



Ach wie gut, dass niemand weiß ...

Zur Erinnerung: Es war einmal eine Müllerstochter, deren Vater vor dem König mit ihren Vorzügen geprahlt hatte bis hin zu der Behauptung, sie könne Stroh zu Gold spinnen. Der König hat sie unter Androhung von Todesstrafe gezwungen, dies zu beweisen und das auch noch, wie so oft bei Märchen, in dreimaliger Steigerung¹.

Nur ein Märchen?

Kennst du es, in Situationen zu geraten, die dich überfordern, wo du nicht mehr weißt, wie du da herauskommen, wie du das Problem lösen, die Herausforderung bewältigen sollst?

Oder ist es eher so, dass du genau das lieber vermeidest, so dass du gar nicht erst gezwungen bist, Stroh zu Gold zu spinnen, sprich, das scheinbar Unmögliche zu versuchen? Könnte es sein, dass die Art, wie du dir dein Leben eingerichtet hast, dazu dient, genau solche Herausforderungen zu vermeiden?

Von mir selbst kenne ich beides. Und ich kenne auch die dunkle Seite in mir, den Teil, der zerstörerisch ist (wie Rumpelstilzchen, wenn es sich entzwei reißt), hämisch (wie Rumpelstilzchen beim Tanz ums Feuer), angeberisch (wie der Müller gegenüber dem König), gierig (wie der König bei der Aussicht auf Gold).

Welche Schattenseiten kennst du von dir?

Vor dem nächsten Schritt ist es wichtig, eine Unterscheidung ins Spiel zu bringen: Wenn ich von dunkler Seite spreche, ist damit keine Wertung verbunden. Mich interessieren die Ergebnisse und die Möglichkeiten. Bei genauerem Hinsehen entpuppen sich die Wertungen selbst als Schattenseite: Mit gut/böse, richtig/falsch und all den anderen Wertungen und Moralbegriffen lassen sich Menschen wunderbar ausgrenzen, erniedrigen, manipulieren, beherrschen ...

Offensichtlich ermöglicht Rumpelstilzchen der Müllerstochter nicht nur, die Prüfung des Königs dreimal zu überleben und tatsächlich Stroh in Gold zu verwandeln, sondern gar Königin zu werden. Und zugleich bedroht diese Kraft, die ihr geholfen hat, ihr Wertvollstes, das neu geborene Kind, ein Symbol für Lebendigkeit und Liebe und Verbundenheit. Ist der Preis zunächst scheinbar klein (Halskette, Ring – da ein kleiner Streit, an dem sich die dunkle Seite labt, dort eine Unachtsamkeit, die dem Gegenüber weh tut), so geht es am Ende um das Ganze: Schafft es die Königin, ihre Schattenseite zu benennen und die Verantwortung dafür zu übernehmen? Oder raubt (zerstört) die dunkle Seite ihre Liebe und Lebendigkeit?

Das Märchen bietet einen Schlüssel an: Nenne deinen Schatten beim Namen und er verliert seine Macht über dich. Ein griffiger Name, der sich für diesen Teil unserer selbst bewährt hat, ist „Gremlin“². Der Name hilft, sich darüber zu verständigen, wann und wie diese Königin bzw. dieser König unserer Schattenseite am Steuer ist. Doch diese allgemeine Bezeichnung genügt nicht, um ihn an die Leine zu nehmen.

1 Die vollständige Fassung des Märchens „Rumpelstilzchen“ findet sich in der Sammlung der Brüder Grimm; online z.B. unter www.grimmstories.com/de/grimm_maerchen/rumpelstilzchen.

2 Zum Namen s. z.B. de.wikipedia.org/wiki/Gremlin: Koblode, die (teilweise tödlich böartigen) Schabernack treiben oder wie im Film „Gremlins – Kleine Monster“ Wesen, die manchmal harmlos wirken, je nach Umständen jedoch gefährlich werden. Lesenswert ist auch „Taming your Gremlin“ (nur in englisch von Rick Carson).



