Frau vor, die sich im Morgenmantel aus dem Bad kommend zu ihm gesellt. Diese erinnert sich durch das kleine Gedichtlein sofort an die indische Geschichte vom Tempel der Tausend Spiegel, die sie nun ihrerseits ihrem Mann erzählt:

„In Indien gibt es einen sagenhaften großen Tempel, dessen Türme aus purem Gold bestehen und dessen Treppenaufgänge mit edlen Stoffen bespannt sind. Im Inneren der vielen Zimmer spiegelt sich das Licht tausendfach, denn die Wände sind alle mit Spiegeln ausgekleidet.

Der dichte indische Urwald hat die goldenen Türme des Tempels bereits so

umwachsen, dass ihn die letzten Jahre nur wenige Menschen zu Gesicht bekommen haben.

Ein Hund jedoch, aus einem Dorf am Rande des Dschungels, verirrt sich eines Tages durch das Dickicht dorthin.

Er folgte einer Spur und lief immer weiter und weiter und suchte nach seinem Weg, bis er plötzlich vor dem besagten Tempel mit den goldenen Türmen stand.

Sein Herz pochte freudig, doch er erschrak gewaltig, als er sich im Inneren plötzlich tausend Hunden gegenüber sah. Sofort dachte er, die anderen wollten ihn vertreiben und um sich vorsorglich zu verteidigen, schaute er die anderen grimmig und böse an.

Wohin er sich jetzt auch wandte, sah er lauter Hunde, die ihn ihrerseits grimmig und böse anstarrten.

Jetzt fletschte er die Zähne und knurrte, aber überall knurrte es mit gefletschten Zähnen zurück.

In sein Erschrecken mischte sich Wut, und er begann laut zu bellen und zu kläffen. Doch aus allen Richtungen sah er nun Hunde ebenso zurückbellen. Nun wurde seine Angst immer größer, er fühlte sich umkreist und bedroht bei jedem Schritt.

Wild rannte er im Kreis herum, versuchte zu entkommen und Panik machte sich breit.

Doch die anderen Hunde blieben ihm immer auf den Fersen und ließen sich durch keinen Sprung und keine List abschütteln.

Erschöpft vor Wut, Angst und Panik begann er zu taumeln und brach schließlich tot zusammen, ebenso seine Spiegelbilder.

Viele Jahre blieb der Tempel nun ungestört im Dschungel, bis die Vorsehung einen anderen, dieses Mal einen weiteren Hund zu ihm führte.

Auch dieser Hund freute sich über seine Entdeckung, er lief gespannt ins Innere des Tempels. Wie staunte er, als er sich plötzlich von tausend Hunden umringt sah. Sein Herz machte einen Freudensprung, denn nun hatte er mitten in der Einsamkeit des Dschungels auch noch Gesellschaft gefunden.

Aufgeregt wedelte er mit seinem Schwanz und tausend Hunde wedelten zurück. Darüber wiederum freute er sich noch mehr und erlebte, wie sich auch die anderen Hunde noch mehr freuten. So nahm die Freude ständig zu. Ein wahres Freudenfest.

Noch viele Jahre später, als er schon längst wieder einen Weg zurück zu seinem Dorf gefunden hatte, besuchte dieser Hund immer wieder den Tempel der Tausend Spiegel, um sich mit den anderen Hunden zu freuen.

So kann die Erfahrung mit demselben Ort den einen ins Leid und den anderen in die Freude bringen.“





Auferstehung von den Toten

Eva ist Grundschullehrerin in einem kleinen schwäbischen Dorf. Die großen Ferien haben begonnen und sie hat sich gegen den Widerstand ihres Mannes zu einer Selbsterfahrungsgruppe in der Toskana mit für sie „wildfremden“ Menschen angemeldet.

Dort angekommen lernen sich alle kennen, werden einander vertrauter und teilen sich mit, was sie dort erfahren, ausprobieren, erleben und entfalten möchten.

Als eine der ersten Begegnungen mit sich selbst machten alle Teilnehmer im Verlauf einer Gruppensitzung eine Gehmeditation. Es ging darum, sich überraschen zu lassen, womit jeder Gehende in Kontakt und innerer Resonanz kommen würde, ohne danach gesucht zu haben.

Hermann Hesse schrieb über das Suchen und Finden einmal folgende Zeilen: „Wenn jemand sucht, dann geschieht es leicht, dass sein Auge nur noch das Ding sieht, das er sucht, dass er nichts zu finden, nichts in sich einzulassen vermag, weil er nur immer an das Gesuchte denkt, weil er ein Ziel hat, weil er vom Ziel besessen ist. Suchen heißt: Ein Ziel haben. Finden aber heißt: Frei sein, offen stehen, kein Ziel haben.“



Eva fand und entdeckte die vielen steinernen Frauen in dem etwa 10.000 m² großen toskanischen Garten. Irgendwie wurde sie von diesen lebensgroßen Figuren mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit angezogen.

Schließlich blieb sie vor einer der Figuren stehen und war ganz zugegen. Diese war nun wie ein Spiegel für sie.

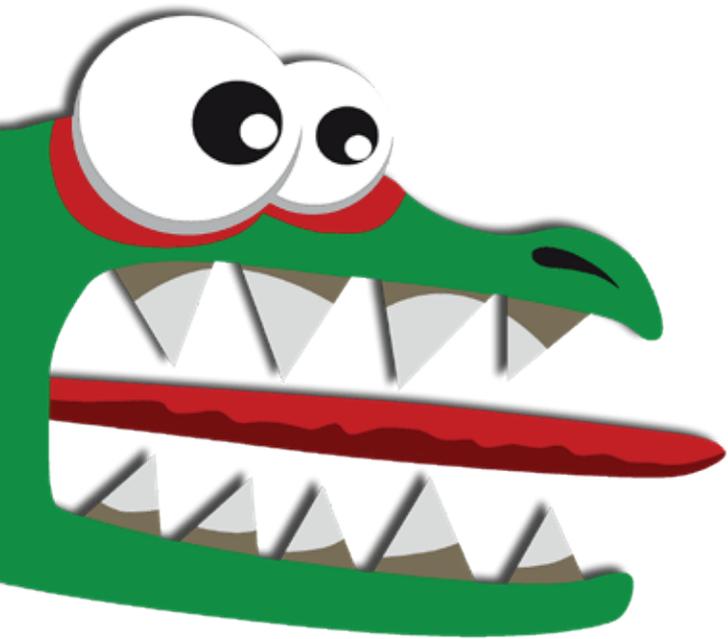
Ihr wurde klar, dass sie selbst die versteinerte Frau war, weil nämlich eine Seite in ihr abgestorben und taub geworden war und weil sie nur so ihre schwierige Kindheit überstehen und überleben konnte.

Sie begann nun einführend zu begreifen, wie wichtig es ist, auch diese tote Seite in sich wahrzunehmen, anzunehmen und ihr für die damalige Hilfe beim Überleben (u.a. durch Totstellen) in ihrer Kindheit zu danken.

Als sie sich diese Versteinerung eingestand, begriff sie auch, welchen Preis sie für ihre Art zu überleben bezahlte.

In diesem Moment begann sie spontan an diesem Platz zu weinen. Das war für sie zum ersten Mal ein Weinen um sich selbst, um diese versteinerte Seite in ihr. Im Wiederfinden und Beseelen der abgestorbenen und versteinerten Seite begann diese, von selbst wieder lebendig zu werden, ganz gemäß dem Motto: „Wenn Du es fühlst, kann es heilen!“ (You have to feel it to heal it!)

Für Eva war es wie eine Auferstehung von den Toten.



Die Drachen-Geschichte

Angelique, eine Frau im besten Alter, war Professorin und stellvertretende Leiterin eines Instituts an der Universität. Das Institut war europaweit bekannt für seine Forschungsergebnisse und seine Entwicklungen.

Als nun ihr bisheriger Chef in Pension ging, war für sie die große Frage, ob sie sich um seine Nachfolge bewerben sollte.

Alle in ihrem beruflichen Umfeld rieten ihr zu dem Schritt. Sie war auch sehr beliebt bei den bisherigen Mitarbeitern.

Für Angelique gab es nur einen Haken: sie musste für diesen Fall viel in der Öffentlichkeit auftreten und repräsentieren und sich zeigen. Bislang machte sie ihre gute Arbeit im Hintergrund und war im „öffentlichen Windschatten“ des alten Chefs, der all diese Aufgaben gerne übernahm und eine gewisse Öffentlichkeit gar liebte und dabei aufblühte.

Bei ihr war es ganz gegenteilig, so dass sie solche Aufgaben nicht nur nicht liebte, sondern gar eine regelrechte Angst davor hatte.

Angst, dass ihr eines Tages die Stimme versagen könnte, Angst, sie könnte so blockiert sein, dass sie komplett den Faden verlor und dass diese Anforderungen so ein Stressor für sie wären, dass sie eines Tages krank werden würde.

Über sich und ihren alten Chef sagte sie einmal: „Der ist froh, wenn er eine Rede halten darf, ich bin froh, wenn ich keine halten muss!“

Dann hatte Angelique die Idee sich Unterstützung zu holen. Dabei wurde ihr klar, dass sie zum Einen gar nicht so viel in Erscheinung treten musste wie ihr Vorgänger. Netzwerke konnten auch auf andere Weise gut gepflegt werden. Allerdings: ganz würde sie um gewisse „Auftritte“ nicht herumkommen. Doch dafür konnte sie sich inneren Beistand holen und ihr inneres Netzwerk des Erlebens, Verhaltens, des Schlussfolgerns und Bewertens entschlüsseln und verändern.

Eine Schlüsselerkenntnis für sie wurde, dass sie in ihrem Angsterleben stets von sich und den Menschen um sich herum im Hier und Jetzt getrennt war und sich gedanklich negative Vorstellungen machte.

Erst wenn sie sich verbunden fühlte – mit sich, mit der Erde, mit ihr wohlgesonnenen Menschen, mit dem, was wirklich Hier und Jetzt war und nicht mit dem, was sie sich in „inneren Horrorvideos“ ausmalte, dann wurde sie spürbar ruhig und fühlte sich sicher.

Mit ihrem Begleiter machte sie auf diese Weise viele „Trockenübungen“ für den „Ernstfall“.

Sie lernte sich gut mit ihrem Atem und mit der Erde zu verbinden und auch mit ihrer Mitte.

Hinter sich stellte sie zum Beispiel in der Vorstellung ihren alten Chef, der ihr beide Hände auf die Schultern legte und zu ihr sagte: „Du kannst das! Ich traue Dir das zu!“

Hinter sich und ihren Chef positionierte sie im Geiste das ganze Team im Halbkreis. Alle riefen laut im Chor: „Ja, du kannst es!“ und „Wir stehen hinter Dir!“

Und sie nahm einen Stein in der Hand mit zum Rednerpult.

Den hatte sie in Hawaii gefunden und er erinnerte sie an eine ganz glückliche Zeit in ihrem Leben ...

Sie wusste, dass sie diese Aufgabe nicht übernehmen musste. Sie hatte eine Wahl. Es war ihre Entscheidung.

Immer wenn sie in Gefahr war wieder eine „Horrorvideo-Ehrenrunde“ zu drehen, dann stellte sie sich folgende Fragen:

Ist das wirklich wahr? (Kann ich absolut sicher sein, dass das wirklich so sein und eintreten wird?)

Das musste sie stets verneinen.

Gibt es einen Grund an diesen Vorstellungen festzuhalten (obwohl ich weiß, dass sie nicht wahr sind)? Zu wem werde ich, wenn ich daran festhalte?

Gibt es einen Grund diese Vorstellungen loszulassen?

Zu wem werde ich, wenn ich die Vorstellungen loslasse?

Außerdem half ihr die „Geschichte von den Drachen“ die sie sehr mochte:

„Es war einmal eine kleine Stadt, die von einer riesengroßen dicken Stadtmauer umgeben war. Vor den Toren dieser Stadt begab es sich nun, dass dort Drachen hausten, von denen gesagt wurde, dass sie grausame Ungeheuer wären, die niemanden lebendig wieder entkommen ließen, außer er war Einwohner oder Besucher dieser Stadt.

Einmal im Jahr musste dafür aber eine junge Frau aus der Stadt vor die Tore gehen, um den Drachen etwas vorzusingen, auf dass die Drachen die Stadt für ein weiteres Jahr verschonten.

Bisher war keine dieser jungen Frauen jemals zurückgekehrt. Der Preis für die einjährige Wegefreiheit war also sehr groß. Die junge Frau war sozusagen das Opfer, das die Bewohner dieser Stadt immer wieder bringen mussten, um in Ruhe leben zu können.

Dieses Jahr nun war wieder eine junge Frau an der Reihe und die Ausgewählte wusste, dass ihre Zeit gekommen war und sie ward voller Angst und Schrecken.

Sie informierte sich bei den Hinterbliebenen ihrer Vorgängerinnen, ebenso beim Ältestenrat und beim Medizinmann der Stadt.

Von einem der Ältesten erhielt sie folgenden Rat: „Es gibt nur eine Chance, wie du den Drachen entrinnen kannst: indem du an einen inneren Ort der Ruhe und der Kraft gehst und deine Stimme aus dieser inneren Quelle nährst und deren Kraft und Energie vollkommen vertraust. Es ist wichtig, dass du auf diese Weise voller Inbrunst singst. Dann wirst du merken, dass vieles für dich in einem anderen Licht erscheinen wird. In dieser Fähigkeit musst du dich allerdings üben, lange bevor du vor die Tore unserer Stadt gehen wirst.“

Sie bedankte sich sehr für diese Worte und übte sich in innerer Einkehr. Sie lernte mehr und mehr, sich zu sammeln und zu erden, ihren Klangraum auszuschöpfen und ihrer inneren Stimme und Eingebung zu vertrauen. Es war ihr, als ob der Ton zu ihr käme und sie das Instrument wäre, auf dem die himmlischen Kräfte spielten.

Als nun ihre Zeit gekommen war, vor die Tore der Stadtmauer zu treten, machte sie eine eigentümliche Erfahrung, noch bevor ihre Stimme lieblich und kraftvoll ertönte. Sie sah ganz unterschiedliche Drachen: alte und fast zahnlose, kleine Dackelchen-Drachen, bunte und graue, feuerspeiende, gefährlich aussehende, müde und faul daliegende, quicklebendige, flinke und noch viele andere. Und mit einem Mal war all ihre Angst vor den Ungeheuern wie verflogen und sie sang aus voller Brust und ward die erste, die verschont wurde. Sie lebte glücklich bis an ihr Lebensende und seitdem soll sich auch die Meinung der Dorfbewohner über die Drachen verändert haben“.

ZER-RISSEN



Hampelmann oder Steuermann?

Wie in seiner Bildüberschrift fühlt sich Manfred „Zer-rissen“.

Seine Eltern, seine Ehefrau, die Schwiegermutter, die Schule und er selbst, alle zerran an ihm in unterschiedliche Richtungen.

Alle haben Wünsche, Einwände, kommentieren kritisch bis abwertend, was er selber tun möchte oder tut. Er lässt sich völlig verunsichern und ist hin- und hergerissen.

Da er als Kind nicht gelernt hatte, seinem eigenen inneren Kompass zu folgen, passte er sich immer mehr den Erwartungen anderer an. Er war immer weniger auf seinem ureigenen Kurs und Weg, sondern ging immer wieder die Wege anderer, ärgerte sich dann über sich selbst und es kochte in seinem Inneren.

Ein Gruppenmitglied erinnert ihn an das Buch „Feuer im Bauch“, das sie beide bereits gelesen hatten. In diesem wird von einem Medizinmann berichtet, der einem indianischen Stammesangehörigen und Ratsuchenden folgendes sagt: „Wenn ein Mann seinen Weg geht, dann muss er sich folgende Fragen stellen: „Wohin will ich gehen?“ und „Wer geht mit mir?“ - „Wenn du aber die Reihenfolge dieser beider Fragen durcheinander bringst, dann kommst du in Teufelsküche!“

Manfred fühlt sich dadurch sehr angesprochen und zutiefst getroffen. Er bittet um Unterstützung, um aus seinem Dilemma herauszukommen.

Um ihn auf der Körperebene anzusprechen, wird er gebeten in die Mitte des Raumes zu treten. Die anderen Gruppenmitglieder umwickeln ihn mit Terrabändern, wie auf seinem Bild dargestellt, um dann an ihm in die unterschiedlichsten Richtungen zu ziehen und zu zerren.

Zuerst fühlt er sich ohnmächtig und ist kurz davor aufzugeben und los zu heulen, dann steigt jedoch eine enorme Wut in ihm auf und er setzt seine ganze Kraft ein um die anderen, die wie „Kletten“ an ihm hängen bzw. an ihm zerren, wieder abzuschütteln.

Dadurch kommt er frei und er fühlt sich auch so. In dieser Szene entwickelt er sich vom Hampelmann zum Steuermann. Jetzt gilt es im Alltag in ähnlicher Weise hinzustehen, einzustehen und es sich selber, statt den Anderen rechtzumachen. Dabei kann es durchaus innere oder äußere Interessenskonflikte geben. Denen gilt es standzuhalten und in seinem Sinne und zu seinen Gunsten abzuwägen, wie es für ihn und für seine Gesundheit gut ist.

Lieben heißt ja nicht nur lieb sein und gefällig sein. Wer zuerst sich selber schätzt, kann in der Folge dann auch anderen ein Schatz sein.

Bei komplexen Entscheidungen geht es häufig nicht nur um Konflikte zwischen sich und anderen, sondern auch um innere Stimmen, die Einwände und Hinweise geben und es kompliziert machen, wie in einem richtigen Parlament,

wo es verschiedene Parteien, eine Regierung und eine Opposition gibt.

Dass die innere Opposition sich manchmal noch nach der Entscheidung meldet und meckert, wie im richtigen Parlament auch, heißt keineswegs, dass die Entscheidung falsch war, sondern nur, dass sie eben nicht mit einer inneren 100%-Mehrheit getroffen wurde. Vielleicht waren es nur 54%.

Auch in ihm darf es also verschiedene Seiten und Stimmen geben, die bei komplexen Entscheidungen höchstens mehrheitlich in eine Richtung gehen. Selbst bei einer einzigen Stimme Mehrheit schlägt das innere Pendel ja schon in eine Richtung aus.

Wichtig ist auch, dass er sich vor allem erlaubt, stimmig, im Augenblick und nach bestem Wissen und Gewissen zu entscheiden. Stimmig hat nichts mit richtig oder falsch zu tun. Es gibt kein „richtiges Richtig“ im Sinne irgendeiner Perfektion, sondern es geht um mehrheitliche Stimmigkeit und Handlungsfähigkeit.

Entsprechend beschließt Manfred heute, dass er sich zusichert, wenn eine Entscheidung sich in der Zukunft als ungünstig erweisen sollte, sich nicht im Nachhinein dafür fertigzumachen. Er wird sich gegebenenfalls korrigieren, um-entscheiden und auf jeden Fall mit sich selber gnädig sein und bleiben.

Sein Motto am Ende: „Ich werde mir in der Zukunft nicht ankreiden, was ich in der Gegenwart noch nicht wissen konnte, denn später ist man immer klüger!“



Eingänge und Ausgänge

Christiane hat schon lange „Beziehungsstress“ mit ihrem Mann. „Wie komme ich da heraus?“, fragt Christiane ihren Trauzeugen und so ziemlich besten Freund Günther.

„Ich schaue euch schon lange dabei zu, wie ihr euch immer wieder plagt. Von außen hat mans immer leichter mit den Beobachtungen anderer, als sich selbst auf die Schliche zu kommen. Eine ehrliche Außensicht eines Freundes kann aber manchmal hilfreich sein. Wenn du magst, dann sage ich dir, was mir aufgefallen ist.“

Christiane willigt ein.

„Mein Vorschlag ist: Schau erst einmal, wie du da hineinkommst! Der Ausgang ist meistens dort, wo der Eingang ist. Irgendwie musst du ja auch Teil eures Problems sein. Und eines ist gewiss: Du kannst deinen Peter nicht ändern. Das



könnte er nur selbst! Du hast aber einen eindeutigen Einfluss auf dein Denken, Fühlen und Handeln.“

Und er fuhr fort: „Fast alle wollen schnell aus einem unbehaglichen Erleben oder Beziehungsmuster herauskommen. Verständlicherweise!

Genau dieses Muster der Beziehungsgestaltung zwischen dir und deinem Peter ist jedoch nicht vom Himmel gefallen - wie eine Zecke vom Baum im Unterholz eines Waldes und nun bist du quasi infiziert von einem Beziehungsvirus oder so was ähnlichem - sondern ihr beide arrangiert immer wieder ein bestimmtes Drama miteinander auf der Bühne Eurer Ehe. In diesem Stück spielt ihr beide eine bestimmte Rolle.

Das Stück hat einen Anfang, einen Verlauf und ein vorhersagbares Ende, jedenfalls für Außenstehende wie mich.

Es könnte in jedem kleinen Theater in unserer Stadt aufgeführt werden.

Wie ich es sehe, fühlt ihr euch beide bei diesem immer wiederholten Ende schlecht, seid beide emotionale Verlierer, fühlt stereotyp die gleichen negativen Gefühle und bestätigt euch eure Annahmen übereinander. Ihr sammelt Beweise, die euer Bild vom andern bestätigen.

Wenn ihr in diesem „Stück“ seid, dann begegnet ihr einander also gar nicht wirklich, sondern eurem Bild vom jeweils anderen. Peter hat inzwischen ein

festgefügtes Bild von dir und du hast ein ziemlich festgelegtes Bild von ihm. So lange ihr in eurem Stück seid, ist der Ablauf „tot-sicher“, da auszusteigen und was Neues zu probieren wäre „lebens-gefährlich““

Christianes Freund Günther schmunzelt, als er Letzteres sagt.

„So komisch das auch klingen mag, in eurem Stück da kennt ihr euch blindlings aus. Das kann auch nicht das sein, wovor ihr Angst habt, denn das führt ihr dem Drehbuch nach ja schon seit Jahren miteinander auf. Das aber nicht mehr zu tun und euch wirklich offen und vorbehaltlos zu begegnen – so als ob ihr euch neu kennengelernt hättet und neugierig aufeinander wäret – das wäre wirklich aufregend und im Verlauf ganz ungewiss.

Ihr müsstet dafür halt den Preis bezahlen, eure Kontrolle über die Begegnung zu verlieren.“

Christiane wurde im Verlauf von Günthers Feed-back immer schweigsamer und betroffener.

Schließlich laufen ihr ein paar Tränen die Wangen herunter und Günther weiß: „Meine Botschaft ist angekommen!“



Die Schale der Liebe

Monika kam zur Beratung um ihr Leid zu klagen. Ihr Mann ist seit Jahren schwer depressiv und immer wieder auch lebensmüde. Und vor allem ist er passiv. Letzteres sowohl im Haushalt, als auch bei der Gartenarbeit und der Versorgung der Kinder, und allem, was sonst noch im kleinen Familienunternehmen anfällt.

Er ist gleichzeitig seit drei Jahren arbeitslos, während Monika täglich arbeitet, die Familie ernährt und die vielen kleinen Dinge des Alltags erledigt.

Doch damit nicht genug: sie hat auch noch einen chronisch schwermütigen, destruktiv denkenden und auch so redenden Mann im Haus.

Er sieht nur halbleere Gläser und ist oft verzweifelt: „Ich bin nicht o.k.! Ihr seid nicht o.k.! Alles ist Scheiße! Die Lage ist hoffnungslos! Gemeinsam in den Abgrund!“

Immer wieder nimmt er die Antidepressiva nicht mehr ein, weil sie ihn so dumpf machten (wie unter einer Glocke) und stürzt dann in der Folge wieder ab.

Nach zwei Suizidversuchen hat Monika allmählich genug und vor allem: sie kann selber nicht mehr. Vom jahrelangen Retten des Ehemannes wird sie selbst nun bald zum Opfer.

Der Berater schlägt ihr deswegen auch eine Übung vor:

Er übernimmt die Rolle ihres Mannes und legt sich auf den Boden. Dann lädt er sie ein, „ihn“ nonverbal auf die Beine zu stellen (synonym: wenn ich stehe, dann bin ich wieder positiv gestimmt und wieder in meiner Kraft und in meiner Aktivität und dem Leben wieder zugewandt).

Sie zieht und schiebt und müht sich ab und merkt im Verlauf immer mehr, wie hoffnungslos ihre Bemühungen sind. Wenn er nicht selber aktiv wieder von der horizontalen Position in eine Vertikale kommen will, dann kann sie machen was sie will.

Es wird ihr niemals gelingen, ihn auf die Beine zu stellen.

Monika ist den Tränen nah und der Berater liest ihr die uralten Zeilen von „der Schale der Liebe“ vor:

„Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale
und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie erfüllt ist.

Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt,
ohne eigenen Schaden weiter.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen
und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach.

Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie
zum Fluss, wird zur See.

Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen, dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen,
nicht auszuströmen.

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.

Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut?

Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.“

Bernhard von Clairvaux (1090-1153)





Alles hat seine Zeit

Zwei Brüder hatten vom Vater eine Firma geerbt. Ihr Vater war viel zu früh verstorben.

Der ältere Bruder hatte zu diesem Zeitpunkt schon sein Ingenieurstudium abgeschlossen, der Jüngere befand sich noch im Studium.

Beide übernahmen auf diese Weise, trotz der Hilfe einiger Mitarbeiter, schon sehr früh Unternehmer-Verantwortung.

Stetig wuchs die Firma von ursprünglich 25 Mitarbeitern auf 300 Beschäftigte an. Umsatz und Gewinn waren inzwischen beachtlich.

Beide Brüder bezogen ein stattliches Geschäftsführer-Gehalt und de facto waren beide inzwischen mehrfache Millionäre.

Ein jeder hatte ein eigenes Haus, Frau und Kinder. Gemeinsam hatten sie zwei Ferienwohnungen: eine in den Bergen und eine am Meer. Ein großes Segelboot krönte den Besitz der beiden, die mit Recht stolz auf ihr Lebenswerk und das ihres Vaters blicken konnten.

Eines Tages bemerkten die beiden, dass sie bei wichtigen Entscheidungen und bei der Steuerung des Unternehmens immer wieder Meinungsverschiedenheiten hatten.

ten, die sich nicht mehr auflösen ließen. Nicht selten wurde der Ältere von beiden dabei laut und setzte sich am Ende durch.

Da holten die beiden einen Coach und Berater von außen dazu, damit dieser womöglich dabei hilfreich sein konnte, die Interessenskonflikte herauszuarbeiten und zwischen ihnen zu schlichten.

Beide sollten im Rahmen des Coachings einen Brief aus der Zukunft schreiben und quasi innerlich an einen Punkt gehen, wo die aktuellen Probleme bereits gelöst wären, ohne dabei zu wissen wie und wodurch.

Da wurde ganz klar ersichtlich, dass ihre Lebenswege in unterschiedliche Richtungen weitergehen mussten:

Der ältere Bruder wollte das Unternehmen noch mehr vergrößern und schließlich ein großes „Kreuzfahrt-Schiff“ mit 500 bis 1000 Mitarbeitern steuern. Eventuell auch die Firma später in eine AG umwandeln oder verkaufen.

Der Jüngere von beiden wollte ein kleines, handliches und schnell zu wendendes „Motorboot“ von 10 bis maximal 20 Mitarbeitern steuern.

Er hatte gute Jahre auf dem großen Schiff verbracht. Doch alles hat seine Zeit und nun war etwas anderes für ihn dran.

Im Laufe einer der Auseinandersetzungen sagte der große Bruder einmal zum kleinen aus dem Bauch heraus: „Ich lasse Dich DA nicht mehr mitspielen!“

Da wurde den beiden klar, dass das schon ein uraltes Brüderthema war und quasi schon im Sandkasten begonnen hatte. Im Laufe der Jahre war es nur verdeckt und doch noch wie eine „Unterströmung“ vorhanden und wirksam.

Der Jüngere von beiden war trotz all der Erfolge in diesem Unternehmen bei wichtigen Kursveränderungen immer ein wenig im Schatten des großen Bruders geblieben und litt unmerklich darunter. Er blieb im tiefsten Inneren unzufrieden.

Bei zunehmendem Erfolg und Stabilität des Unternehmens spürte er immer mehr

Befreiungskräfte und Impulse, sich aus dem Schatten des großen Bruders befreien zu wollen. Er wehrte sich folglich subtil gegen den „Bestimmer“.

Bis zu diesem Zeitpunkt spürten beide Brüder nur ein Unbehagen, konnten aber nicht sagen, was genau sie bewog, sich allmählich zu entzweien.

Das gemeinsame Erbe und der Erfolg hatte sie beide verbunden und zusammengeschweißt bis zu einer Firmengröße, in der jetzt andere Themen an die Oberfläche gelangen konnten.

Der Ältere von beiden wollte immer höher, weiter, mehr wie bisher. Der Jüngere wollte endlich frei und ohne „Vormund“ seinen eigenen Vorstellungen folgen.

Große Veränderungen standen nun an. Der kleine trennte sich vom großen Bruder, welcher ihn ausbezahlte. Dazu brauchte es viele Fachleute und am Ende einen Notar, der das Ganze mit ihnen besiegelte.

„Erfolgreich gemeinsam und vermutlich erfolgreich getrennt“ könnte das Motto der beiden Brüder lauten.

Manchmal müssen sich einfach auch bisher gute gemeinsame Wege trennen, damit jeder noch mehr sich selbst verwirklichen kann.

Denn dort, wo einer von zwei Partnern nicht mehr das Gefühl hat in den eigenen Schuhen zu gehen, wird es höchste Zeit die Schuhe zu wechseln und den Kurs zu ändern.



Einbruch in die Stille

Peter ist in einem einsamen Landsitz in der Provence. Es ist Nacht. Mitten im Schlaf wird er geweckt von einem ungewöhnlichen Tierlaut, der fast rhythmisch, ja stereotyp sich wiederholend, so als ob ein Tier in einer Falle gefangen verendet, in die stille der Nacht einbricht. Der Laut geht ihm durch Mark und Bein.

Erst bei genauerem Hinhören merkt er, dass es doch kleine Unterschiede in der Lautstärke gibt. Manchmal sind die Pausen zwischen zwei „Rufen“ etwas länger. Nach einiger Zeit dann sogar eine längere Pause vor der zweiten Welle. Dann ist wieder stille Nacht. Endlich.

Vor dem erneuten Einschlafen denkt er an seine Freundin, die eines Morgens durch ein Ohrgeräusch aufwachte. Wie aus heiterem Himmel, als ob ein Mikrothrombus den Hörnerv getroffen hätte, war sie damals völlig außer sich, weil sie gleich mehrere laute Geräusche im ganzen Schädel hatte, die einfach nicht mehr aufhörten. Es war ein massiver Einbruch in die innere Stille.

Erst im Laufe von Monaten schien sich der „gereizte Nerv“ zu beruhigen. Die Geräusche wurden leiser und weniger. Am Ende blieb ein einseitiges Rauschen, das

sie an guten Tagen fast vergaß.

In der schlimmen Zeit am Anfang jedoch wollte Ulla nicht mehr leben. Sie wurde ziemlich „reaktiv depressiv“, wie die Fachleute da so sagen. Häufig dachte sie an Suizid als Notausgang.

Peter hatte damals große Angst um sie und sein eigenes Leben war dadurch ebenfalls enorm beeinträchtigt.

Das ganze kam und erwischte die beiden wie das Beben und der Tsunami die Menschen in Japan. Unvorbereitet!

In einer der dunklen Stunden von Ulla hatte Peter einen Einfall. Er sagte zu Ulla: „Wenn du schon möglicherweise gehen musst, dann tue es bitte mit Würde. Dann lass uns zu Exit in die Schweiz gehen. Ich begleite dich. Du liegst in einem Hotelbett und trinkst einen Becher und ich halte deine Hand und gehe mit dir bis zur Türe in die andere Welt.“

Ulla willigte ein und versprach Peter keine anderen Selbstmordversuche zu unternehmen. Peter hatte sie jedoch auch gebeten ihnen beiden noch eine Chance zu geben. Er wollte, dass Ulla ein Jahr bis zur Reise in die Schweiz vergehen ließ. Auch damit war Ulla einverstanden.

Sie weinten damals die halbe Nacht miteinander. Es war wie ein Abschied vom Liebsten was Peter damals hatte. Auch Ulla empfand das so und die beiden hielten sich ganz fest umschlungen in den Armen.

In jener Nacht in der Provence bekam Peter plötzlich eine Ahnung davon, wie es sein musste, wenn so ein Geräusch von Innen kommt. Er stellte sich eine Zeit lang vor, wie es wäre, wenn das seltsame Tier einfach immer weiter machen würde. Heute Nacht und morgen den ganzen Tag und übermorgen und ohne, dass ein Ende in Sicht wäre.

„Sie müssen den Tinnitus annehmen!“, sagte damals einer der behandelnden Ärzte. Wenn das so einfach wäre.

Obwohl diese Aussage natürlich auch stimmte, konnten Ulla damals solche Aussagen regelrecht aggressiv machen.

Da bei Ulla Außengeräusche die Innengeräusche verstärkten, begann sie sich am Anfang zurückzuziehen und zu isolieren.

„Sie müssen sich den Geräuschen stellen!“, war damals auch so eine häufige Aufforderung, die bei ihr nicht stimmte, weil das Gegenteil der Fall war.

Erst durch viel Rückzug in die äußere Stille begann der gereizte Nerv abzuklingen. Wanderungen in der Natur, Reisen in die Wüste und ein Kopfhörer mit Rauschreduktion sowie Ohrenstöpsel vom Hörakustiker waren die Mittel ihrer Wahl. Auch die Einnahme von Antidepressiva halfen ihr auf ihrem Weg zur Besserung.

Dies und vieles andere begann Ulla nach und nach für sich selbst als gut und hilfreich zu erleben und durch Versuch und Irrtum herauszufinden.

Auch die Aussage „Was im ersten Vierteljahr nicht passiert, passiert nimmermehr!“, war bei Ulla grundlegend falsch. Je länger der Einbruch in ihre innere Stille her war, umso besser ging es ihr.

So prägte einer der Behandelnden die Sätze: „Bitte nicht helfen, es ist auch so schon schwer genug!“, sowie „Und wieder hatten wir eine hervorragende Lösung! Leider passte sie nicht zum Problem!“

Man kann also bei so einer Begleitung anderer Menschen durchaus ein wenig demütig werden. Ein altes tibetisches Sprichwort lautet: „Wer weiß, dass er nichts weiß, der weiß!“

Peter schlief also wieder ein in jener Nacht in der Provence und fühlte sich seiner Ulla ganz nah. Er war froh, dass alles bisher solch einen Lauf genommen hatte und beide auch diese Krise, wie schon manch andere in ihrem Leben, bewältigt hatten.

Am Ende war ihre Zuneigung und Liebe zueinander und zum Leben dadurch nur noch tiefer geworden.



Paolo

Paolo ist ein alter italienischer Patrone, ein Großgrundbesitzer. Er hat ein altehrwürdiges Haus in Rom, drei Häuser auf Sardinien, zwei Landsitze in der Toskana. Einer davon ist eine alte Fattoria auf einem Hügel, bestehend aus mehreren Häusern und einer kleinen Kapelle.

In ganz Italien hat er etwa weitere 50 Objekte, die über eine Organisation vermietet werden, sowie eine Fabrik und eine Rinderranch in Spanien.

Überall hat er seine Leute, die für ihn arbeiten: Verwalter, Putzfrauen, Gärtner, Handwerker, Haushälterinnen und Hilfskräfte.

In einem seiner Landsitze wohnt er selbst von Zeit zu Zeit, ordnet und weist an, sieht nach dem Rechten und erfreut sich seines Besitzes.

Die Schönheit der Landschaft sieht er kaum einmal. Er gibt der wunderbaren und reichen Natur kaum Chancen, sein Herz zu berühren und ihn zu bezaubern, zu verweilen und wirklich aufmerksam innezuhalten.

Paolo ist selten mit seiner ganzen Wesenheit zugegen. Er beobachtet selten mit ungeteilter Aufmerksamkeit.

Wenn er mit Gästen und Besuchern den Blick in die Landschaft zu Füßen seines Besitzes schweifen lässt, dann spricht er von den Grundflächen, die er bestellen lässt, von Parkplätzen und Schwimmbädern, von neu gebauten und restaurierten alten Häusern, von Grundsteuer und Abgaben, von Markt- und Vermögenswerten.

Er ist Besitzer und Verwalter, gestaltet und greift ein. Er ist eben kein Liebhaber, der sich dankbar erfreut.

Dabei klagt er viel über den Tod seiner Frau, den Rückzug seiner Kinder aus seinem Leben, die sich nicht über den Besitz von ihm bestimmen lassen wollen, über altersentsprechende Beschwerden und nachlassende Gesundheit.

Er sieht was er nicht hat und nicht was er hat. Im persönlichen Erleben schaut er auf den Mangel und nicht auf die Fülle.

Seine Taschen sind gefüllt, aber er ist nicht erfüllt und zufrieden.

Dankbar anzunehmen was ist und was ihm geschenkt und gegeben ist, ist nicht seine Sache.