Die Königin unternimmt erhebliche Anstrengungen, um den Namen (ihres Gremlins) herauszufinden, und zeigt uns damit, dass es des Einsatzes sämtlicher (innerer) Ressourcen bedarf, um diesen Initiationsschritt zu gehen. Wenn du dich versteckst hinter „Den Namen habe ich noch nicht herausgefunden“, rate mal, wer dann ums Feuer tanzt und sich die Hände reibt?

Willst du am Steuer sein, so entscheide selbst über den Namen mit der bewussten Absicht, deinen Gremlin an die Leine zu legen. Die Praxis zeigt, dass sich der Name im Laufe der Zeit ändern kann, während sich die Beziehung zu deinem Gremlin festigt.

Die Beziehung festigt? Bei mir selbst konnte ich beobachten und oft höre ich es auch von anderen, dass nach dem bewussten Entdecken solcher Schattenseiten der Schmerz darüber so groß ist, dass die Selbstverurteilung beginnt. Unsere Gremlins haben Spaß an Verurteilung, egal ob andere oder uns selbst. Doch unser Sein kommt nicht ins Strahlen und in die Fülle, nicht in die Kraft der eigenen Verantwortung, solange wir solche Spiele spielen.

Und noch ein Aspekt: Wie kannst du Stroh zu Gold spinnen ohne die nicht-lineare Kraft deines Gremlins? Wie kannst du ohne ihn dein volles Potenzial entfalten und das Wertvollste daraus machen im Dienst für die Welt? Dein Gremlin ist der Teil in dir, der keine Regeln kennt und jeden Raum ohne Grund zerstören kann, also auch die Räume, in denen gestritten wird, in denen es nur darum geht, wer gewinnt, oder die in anderer Weise nicht deiner bewussten Absicht dienen. Es ist der Teil, der wach bleiben kann, wenn andere Gremlins den Raum verwirren oder einschlafen lassen, der Teil, der sogar über liebgewordene Gewohnheiten (wie Schüchternheit oder Nettigkeit oder Höflichkeit) hinweg gehen und etwas bewegen kann, was du dich normalerweise nicht trauen würdest. Und es ist auch der Teil, der schnell genug ist, um sowohl andere Gremlins als auch ihn selbst zu erwischen, zu entlarven und auf diese Weise sichere Räume zu kreieren.

Was mag dein Gremlin am liebsten? Womit könntest du ihn „füttern“, um eine respektvolle und verlässliche Beziehung zu ihm aufzubauen? Die Absicht dabei ist, dass du ihn zur Seite hast, wenn du selbst überfordert bist mit all dem Stroh, das auf Verwandlung wartet. Und dass du Herrin bzw. Herr deines Gremlins bist, was heißt, dass du entscheidest, wann und womit du ihn fütterst. Bei welcher Nahrung ist dir der Preis nicht zu hoch?

Um deinem Gremlin und seinen typischen Verhaltensweisen sowie seiner Lieblingsnahrung auf die Spur zu kommen, helfen folgende Fragen und Experimente:

- Welche Vorsätze hältst du nicht ein? Wovon isst du mehr als du eigentlich willst? Welche Dinge geschehen in deinem Leben, die du dir nicht bewusst wünschst? (Wähle als gefährliche Arbeitshypothese für mehr Möglichkeit und Kraft, dass dein Gremlin Spaß daran hat und an dem Herbeiführen dieser Dinge aktiv beteiligt ist.)
- Was nervt dich an anderen? (Beobachte es ohne Wertung mit der ebenfalls gefährlichen Hypothese, das genau das deine eigenen Schattenseiten spiegelt.)
- Bitte andere (am besten diejenigen, zu denen du ein angespanntes Verhältnis hast) aktiv um Feedback zu dem, was sie an dir stört. Bedanke dich für das Feedback und lasse es stehen ohne Rechtfertigung. Beobachte, wie dein Gremlin an der Leine ruckt und dich oder den anderen klein machen will, und sei damit, ohne es zuzulassen.

Viel Freude beim Experimentieren!
Georg