Er vergrößerte stets seinen Besitz, jedoch wurde dadurch die Welt nicht besser, weder die seine noch die der anderen.

Nur mit seiner fehlenden Verbindung zur Natur, zur Schönheit des Lebens und zur Mutter Erde lässt sich erklären, dass Paolo am Ende gar ein Stück Land mit Ferien-Wohneinheiten verbauen ließ, dort wo sein Blick ins Paradies am Schönsten war.

Sein eigener Sohn sagte dazu: „Wie dumm! Wie kann man so was nur tun!“

Der Sohn erlebte hier die Zerstörung der Landschaft als bedeutsam und wirkungsvoll, Paolo die Erweiterung seiner Selbst, seines Ichs und seiner Macht.

So erleben Menschen unterschiedlich und wenn zwei auf dasselbe schauen, sehen beide noch lange nicht das Gleiche.

Am Ende zählt aber nicht, was jemand besessen hat, denn das letzte Hemd hat keine Taschen, sondern wie oft jemand gelebt und geliebt hat, welche Spuren das Leben in seinem Herzen und welche Spuren er in den Herzen von anderen Menschen hinterlassen hat.





Zu Ende gedacht

Klaus brachte seine Kinder zu einer Ferienfreizeit auf einem Bauernhof, der sich nahe bei seinem Elternhaus befand.

Seine Frau war mit einer Freundin in Frankreich zu einem Kurzurlaub.

Da Klaus sich mit mir treffen wollte, bat er seine Eltern, den Tag über auf dem Hof zu verbringen, damit die Kinder sich sicherer fühlten.

Auf der Fahrt zu mir begann er sich in seiner Fantasie zu erinnern, wie es damals war als er selber noch klein war.

Die Erinnerungen wurden durch die kurze Begegnung mit seinen Eltern auf dem Bauernhof ausgelöst.

Damals war er als Nachzügler im Alter seiner Kinder oft alleine zu Hause.

Die deutlich älteren Geschwister studierten

schon und kamen nur noch alle paar Wochen am Wochenende nach Hause.

Das war meistens sehr schön und herzlich für ihn.

Jedes Mal wenn sie wieder abreisten, ging er auf sein Zimmer und weinte heimlich ins Kissen, weil die gute, gemeinsame Zeit nun wieder zu Ende war.

Klaus war nämlich oft einsam. Seine Eltern zeigten wenig Gefühl und herzten einander und auch ihn kaum einmal.

Der einsame Klaus begann damals sich in dramatischer Weise auszumalen, was ihm alles Schreckliche zustoßen könnte: dass sein Herz stehenbleibt, dass ihm der Atem stockt und er sterben müsste usw.

Solche Gedanken kamen ihm während der Autofahrt plötzlich auch wieder in den Sinn.

Er malte sich jetzt auch aus, wie er durch einen Schwächeanfall von der Straße abkommen und verunglücken könnte.

Als Klaus bei mir ankam und wir in ein nahe gelegenes Cafe gingen, da erzählte er ganz beunruhigt, dass wieder diese alten Gedanken Besitz von ihm ergriffen hätten, und dass er sie schleunigst wieder loshaben wollte.

Je mehr er sie aber loshaben wollte, umso stärker wurden sie in ihm.

Da fragte ich ihn, ob er diese Gedanken schon einmal zu Ende gedacht hätte, statt sie schnell wieder wegzukriegen?

„Wie meinst du das?“, fragte Klaus.

„Angenommen, dir würde wirklich etwas zustoßen, was wäre denn dann?“

„Dann wär's rum!“

„Und dann?“

„Dann wären alle in meiner Familie schockiert und traurig!“

„Und was würde dann in deiner Todesanzeige stehen?“

„Ohne Worte!“

„Und was würde an deinem Grab passieren?“

„Meine Familienangehörigen würden sich alle näherkommen. Sie würden sich weinend in den Arm nehmen, ganz berührt sein und miteinander trauern. Sie würden ihre distanzierte Art aufgeben und einander nahe sein!“

„Und wie wär das für dich?“

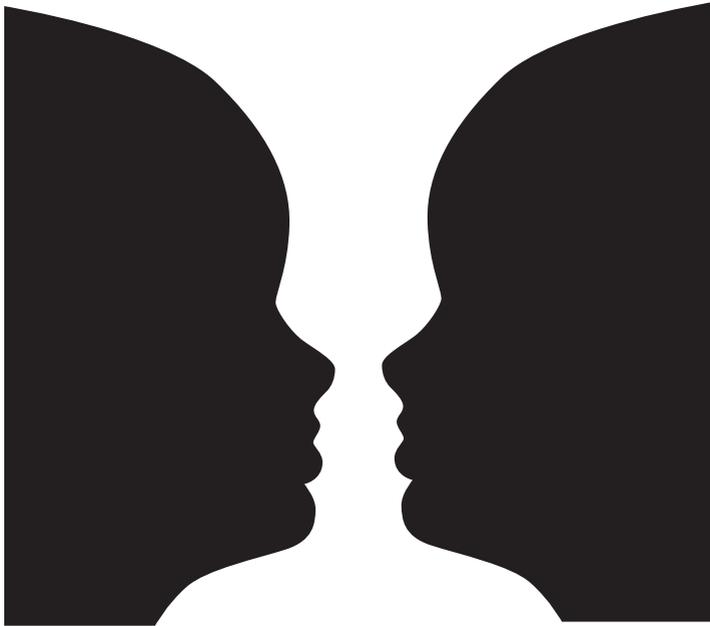
„Das wäre wunderbar und dann hätte sich mein Tod auch gelohnt.“

„Leider nicht für dich, denn du wärst ja nicht mehr dabei!“

„Da musste Klaus schallend lachen und sagte: „Stimmt! Das müsste eigentlich auch direkter zu haben sein.“

„Und ob!“, sagte ich, „Vielleicht probieren wir das gleich einmal aus?“

So standen wir auf und umarmten uns und die alte Dame im Cafe am Tisch neben uns schmunzelte dazu und dachte wohl: „Schön, dass es so etwas heute auch noch gibt!“



Witz der Woche

Eine Mutter kommt ins Zimmer ihrer Tochter und findet dieses leer und mit einem Brief auf dem Bett vor. Das Schlimmste ahnend, macht sie ihn auf und liest folgendes:

„Liebe Mami!

Es tut mir sehr leid, dir sagen zu müssen, dass ich mit meinem neuen Freund von Zuhause weggegangen bin. Ich habe in ihm die wahre Liebe gefunden. Du solltest ihn sehen, er ist ja so süß mit seinen vielen Tattoos und den Piercings und vor allem seinem Mega-Teil von Motorrad!

Aber das ist noch nicht alles, Mami, ich bin endlich schwanger, und Abdul sagt, wir werden ein schönes Leben haben in seinem Wohnwagen mitten im Wald!

Er will noch viele Kinder mit mir und das ist auch mein Traum. Und da ich draufgekommen bin, dass Marihuana eigentlich gut tut, werden wir das Gras auch für unsere Freunde anbauen, wenn denen einmal das Koks oder Heroin ausgeht, damit sie nicht so sehr leiden müssen.

In der Zwischenzeit hoffe ich, dass die Wissenschaft endlich ein Mittel gegen Aids findet, damit es Abdul bald besser geht, er verdient es sich wirklich! Du

brauchst keine Angst zu haben, Mami, ich bin schon 13 und kann ganz gut auf mich selber aufpassen! Ich hoffe, ich kann dich bald besuchen kommen, damit du Deine Enkel kennenlernenst!

Deine geliebte Tochter.“

„PS: Alles Blödsinn, Mami! Ich bin bei den Nachbarn! Wollte dir nur sagen, dass es schlimmere Dinge im Leben gibt als das Zeugnis, das auf dem Nachtkästchen liegt! Hab dich lieb!“

Wie immer bestimmt die Bedeutung der Botschaft und die innere und äußere Reaktion darauf der Empfänger. In diesem Fall die Empfängerin.

Die Tochter als „Senderin“ in diesem „Witz der Woche“ hat uns jedenfalls beeindruckt mit ihrer kreativen Art der „Zeugnisverarbeitung“.

Kürzlich haben wir wieder die Nachricht von einer gleichaltrigen jungen Dame erhalten, die an Leukämie erkrankt ist.

Diese junge Frau und ihre Eltern haben von heute auf morgen ganz andere Sorgen, und ein schlechtes Zeugnis wäre aus dieser Perspektive für jene so ziemlich bedeutungsarm.

So ist eben vieles, was wir schnell bewertend wahrnehmen entweder durch unser Urteil bedeutungsschwanger oder wir ver-schlimm-bessern Tatsachen. Wir bagatellisieren und spielen herunter oder übertreiben und dramatisieren.

Beides: mehr oder weniger aus Tatsachen machen zu wollen, ist eine Verzerrung der wahrgenommenen Wirklichkeit und Realität. Tatsachen sind Tatsachen. Es ist, was es ist!

Können wir ein schlechtes Zeugnis wie einen Baum betrachten, wie einen Sonnenuntergang, wie eine schöne Blume?

Manche werden jetzt gleich protestieren: „Das geht doch nicht! Das kann man nicht miteinander vergleichen!“

Wenn wir jedoch mit solchen Augen auf das Zeugnis und damit auf die Verursa-

cherin des Zeugnisses schauen, dann tun wir es mit liebenden Augen und dann geschieht etwas ganz anderes, als wenn wir unsere Richterrobe dabei anziehen. Ohne Liebe richten wir nicht selten noch mehr Schaden an durch das was wir tun und bringen nur noch mehr Leid und Unglück, Verwirrung und Angst in die Welt. Wenn Liebe da ist, dann geschieht etwas ganz anderes. Denn dort wo Liebe ist, entsteht keine Angst, dort wird kein Widerstand und keine Abwehr erzeugt und entsteht folglich kein Kampf.

Wenn wir mit Sorgfalt schauen, ohne zu analysieren und zu bewerten, dann stellt sich Erkenntnis ein und wir gewinnen Einsicht in das, was wir betrachten.

Es ist die reine Beobachtung, die das verwandelt, was beobachtet wird.

Dazu fällt uns die kleine Geschichte „Das Geständnis“ von Mahatma Ghandi ein, die in dem kleinen Büchlein „Die Kraft des Geistes“ veröffentlicht wurde.

Darin beschreibt er, wie er als Knabe mit einem Verwandten heimlich nach dem Vorbild des Onkels geraucht hat. Da sie kein Geld hatten, sammelten sie Zigarettenstummel, stahlen schließlich vom Taschengeld der Dienerschaft Münzen, um sich indische Zigaretten kaufen zu können.

Mit fünfzehn stahl Ghandi dafür ein Stück Gold aus dem Armband des Bruders. Nach dieser Tat hatte Ghandi solche Gewissensbisse, dass er beschloss, alles seinem Vater zu gestehen.

Dazu schrieb er sein Geständnis nieder, bekannte sich darin zu seiner Schuld, bat um eine angemessene Bestrafung und gelobte hinfert nie wieder zu stehlen. Zitternd händigte er das Geständnis seinem Vater aus. Dieser war damals krank ans Bett gefesselt.

Sein Vater las das Geständnis durch und ihm liefen Tränen über seine Wangen und benetzten das Papier. Sein Vater schloss einen Augenblick lang seine Augen, dann zerriss er das Geständnis.

Auch Ghandi weinte: „Diese Tränen der Liebe reinigten mein Herz und tilgten meine Sünde.“ „Nur wer solche Liebe erfahren hat, weiß, was sie ist.“



Das innere GPS

Jens ist ein 45-jähriger Vertriebs-Manager einer deutschen Firma, der gerade in Brasilien weilt und dort zunächst ein paar Tage in einer Niederlassung seiner Firma in Sao Paolo zu tun hat, um dann von dort in einem Inlandsflug nach Rio de Janeiro weiterzufliegen.

In Rio hat er eine wichtige Geschäftsbesprechung gepaart mit einem feinen Abendessen. Davor bleibt ihm Zeit, zwei Stunden an der Copacabana barfuß am Strand entlang zu laufen, einen Caipirinha zu trinken und ein wenig von der frü-

hen Abendsonne zu tanken, um sich vom brasilianischen Lebensstil bezaubern zu lassen.

Er weiß solche Momente zu schätzen. „Moments“ nennt er sie gerne und meint damit die wertvollen Augenblicke des Lebens, in denen er ganz präsent ist und alles intensiv erlebt - was ihm in einer fremden Umgebung interessanterweise leichter fällt als zu Hause. Er hat dies bei sich beobachtet, ohne eine Erklärung dafür zu haben.

An diesem Abend weiß er wieder einmal, wie schon so oft bei seinen Auslandsreisen, dass es morgen wieder nach Hause geht.

So mischt sich in das Erleben der Schönheit, der Umgebung und der Dankbarkeit, dass ihm all das zuteilwerden darf, auch ein wenig Abschiedsschmerz hinein.

Die Besprechung war erfolgreich, der Abend lang und Jens kommt morgens etwas schwer aus den Federn. Er wartet mit seinem gepackten Koffer auf sein Taxi zum internationalen Flughafen „Antônio Carlos Jobim“.

Die Sonne scheint schon kräftig und sein Fahrer erscheint pünktlich. Doch dann stockt der Verkehr, wird zähflüssig und kommt als Stau ganz zum Erliegen: „Pegar trânsito!“ „Stau!“

Eine Seite in Jens – der Manager – macht dem Fahrer deutlich, dass er dringend zum Airport muss, da ihn zu Hause ein sehr wichtiges Meeting erwartet.

Er steckt dem Fahrer eine 5-Dollarnote zu und dieser ist bereit, dafür durch einen Park zu fahren und eine andere Route auszuprobieren. Gegen einen weiteren 5-Dollarschein fährt er verkehrswidrig durch eine kurze Einbahnstraße und erttet dafür ein lautes Hupkonzert.

Es hilft alles nichts: „Pegar trânsito!“ „Stau!“

Der Manager in Jens schaut nervös auf die Uhr. Dieser will es erzwingen, doch sein Wille geschieht nicht.

Jens merkt, dass er tief drinnen „weiß“, dass es gut ist, so wie es ist. Unter dem

„Druck machen“ und „Puschen“ des Managers an der Oberfläche ist da eine tiefere innere Ruhe. Es ist die gleiche Ruhe, die er empfand als er an der Copacabana barfuß den Strand entlang lief. Wenn er sich damit verbindet, hat er ein anderes Gefühl zur chronologischen Zeit.

Dann ist sein inneres GPS, sein innerer Kompass eingeschaltet und eine innere Stimme sagt ihm: „Wer weiß, wofür es gut ist?“ und „Lass es gut sein! Es wird schon seinen Sinn haben!“ „Die werden das Meeting auch ohne dich machen!“ Von da aus kann er dem Manager in sich beim „Druck machen“ und „Mr. Wichtig spielen“ zuschauen und muss dabei schmunzeln.

Jens erinnert sich an das Märchen „Feuergold“ in dem zwei Kinder auf Ihrem Weg zum See „Feuergold“ ein Amulett tragen, welches immer dann warm wird, wenn sie auf dem „richtigen Weg“ sind und welches kalt wird, wenn sie auf dem „falschen Weg“ sind.

Offensichtlich sind diese „innere Stimme“ und die äußeren „Wegweiser“ ein gutes GPS mit dem wir uns orientieren können!

Jens kommt zu spät zum Flughafen. Seine Maschine ist weg!

„Mr. Wichtig“ flucht, telefoniert und mailt. Er bucht eine neue Maschine für den Folgetag und übernachtet im Airport-Hotel.

Erst am nächsten Morgen liest er es in der Zeitung: „Schicksalsflug“ (AF 447) von Rio nach Paris abgestürzt...“

Das war seine Maschine!

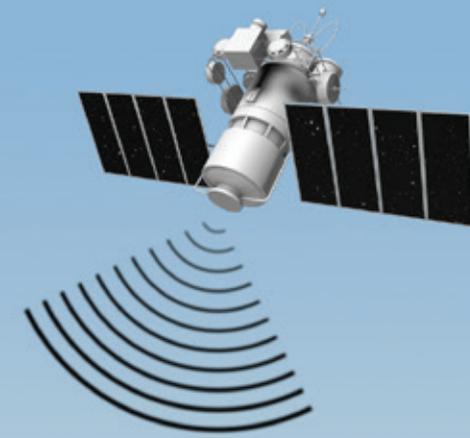
Er ist wie benommen und weiß zunächst nicht, ob er heulen oder lachen soll...

Er lebt! Er sieht: „Im Schlechten das Gute!“ Der Stau war sein Lebensretter!

Er begreift, dass das Schicksal Lebensbotschaften aussendet. Paolo Coelho – auch ein Brasilianer – spricht von den „Botschaften der Weltenseele“.

Solche Lebensbotschaften ernstzunehmen ist eine prima Alternative!
Das heißt aber nicht, alles schicksalsergeben und kampflös hinzunehmen. Es bedeutet einfach nur zu akzeptieren, dass manchmal etwas trotz mehrerer Anläufe jetzt nicht sein soll.
Es ist gut geschlossene Türen von offenen zu unterscheiden.

Auf dem Weg vom Flughafenhotel zum Terminal liest er auf einem Plakat:
„O homem põe e Deus dispõe“ oder „Der Mensch denkt und Gott lenkt!“
Die Zufälle häufen sich. Er schmunzelt in sich hinein...





Kraftvoll Einsam

Die Abteilungsleiterin einer sozialen Einrichtung hat folgende Symptome:
 Es wird ihr immer wieder übel (schlecht) und sie hat einen Würgereiz.
 Vor kurzem wurde ihr ein Karzinom im Dickdarm operiert.
 Sie erlebt dies als psychosomatisches Ursachenbündel.
 Zusätzlich spürt sie einen Block in der Mitte ihrer Brust.

Ich lade sie ein, den Block zu malen. Der Block im Bild sagt: „Ich lähme Dein freies Atmen!“

Sie fühlt sich dabei wie ein sechs- bis achtjähriges Kind. Sie weiß zunächst nicht, warum sie auf dieses Alter kommt.

Ich bitte sie nun selber, körpersprachlich die Haltung wie im Bild einzunehmen, die Augen zu schließen und tief ein- und auszuatmen.

Mit beiden Armen nach oben stehend spürt sie zunächst Kraft, Energie und Lebensfreude.

Dann hat sie plötzlich die traurige und schmerzliche Erkenntnis: Solange es mir so gut geht, laufe ich in der Familie nebenbei mit und keiner kümmert sich um mich. Mama ist froh, dass ich so stark bin. Papa trinkt immer wieder zu viel Alkohol und brüllt herum und mein kleiner Bruder ist geistig behindert. Das reicht Mama. Da kann sie sich um mich nicht auch noch kümmern. Als sie das ausspricht, da rollen Tränen über ihre Wangen hinunter.

Plötzlich wird ihr klar: „Erst als ich zwischen sechs und acht Jahren viele Kinderkrankheiten hintereinander bekomme und oft krank bin, erfahre ich endlich die Zuwendung und Aufmerksamkeit von Mama, die ich brauche.“ Da merkt sie, dass sie als Kind gar nicht so stark war, sondern dass sie lernte, stark zu spielen, um ihre unerfüllten Bedürfnisse nach Nähe und Sich-Fallen-Lassen-Können nicht zu spüren.

Sie entdeckt klare Zusammenhänge zur Gegenwart, wo sie arbeitete und funktionierte und die Wertschätzung und Anerkennung ihrer Abteilungsleiter-Kollegen und ihres Geschäftsführers sehr mager waren (Schwäbisch: „Nicht geschimpft ist auch gelobt!“). Sie bekam kaum Unterstützung und war quasi auf sich alleine gestellt war. Auch jetzt musste sie erst wieder krank werden und sich schlecht fühlen, um endlich gesehen zu werden. Und natürlich stellt sich die Frage: „Gibt es alternative Wege, um auf die eigenen Grundbedürfnisse hinzuweisen und Unterstützung einzufordern, als den Weg des Erkrankens.“



Der Seerosenteich

Eva und Charles wurden von ihrem Paarberater dazu eingeladen, ihre Situation als Geschichte mit zwei unterschiedlichen Farben satzweise im Wechsel auf das Flip-Chart-Papier zu schreiben:

Es war einmal ein Paar namens **Eva** und **Charles**:

(Eva) Die lebten schon viele Jahre in ihrem kleinen Häuschen zusammen.

(Charles) Irgendwann merkten die beiden, dass sie sich verloren hatten und nur noch in einer WG hausten.

Eva besuchte VH-Kurse, machte Yoga und T' ai Chi. Sie machte Unternehmungen mit ihrer Mädels-Gruppe und begleitete die beiden gemeinsamen Kinder wie eine Alleinerziehende.

Charles war oft auf Geschäftsreise in der ganzen Welt unterwegs. Wenn er mal frei hatte, fuhr er mit seinem Motorrad oder Rennrad durch die Gegend. Manche Leute auf irgendwelchen Partys wussten nicht einmal, dass die beiden ein verheiratetes Paar waren und waren überrascht zu erfahren, dass sie zusammengehörten.

Sie redeten immer weniger über Wesentliches miteinander und irgendwann auch nicht mehr über Unwichtiges, weil sie immer schneller in Streit gerieten.

Die Unterschiede wurden immer größer und das Gemeinsame immer weniger.

Beide zogen sich immer mehr voneinander zurück, waren enttäuscht, verletzt und verbittert und zogen immer schneller die Reißleine, wenn es zu Meinungsverschiedenheiten kam.

Die Aggressionen nahmen zu, Liebe, Nähe und Intimität nahmen ab. Sex ade! So machte das Zusammenleben keinen Spaß mehr.

Ständig lagen unausgesprochene Vorwürfe im Raum. Jeder fühlte sich vom anderen im Stich gelassen und verletzt und verletzte seinerseits zurück.

Da sagte Eva: „Entweder wir beenden diese Art von Beziehung, oder unsere Beziehung geht zu Ende.“

Der Berater bat nun beide, jeweils nur die Sätze mit der eigenen Farbe als Teil der Geschichte zu lesen, das heißt Eva die roten und Charles die lila Sätze. Da mussten beiden darüber weinen, wo sie inzwischen miteinander gelandet waren.

Die Bewegung zwischen dem Ferne-Pol der Beziehung und dem Nähe-Pol der Beziehung war unterbrochen. Sie waren in einer Dauer-Distanzierung am Ferne-Pol gelandet. Sie waren unterwegs in Richtung Kälte-Tod.

Paare, die unzertrennlich alles gemeinsam machen und auch noch in einem gemeinsamen Geschäft zusammenarbeiten, wie ein befreundetes Ehepaar von ihnen, die waren eher in Gefahr den Wärme-Tod zu sterben. Das Paar, von dem sie kurz sprachen, trug ein Amulett auf dem stand: „Alleine nichts - zusammen alles!“

Bei ihnen war es fast umgekehrt. Viel Distanz und wenig Wiederannäherung.

„Kennt Ihr die Geschichte mit dem Seerosenteich?“, fragte der Berater. Das Paar schüttelte den Kopf.

Dann will ich sie euch erzählen:

„Da war einmal ein Teich. Ein großer, stattlicher Teich vom Ausmaß eines kleinen Sees.

Der hatte einen kleinen Zufluss und einen Abfluss und somit immer ausreichend Frischwasser.

Er befand sich in einem natürlichen Gleichgewicht und es gab Fische und Frösche darin.

Eines Tages leitete der Bauer, dem das Land gehörte, den Zufluss um und entzog dem Teich somit sein Frischwasser. Er schloss mit Hilfe eines großen Schaufelbaggers die Stelle des ursprünglichen Abflusses mit Erde.

Er dachte: So fließt nichts rein und nichts ab und der Regen wird den Teich immer wieder mit neuen Wassern beglücken.

Eines Tages war eine Seerose auf dem Teich zu erblicken. Kaum einer bemerkte sie überhaupt.

Und es begab sich eine interessante Vermehrung der Seerosen mit täglicher Verdoppelung ihrer Zahl: 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128, 256, usw.

Am drittletzten Tage war ein Drittel der Teichoberfläche mit Seerosen bedeckt, am zweitletzten der halbe Teich und am letzten Tag bereits der ganze Teich.

Da erschrak der Bauer, wie - zunächst schleichend und dann mit immer größerem Tempo - der ganze Teich verlandete und allmählich abzusterben drohte.“

„Genauso ist' s mit einer Ehe“, sagte der Berater.

Allein schon, dass man nichts FÜR ihre Pflege tut, bewirkt bereits, dass sie ganz von alleine schlechter wird.

Sie geht dann ein wie eine schöne Blume, die unbeachtet vor sich hinwelkt.

Welt-Frieden



Über die Liebe

Yvonne reist öfter in den mittleren und Fernen Osten und hat ein gewisses Interesse an Spiritualität.

Yvonne hat das Gefühl von einem unterschwelligen oder offensichtlichen dauernden Begehren. Sie sagt: „Ich bin unzufrieden, unbefriedigt, - obwohl ich eigentlich alles habe und dankbar sein müsste!“

Auf die Frage „Womit?“ antwortet sie: „Mit dem, wie ich bin und mit dem, was ist!“

Auf die Frage, wie sich das zeigt, sagt sie:

„Ich will haben, was ich nicht habe (einen festen Partner) und nicht haben, was ich habe (dass ich Solo/Single bin). Ich will fühlen, was ich nicht fühle (glücklich sein) und nicht fühlen, was ich fühle (Trauer/Schmerz/Unglücklich sein). Ich will sein, wie ich nicht bin (stark & cool) und nicht sein, wie ich bin (sensibel & weich). Ich will sein, wo ich nicht bin (z.B. am Mittelmeer wohnen) und nicht sein, wo ich bin (hier und in dieser Stadt)!“

In Yvannes Leben gibt es also einen fortwährenden Konflikt, zwischen dem „was ist“ und dem „was ihrer Meinung nach sein sollte“.

Das dauernde Vergleichen mit anderen und dieses dauernde Abmessen zwischen dem „was war“ und dem „was ist“ oder dem „was sein sollte“ macht sie unglücklich.

Auf einer Ihrer Reisen nach Tibet begegnet sie einem Mönch und dieser gibt ihr etwas mit auf Ihren weiteren Weg:

„Dein dauernder Kampf etwas zu werden und etwas zu erreichen, ist die Ursache deines Unglücks und deines Leids. Wenn du aufhörst, werden zu wollen und in dein SEIN eindringst (was du in deiner Vieleinheit bereits in Wirklichkeit bist), dann entdeckst du in dir diese wunderbare Blume der Liebe mit ihrem ungewöhnlichen Duft.“

Und er gab ihr noch etwas mit auf den Weg:

„Ein Leben ohne Liebe ist sehr öde. Ohne Liebe ist alles sinnlos: die Bäume, die Vögel, das Lächeln eines Kindes, die Wellen im Meer, die Bootsleute bei der Arbeit. Das Lernen der Kinder in der Schule und das Erlernen eines Berufes...

Ohne Liebe kannst du machen, was du willst: Sozialarbeiter werden, Psychologie studieren, Arzt werden und die Absicht in dir tragen, Menschen zu heilen, - Du bringst ohne Liebe nur noch mehr Unheil in die Welt.

Wenn jedoch Liebe da ist, wenn du liebst, was du tust und tust, was du liebst, dann werden die Menschen das spüren und alles was du tust hat eine andere Wirkung. Und vor allem kann dein Handeln, das aus wirklicher tiefer Liebe entspringt, keinen Schaden anrichten.“





Der Ängstling

Edi durchlebt seit Jahren immer wieder Phasen von großer Angst. Er hat schon so manches probiert: Gesprächstherapie, Medikamente, Sport, Homöopathie, Yoga usw.

Doch alles hatte bislang keinen nachhaltigen Erfolg!

Heute hat er es mit einer begleiteten Imagination probiert und es ist für ihn am Ende, als ob er heute Geburtstag hätte. Endlich hat er einen Schlüssel gefunden zu seinem inneren Kind und konnte einen ganz tiefgreifend erlebten Zugang erfahren.

Edi wird eingeladen seine Augen zu schließen und sich vorzustellen, wie er in einem Kino sitzt. Er findet sich wieder in der zehnten Reihe in der Mitte. Er ist jetzt in der nächsten halben Stunde Beobachter im Kino und der Beobachtete, der nach und nach auf der Leinwand im Kino erscheint.

Als Bühnenbild im Problem-Erlebnisraum sieht er einen Tisch und einen Stuhl. Ein sparsames Bühnenbild.

Edi taucht dann als erwachsener Mann auf. Er geht auf der Leinwand von rechts nach links zu dem Stuhl hin und ist dabei vorne über gebeugt. Er lässt seinen Kopf hängen und sein Blick ist abwesend.

Der Zuschauer hört seine Stimme, ohne dass sich sein Mund bewegt. Das heißt, er denkt nun folgendes: „Hoffentlich wird meine Angst jetzt nicht wieder größer und schlimmer. Ich will sie nicht schon wieder in mir haben!“

Dabei denkt er an sie und bekommt Angst vor der Angst. Er wird dann ganz starr und wie versteinert!

Jetzt wird er gebeten, die Angst ins Bild auf der Leinwand kommen zu lassen – außerhalb von ihm selbst.

Der erwachsene Edi auf der Leinwand sieht auf seinem Stuhl sitzend jetzt eine 3D-Laser-Show. Es gibt also einen Film im Film. Auf dieser Leinwand steht ein Bett mit seiner Mutter, die darauf sitzend und schreiend betet: Jesus! Jesus! Hilf mir! Rette mich aus der Hölle!“

Edis Mutter ist schwer depressiv. Der erwachsene Edi sieht auch den 10-jährigen Edi vor ihrem Bett stehen. Er ist voller Angst um seine Mutter und völlig hilflos, gelähmt und wie versteinert.

Er hat auch Angst, dass die „Krankheit“ der Mutter wie ein Virus auf ihn übergeht und er quasi von ihr angesteckt wird.

Er merkt wie er voll in dieses Erleben eintaucht. Es ist, als ob einer in einem Alptraum schwitzt und einen hohen Puls bekommt und als ob er leibhaftig involviert ist. Er wird dabei „zu einem anderen“ (zu einer anderen Teilpersönlichkeit).

Er wird nun eingeladen, für den Kleinen einen Schutz ins Bild kommen zu lassen.

Als Schutz kommt jetzt zum kleinen Edi ein väterlicher Freund, der sich zwischen ihn und die Mutter stellt und der den Jungen umarmt, tröstet und beruhigt.

Er spricht und wirkt selbstsicher und sagt dem 10-Jährigen, dass die Gefühle der Mutter nicht auf ihn übergehen können, sondern dort und in ihr bleiben werden. Ihm kann also nichts geschehen und er wird auch nicht „das Gleiche bekommen“ wie seine Mutter. Diese Krankheit ist nicht übertragbar!

Das beruhigt den Jungen nun sehr tief und berührt sein Herz.

Dabei fällt ihm ein richtiger Stein vom Herzen unter seinem T-Shirt hervor auf den Boden, sodass der Zuschauer ihn fallen hört und sieht.

Edi beginnt nun ganz tief und nachhaltig zu weinen.

Warme Tränen laufen ihm die Wangen herunter. Es ist wie ein Geburtstag, den er heute noch feiern wird. Heute Mittag hat er frei und er wird sich noch einen Kindheitstraum erfüllen. Er schaut sich einen alten Porsche an und kauft ihn auch gleich, wenn ihm die Probefahrt gefällt.

Wichtig für Edi ist aber, dass der Kleine bekommt, was er damals schon gebraucht hätte.

Sein Vater fehlte damals. Der war selber hilflos.

Die Umarmung, der Schutz und die entlastenden Worte des väterlichen Freundes ändern nun alles.

Er spürt es tief in seinem Herzen.

Es ist eben doch nie zu spät für eine glückliche Kindheit!



Die Liliputanerin

Inge hängt wie in einem Kreisverkehr in einer sich wiederholenden Schlaufe fest. Es ist als ob sie im Arc de Triomphe herumfährt und verzweifelt versucht eine Ausfahrt zu finden. Aber sie muss immer weiterfahren, um eine drohende Karambolage zu vermeiden.

Heute in der gemeinsamen Begegnung findet sie endlich eine pannenfreie Ausfahrt.

Bisher hat sie sich immer geärgert und aufgeregt, wenn sich eine ihrer Kolleginnen im Team - und vor allem vor der Chefin - in den Vordergrund gespielt hat. Wenn jemand zu glänzen versucht und in dessen Augen geschrieben steht: „Hey, guck mal, was ich wieder alles vorzuweisen habe!“, dann findet Inge das angeberisch. Sie wird fuchsteufelswild, wenn eine sich gar noch erdreistet, sich mit ihren Federn zu schmücken.

Heute wird Inge im Verlauf unserer Begegnung klar, dass sie auch nicht anders ist als jene, über die sie sich beklagt. Sie lacht dabei lauthals und ergänzt: „Ich mache bloß das Gegenteil. Die spielen sich auf und ich spiele mich herunter. Die blasen sich auf und ich lasse bei mir die Luft heraus!“

Am meisten ärgert sie sich über eine bestimmte Kollegin, die sie abfällig „die Blondine“ nennt.

Dieser legt sie in den Mund: „Ich bin eine Prinzessin! Ich bin eine Prinzessin!“

Während sie für sich selbst immer wieder sagt: „Ich bin ein Aschenputtel! Ich bin ein Aschenputtel!“

Und so ist es ja auch wieder nicht. Als wir beide darüber lachen und schmunzeln, erzähle ich ihr den Witz vom Frosch mit der roten Badehose:

„Da ist ein Frosch in einer roten Badehose, der ein paar stolze Schwäne vorbeischwimmen sieht. Als sie sich ihm nähern, da ruft er laut und immer wieder:

„Ich bin ein Schwan. Ich bin ein Schwan!“

Genervt sagt einer der Schwäne: „Du bist kein Schwan, Du bist ein Frosch!“

Wieder ruft der Frosch aus: „Ich bin ein Schwan! Ich bin ein Schwan!“

Da schwimmen die Schwäne ganz nah heran und der Frosch sagt: „Wollt ihr mal sehen?!“ und dabei zieht er seine Hose nach vorne und gibt den Schwänen einen kurzen Einblick in das Innere seiner roten Badehose.

Und tatsächlich rufen die Schwäne im Chor: „Mein lieber Schwan!“

„Hab ich doch gleich gesagt!“, meint da der Frosch und hüpfte mit schwellender Brust weiter.“

Da muss Inge herzlich lachen, denn sie erkennt immer mehr und tiefer, dass sie im Grunde das Gleiche macht wie die, auf die sie zornig-neidvoll blickt, nur eben anders herum.

Weniger aus sich machen als man ist und mehr aus sich machen als man ist, sich in den Vordergrund spielen, sich in den Hintergrund spielen, das macht im Grunde keinen Unterschied.

Am besten Inge ist Inge - nicht mehr und nicht weniger.

Inge kommt aus einer Familie, in der Frauen nicht viel zählten. Ihre drei Brüder und ihr Vater hatten es in ihren Augen gut.

Mutter und sie, als einziges Mädchen, hatten da das Los von Haus- und Hofmägden gezogen, die den Herren das Leben aus dem Hintergrund heraus angenehm zu gestalten hatten.

So erhielt Inge wenige Komplimente und wurde kaum einmal als die geschätzt, die sie ist.

Stattdessen wurde sie häufig geschimpft, kritisiert und kleingemacht.

Kein Wunder also, dass sie wenig von sich hielt und ein schlechtes Selbstwertgefühl hatte.

Am Ende hören wir ein altes Lied von Andre Heller. Es stammt aus der Platte „A Zigeina mecht i sein“ und heißt: „Und dann bin i ka Liliputaner mehr!“

Inge versteht jedes Wort, obwohl es in einem starken Wiener Akzent gesungen ist:

„Und du kummst so über mi,
wia da Handschuach von an Zauberer
wia da Trommelwirbel von an Hoftambour,
wann zwa Prinzen auf die Jogd geh´n.

Und du kummst so über mi,
wia der vierzehnte Juli über Paris.
Wann das Feuerwerk di Nocht seziert.
Und alle „Vivat! Vivat!“ schrei´n.

Und dann bin i ka Liliputaner mehr,
I wochs, i wochs, i wochs...“

Am Ende des Liedes ist Inge beschwingt und freut sich.



Gegenwärtigkeit

*Der Unterschied zwischen
Menschen und Tieren liegt darin,
dass Tiere ganz und gar JA zu
ihrem Dasein sagen. Sie sind
einverstanden mit dem was ist!
Ohne wenn und aber.*

Richard Rohr

Hast Du jemals ganz aufmerksam dem Konzert der Vögel in den Baumwipfeln gelauscht?

Unglaublich laut und bunt und vielfältig. Hörst Du das eindringliche Schwingen vom Flügelschlagen der Schwäne, die uns gerade überfliegen? Wie fremd klingen hier die Laute der Papageien beim Nachbarn im Vogelhaus, die sich unter den Gesang der freien Vögel unter dem Himmel mischen?

Jetzt die Amsel, die sich besonders hervortut durch ihren Gesang...

Und spürst du den Wind auf Deiner Haut? Angenehm sanft und doch schon ein wenig frisch nach der Hitze des Tages.

Siehst Du das satte und vielfältige Grün im Garten? Man könnte meinen, grün sei grün, aber die Schöpfung hat viele Grüns in ihrem Farbkasten...

Nun lade ich dich ein, deine Augen zu schließen und den Vogelgesang noch intensiver wahrzunehmen!

Kannst du jetzt spüren, wie sich dein Atem bewegt. Beim Einatmen steigt eine Welle auf: Vom Bauch über das Zwerchfell zur Brust hinauf. Beim Ausatmen kannst du die absteigende Welle wahrnehmen: Von der Brust über das Zwerchfell bis tief in den Bauch hinunter.

Ein und aus, Kommen und Gehen,- wie Wellen im Meer.

Kannst du deine Füße am Boden spüren und wie die Schwerkraft wirkt und deinen Körper verbindet mit dem Stuhl auf dem du jetzt sitzt? Wie die Wirkung der Schwerkraft dich erdet mit dem tragenden Grund – der „Mutter Erde“?

Und kannst du deinen Körper von innen als einziges Energiefeld wahrnehmen? Diese Verbundenheit mit dem inneren Körper?

Erfährst du die tiefe Stille und den Frieden, der davon ausgeht, aber gleichsam auch die Freude und diese intensive Lebendigkeit?

Während du so ganz gegenwärtig bleibst, kannst du ganz langsam deine Augen wieder öffnen.

Du kannst nun einen Teil deiner Aufmerksamkeit ins Außen lenken ,während ein Teil davon nach Innen gerichtet bei deinem Energiekörper bleibt.

Während du einerseits beim Gesang der Vögel und beim Grün der vielen Pflanzen im Garten bist, kannst du also gleichzeitig spüren, wie lebendig dein Körper von Innen ist.

Du spürst das Leben in deinen Händen, in deinen Füßen und Beinen, in deinem Rücken, in deinem Unterleib und in deiner Brust!

Du kannst innen mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit verankert bleiben und gleichzeitig im Außen gegenwärtig sein.

Mit diesen Worten lädt Claudia ihre Freundin Anne ein zu erfahren, was sie selbst vor einigen Tagen in ihrem Meditationskurs erlebt hat. Statt drüber zu reden und auf einer verkopften Ebene zu bleiben, bietet sie ihr das direkte Erleben dieser Gegenwärtigkeit an. Anne ist jetzt ganz still und Claudia auch. Jetzt schauen sich die beiden Freundinnen, die sich immer noch gegenüber

sitzen, in die Augen und bleiben weiterhin wortlos.

Sie atmen tief und machen eine kleine Reise durch das Gesicht der jeweils anderen. Wie eine Malerin zeichnen sie die Züge nach und schauen immer tiefer und tiefer. Sie sehen das, was im Vordergrund sichtbar ist und das, was eher verborgen scheint. Das Gelebte und das Ungelebte. Die Maske und das wahre Gesicht. Doch keine der beiden muss sich dabei demaskieren.

Beide schauen einfach tiefer und tiefer und entdecken das, was von ihren Seelen über das Gesicht nach Außen scheint.

Es ist als ob sie sich in gewisser Weise zum ersten Mal sehen, obwohl sie sich schon sehr lange kennen.

Sie betrachten sich still und in voller Gegenwärtigkeit. Beide schenken sich die volle Aufmerksamkeit ohne etwas zu wollen, zu fordern, zu wünschen. Keine von beiden schließt etwas aus oder lehnt etwas ab.

Du bist die, die du bist und das ist gut so!

Durch dieses völlige wechselseitige Annehmen und Akzeptieren im Jetzt sind beide wie ein liebevoller Raum und einladender Liebhaber füreinander.

Beide beginnen sanft berührt zu sein und beiden Frauen laufen die Tränen herunter.

Spontan fassen sie sich jetzt bei den Händen und bleiben weiter so verbunden miteinander, aber auch mit dem Garten und dem Vogelgesang und mit dem inneren Energiekörper.

Haben Sie lieber Leser, liebe Leserin je eine solch bedingungslose Verbundenheit und Liebe gespürt? Solch eine tiefe Stille und Gegenwärtigkeit in der alles seinen Platz hat und nichts stört?

Wenn nicht, dann fangen Sie doch gleich damit an sich in Gegenwärtigkeit zu „üben“...

Im Dasein ist Hiersein so wichtig!



Der Pechvogel

Ein schwäbischer Kult-Song von der Gruppe „Schwoißfuß“ hat folgende Lyrik als Refrain:

„Oinr isch emmer dr Arsch, ond er woiß id mol warum
Oiner bleibt emmer übrig ond koiner schert sich drom“

Dieser Song könnte für Ingo geschrieben worden sein.

Ingo wird im Kindergarten von einem anderen Kind immer wieder heimlich und unauffällig gepiesackt.

Zunächst steckt er ein. Dabei findet er das andere Kind ziemlich gemein und ist kurze Zeit den Tränen nah.

Dann wieder, genau so versteckt und fies, wird er von dem gleichen Jungen geboxt und gekniffen.

Jetzt wird er so was von zornig, kommt von Null auf Hundert und haut dem anderen Jungen eine mitten ins Gesicht, so dass dieser Nasenbluten hat.

Seine Attacke ist auffällig und sichtbar, auch für die Erzieherin, die nun eingreift, Ingo schimpft und zurechtweist, am Arm packt und zur Seite zieht.



Das läuft einige Tage später wieder so ab. Zuerst wird Ingo nun von zwei Jungs versteckt und heimlich getreten - bis er sich offen wehrt und ihn die Kindergartenleiterin zu sich ruft und ihm eine „Moral-Predigt“ hält.

Zudem wird seine Mutter einbestellt, und diese fällt ihm auch noch in den Rücken. Und das vor der KiTa-Leiterin und seiner Erzieherin. Peinlich!

Dabei hat er sich nur gewehrt. Doch niemand glaubt ihm das im Augenblick.

Was für ein Niederlagen-Gefühl!

Aber Ingo beißt die Zähne zusammen nach dem Motto: „Jetzt erst recht!“ und sei es alleine gegen den Rest der Welt.

Zu Hause erzählt es seine Mutter seinem Vater und der versohlt ihm den Hintern.

„Noch eine oben drauf! Scheiße!“

„Oinr isch emmer dr Arsch...“

Irgendwann wird Ingo ein erwachsener Mann. Er wird Lehrer und das, was damals im Kindergarten und zu Hause viele Male passierte, das haftet an ihm wie Pech und Schwefel.

Ein Freund sagte einmal zu ihm: „Du ziehst einfach immer den Schwarzen Peter!“ und dein Motto scheint zu sein: „Eine Million Fliegen können nicht irren – Scheiße schmeckt gut!“ Ein deftiger Vergleich!

Er erhält von seinem Direktor eine schlechte Beurteilung, obwohl er ein sehr guter Lehrer ist. Dieser nimmt ihm anschließend seinen Protest übel und fragt ihn: „Haben Sie bei der Bundeswehr eine Ausbildung zum Einzelkämpfer genossen?“

Seine Vermieterin kündigt ihm und beschimpft ihn und will ihn für einen Schaden regresspflichtig machen, den er gar nicht verursacht hat. Seine Putzfrau hat während seiner Abwesenheit seine Wäsche gewaschen und der Wasser-schlauch ist dabei gerissen und sorgte für eine Überschwemmung im ganzen Haus.

Im Kreisverkehr weicht er einem hupenden, gestikulierend schimpfenden anderen Fahrer aus und rammt dabei einen Dritten. Am Ende hat er wieder den Schaden. Der Geschädigte ruft die Polizei, er verpasst ein Abendessen, der Mitverursacher ist über alle Berge und er hat sich dessen Kennzeichen nicht gemerkt. Am Ende gerät er in einen Streit mit den Polizisten, die ihm androhen, ihn wegen Beleidigung anzuzeigen, wenn er seinen Ton nicht ändern würde.

Ingo könnte eine ganzes Buch über solche Ereignisse schreiben.

Dabei ist Ingo ein Aikido-Meister geworden. Ein Schwarzgurt. Ein guter Kämpfer.

Jedoch im kampfssportfreien Leben kämpft er oft im falschen Moment oder zieht gegen die Falschen in den Kampf. Er geht am Ende als Verlierer von der Bühne oder hat den doppelten Schaden.

Das zieht sich wie ein roter Faden durch sein Leben!

Die Lösung besteht nun nicht darin, gar nicht mehr zu kämpfen.

Überall da, wo er FÜR etwas kämpft und gewinnen kann, macht Kämpfen Sinn. Dort wo andere für ihn zum GEGEN-über werden und wo er mit seinem inneren Widerstand und seiner Prägung Auseinandersetzungen so arrangiert, dass er als Loser von der Bühne geht, da sind alternative Wege gefragt.

Es ist, als ob auf seinem T-Shirt „TRITT MICH“ stehen würde und als ob die anderen das als Einladung auffassen würden, genau das zu tun.

Und wer den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen.

Ingo tut sich extrem schwer etwas hinzunehmen, nachzugeben oder gar zu kapitulieren. Das ist nicht seine Sache.

Er will Gerechtigkeit. Er will, dass endlich jemand sieht, dass er das Opfer und nicht der Täter ist.

Er fühlt sich komplett verkannt und ungerecht vom Leben behandelt.

Und das ist die Falle, in der er bis heute sitzt.

Doch zum ersten Mal sieht er ganz klar den Zusammenhang zwischen damals und heute, und dass er die Vergangenheit nur im Jetzt auflösen und beenden kann.

Er schließt die Augen, atmet und nimmt seine unmittelbare Empfindung zu dieser Geschichte in seinem Körper wahr. Zuerst spürt er seinen trockenen Mund und wie es ihm die Kehle zuschnürt. Dann ein kurzer Würgereiz und eine unbändige Wut im Bauch. Diese lässt er nun zu, sie steigt in ihm auf, wird stärker und entlädt sich körperlich und emotional über seine geballten Fäuste und indem er sie gleichzeitig lauthals herausschreit.

Er will nicht mehr der Sündenbock für andere sein. Er hat genug von dieser Rolle: „Schluss! Ende! Flasche leer – habe fertig!“

Danach laufen ihm die Tränen die Wangen herunter und er beginnt darüber zu schluchzen, dass seine Eltern und die Erzieherinnen ihm so in den Rücken gefallen sind, ihn im Stich ließen und ihm nicht glaubten.

Plötzlich wird er ganz still und in ihm entsteht eine große Klarheit. Er lacht sogar ganz befreit, als er merkt, wie er ein Spezialist für Fettnäpfchen wurde und immer wieder die Zeche für andere zahlte und auslöffeln musste, was er gar nicht eingebrockt hatte. Er nimmt auch seine dahinter liegende Sehnsucht wahr, endlich eine andere Erfahrung zu machen.

Er sieht jetzt seine gute Absicht genauso, wie die Absurdität seines Verhaltens, das so niemals zielführend sein konnte.

So beschließt er jetzt andere Wege zu finden, auf denen er Loyalität zu sich selbst erfahren kann.

Am Ende hört er sich folgende Geschichte an. Ob diese weitergereichte Geschichte nun wahr ist oder nicht, ist bedeutungslos. Wichtig ist die Botschaft, die sie enthält:

„Drei Jahre nach dem Ende des zweiten Weltkrieges wurde ein Haufen versprengter japanischer Soldaten im südostasiatischen Dschungel gefunden. Sie hatten sich tausend Tage und Nächte so verhalten, wie man sich eben im Kriegszustand verhält: nachts das Feuer ausmachen, abwechselnd Wache halten, auf jedes ungewöhnliche Geräusch achten, die Waffe im Anschlag halten, usw.

Jetzt mussten sie erfahren, dass der Krieg schon drei Jahre zu Ende war. Sie konnten das zunächst nicht glauben. Sie waren fassungslos.

Manchmal ergeht es uns auch so. Wir sind noch in einem Erlebnis- und Handlungs-Modus, der schon lange keinen Sinn mehr macht, allerdings früher einmal hochgradig sinnvoll war.

Das zu erkennen ist ein wichtiger Schritt hin zu gesundem Wandel.

Sich schon lange bestehende „Sinnlosigkeit“ einer alten und früher zum Überleben geeigneten und weiterhin beibehaltenen Handlung einzugestehen und wahrzuhaben, dass „der alte Krieg“ schon lange vorbei ist und heute „in Friedenszeiten“ andere Regeln und Gesetzmäßigkeiten gelten, erfordert Mut, und Selbsterkenntnis.



Sunny Side Up

Gunther ist heute mal wieder eine Stunde früher von der Arbeit nach Hause gekommen. Giesela ist mit den Hunden noch auf dem Übungsplatz.

Kaum ist sie zurück, ruft sie im Hauseingang: „Immer wenn ich nicht zu Hause bin, kommst du früher heim!“

Gunther ist Führungskraft in verantwortlicher Position und Giesela ist für Kinder, Tiere, Pflanzen und für Haus und Hof verantwortlich.

Gunther hört in Bruchteilen von Sekunden aus der Bemerkung seiner Frau noch viel mehr heraus: „Du bist ein schlechter Ehemann!“ „Du bist lieber in der Kanzlei als zu Hause!“ „Wenn du mich liebtest, dann würdest du öfter mit uns zu Abend essen!“

Und gleichzeitig denkt er, er müsste ihr ihre Wünsche erfüllen und es ihr recht machen, um ihre Zuneigung nicht zu verlieren.

Giesela sagt häufig „immer“ und Gunther reagiert darauf so allergisch wie ein Asthmatiker auf Pollenflug. Es beginnt ein heftiger Streit zwischen den beiden. Gunther versucht sich dabei „rein zu waschen“ und ihr „schlechtes Bild“ von

ihm zu korrigieren, was ihm aber nicht gelingt, weil sie ständig neue Negativ-Gegenbeispiele aus der Erinnerungs-Datei holt.

Sie hat viele „Rabattmarken“ auf ihrer inneren Festplatte gespeichert.

Am Ende denkt er über sie: „Du bist eine blöde Kuh!“ und andererseits: „Mist! Schon wieder bin ich darauf eingestiegen!“

Gunther muss auch sonst immer gut vor anderen dastehen!

Giesela kann es nicht ab, wenn jemand nicht zu seinen Schwächen steht und seine Schattenseiten zu verbergen sucht.

Für sie ist es dann so wie im Falle von unserem früheren Verteidigungsminister „Von und zu Guttenberg“. Je weniger er zugeben konnte, dass er seine Doktorarbeit nicht selbständig und ordnungsgemäß geschrieben hatte, umso mehr begannen ihm die anderen (insbesondere die Presse) genau dies nachzuweisen, bis er schließlich kapitulieren und sein Amt aufgeben musste und ihm auch die Doktorwürde aberkannt wurde.

Am Ende also eine Schmach für das Vertuschen-Wollen der Wahrheit!

Das Bild, das Gunther von sich aufgebaut hat, ist für Giesela nicht haltbar und sie versucht es unweigerlich zu zerstören.

Gunther vergleicht sich oft mit anderen, konkurriert sozusagen heimlich mit den jeweils Besten und wertet sich innerlich ab. So ist er zum Beispiel in einem Harley-Club und bewundert die „Schrauber“, die jede Maschine auseinandernehmen und reparieren können. Er selbst hat da eher zwei linke Hände.

Der Vergleich und die Selbstabwertung sind aber ziemlich unfair, weil er erst spät die Leidenschaft für das Motorrad entdeckte und er in seinem ganzen Leben auch nie in einer Clique war, wo er das handwerkliche Geschick hätte lernen können. Auch nicht von seinem Vater, der Bibliothekar war.

Gunther hat andere Qualitäten. So macht er zum Beispiel für den Harley-Club die Buchhaltung.

Gunther hat also zwei auffällige Seiten: er muss nach Außen hin glänzen, gut dastehen und ein Bild erzeugen, an dem es nichts auszusetzen gibt. Andererseits wertet er sich jedoch innerlich im Vergleich mit anderen ziemlich ab.

Wenn Giesela ihn auf ein von ihr erlebtes Manko hin anspricht, dann verteidigt er sich sofort, als ob er sein eigener Anwalt wäre.

Er erklärt sich, beschönigt und redet sich nicht nur heraus sondern manches Mal auch um Kopf und Kragen.

Giesela merkt, dass er nicht die ganze Wahrheit sagt und dass er nicht einfach zu einer Tatsache steht.

Das zeigt sich in ganz simplen Situationen: Gunther flirtet mit einer Bedienung und schaut ihr hinterher. Wenn Giesela ihn dann eifersüchtig darauf anspricht, dann bestreitet er den Flirt vehement und sagt: „Das bildest Du Dir nur ein!“ So sind die beiden seit Jahren miteinander verstrickt und tun sich nicht gut!

Eines Tages fragt ihn sein bester Freund im Harley-Club unter vier Augen: „Wovor hast Du eigentlich Angst, Gunther?“ „Wie meinst du das?“, fragt dieser zurück.

„Na ja, wenn dich deine Frau beim Flirt mit einer anderen erwischt und dich darauf anspricht, wieso sagst du dann nicht: „Stimmt! Die hat mir auch gefallen. Andere Väter haben auch schöne Töchter...“ - „Was befürchtest du dann eigentlich?“

„Dass sie mir eine üble Szene macht, mir Untreue unterstellt und mir womöglich mit der Trennung droht, wenn das nicht aufhört...“

„Die Szene macht sie dir doch jetzt schon ständig. Das kann es nicht sein, was

dir so viel Angst macht. Du hast Angst sie zu verlieren und riskiert dabei dich selber zu verlieren. Du sagst „Nein“ zu dir und das ist der schlimmste Verlust! Du traust dich ja noch nicht einmal mehr zuzugeben, dass dir eine andere Frau gefällt. Oder dass du manchmal tatsächlich lieber noch im Geschäft was abschließen und erledigen möchtest, weil dir das ein gutes Gefühl gibt und du folglich lieber auf ein gemeinsames Abendessen verzichtest! Du willst nicht zu dir als „Original“ stehen und präsentierst ihr eine „Fälschung“. Kein Wunder, dass Giesela das merkt und wütend reagiert!“

Sein Freund sagt ihm noch etwas: „Entweder liebt deine Giesela dich so wie du bist, mit deinen Licht- und Schattenseiten, oder du hast tatsächlich ein Problem!

So allerdings kann sie DICH aber gar nicht lieben –so wie du wirklich bist - weil du über das Original eine Fälschung gelegt hast.

So etwas gab es übrigens mal in unserer Familie. Bei uns wurde im Dritten Reich ein Originalbild gerettet, indem ein Bild, welches zu dieser Zeit von der Kunstvorstellung her anerkannt war, über das von den Nazis unerwünschte Original hinter Glas und Rahmen gelegt wurde.

Die Fälschung hat so dem Original geholfen in den schwierigen Zeiten der sogenannten „entarteten Kunst“ zu überleben. Es wäre sonst wohl konfisziert und vielleicht gar vernichtet worden.

Vielleicht war das früher in Deinem Leben auch einmal hilfreich gewesen nicht zur vollen Wahrheit zu stehen?

Wenn ich als Junge einen Fußball in die Wohnzimmerscheibe schieße und mein Vater fragt: „Wer war das?“ und ich sage: „Ich bin es gewesen!“, und Vater schlägt und demütigt mich dann vor meinen Freunden, dann überlege ich mir das nächste Mal, ob ich auch wieder mit der Wahrheit herausrücke..“

„Danke für Deine ehrlichen Worte!“ sagt Gunther ganz berührt. „Du bist ein echter Freund!“



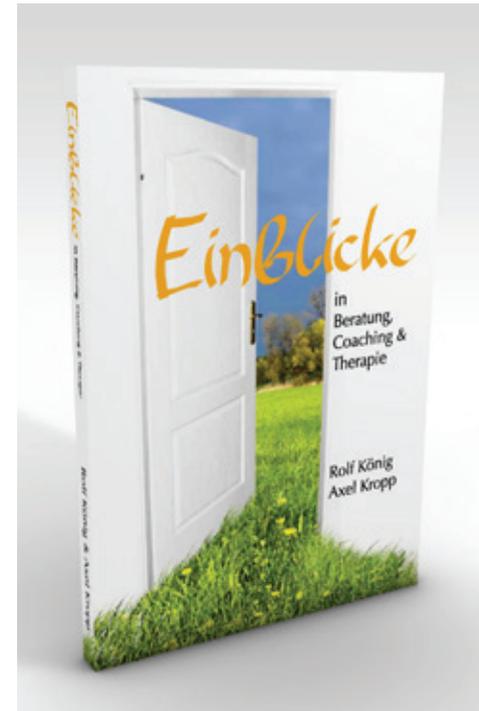
Nachwort

Wir wollen es mit dieser Auswahl an Geschichten hier bewenden lassen, obwohl wir noch viele weitere erzählen könnten. Ist eine Geschichte dabei, die Sie, liebe(r) LeserIn, besonders angesprochen hat? Welche Geschichte würden Sie als Metapher aus Ihrem eigenen Lebensdrehbuch erzählen, so dass andere erfahren würden was Ihnen wichtig ist und warum es Ihnen geht?

Was mich bewegt

Man muss den Dingen
die eigene, stille ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von Innen kommt
und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann,
alles ist ausgetragen -
und dann geboren ...

Rainer Maria Rilke



Einblicke

In unserer 30-jährigen Zusammenarbeit in fortlaufenden Therapiegruppen und Intensivwochen im Tessin und in der Toskana entstanden einzigartige Einblicke in Lebensthemen, wie z.B. Angst, Wut, Lieben, Verzeihen, Versöhnen, Toleranz, Wandel, Wachsen, Festhalten, Loslassen, Hingabe, Lachen, u.v.m.

Diese werden beispielhaft am persönlichen Wandel einzelner Klienten und mit Metaphern, Geschichten und Märchen erzählt. Zu jedem Kapitel gehören auch eindrucksvolle Bilder, die das Beschriebene illustrieren.

Rolf König, Axel Kropp

Rolf König, Axel Kropp

Einblicke

in Beratung, Coaching & Therapie

ISBN 978-3-00-036487-7

PREIS: **17,80.- €**

(zuzüglich Porto für Büchersendung)

Oder Sie bestellen es bei Amazon.de

<http://www.amazon.de/gp/product/3000364870>

Für Smartphonenuutzer
Direktlink zu Amazon.de



Bilderverzeichnis

Seite	Quelle
	Titel Doris König
8	Rolf König
12	Rolf König
14	Shutterstock Images, Khamidulin Sergey
18	Rolf König, Foto vom Flipchart (Coachee)
23	Rolf König
24	Rolf König
28	Shutterstock Images, DavidTB
33	Shutterstock Images, Katerina Planina
34	Sylvia Coutsicos
37	Sylvia Coutsicos
38	Rolf König, Toskana, Iano-Montaione
40	Rolf König, Toskana, Iano-Montaione
42	Shutterstock Images, Zmiter
46	Rolf König, Foto vom Flipchart (Klient)
50	Rolf König, Fotos von Türen in Europa
50	Rolf König, Fotos von Türen in Europa
52	Rolf König, Fotos von Türen in Europa
52	Rolf König, Fotos von Türen in Europa
54	iStockphoto, hadynyah

Seite	Quelle
57	Rolf König, Brunnen in Nürnberg
58	Composing: Shutterstock Images, John Lindsay-Smith, dani3315, Angelo Giampiccolo
62	Rolf König, La Palma
66	Rolf König, La Gomera
67	Rolf König, La Gomera
70	Shutterstock Images, Cranach
74	Robert Young
78	Pixabay, Nile
82	Composing: Pixabay, juls26, Robert Young
84	Rolf König, Foto vom Flipchart (Klient)
86	Rolf König, Toskana, Iano-Montaione
90	Robert Young
92	picture alliance / dpa, Gerald Bourke/World Food Program
94	Robert Young
98	Composing: Shutterstock Images, brickrena, Ruslan Guzov
102	Rolf König, Lake Naidasha, Kenia
106	Composing: Wikipedia, Sanchezn, Fotolia, m_dinler
112	Composing: Robert Young
119	Shutterstock Images, Leigh Prather

Sylvia Coutsicos: <http://www.siljarte.ch>
picture alliance / dpa: www.picture-alliance.com
Shutterstock Images: www.shutterstock.de
iStockphoto: www.istockphoto.com/de
Fotolia: www.fotolia.com
pixabay: www.pixabay.com



Rolf König



Axel Kropp



Robert Young

Die beiden Geschichten-Erzähler arbeiten jeweils in eigener psychotherapeutischer Praxis in Neu-Ulm und als Supervisor in verschiedenen psychosozialen Einrichtungen sowie als Coach und Berater im Wirtschaftsbereich.

Robert Young arbeitet als freier Illustrator und Graphiker im eigenen Graphikbüro in Ulm.

www.königundpartner.de

www.young-ulm.de

