

Eine Geschichte über das vom Haken Bleiben

„Seit wann trinken Sie Kaffee?“, fragt die Kellnerin Peter, der mit seinen Freunden Martin und Stefan in ihrem Stammcafé sitzt. „Ich habe gerade eine total stressige Zeit, da kann etwas Koffein nicht schaden“, antwortet Peter, „zumal ich sonst ja sehr gesund lebe.“

Kaum ist die Kellnerin verschwunden, sagt Martin zu Peter: „Du warst am Haken.“

„Äh, ich habe doch nur ...“, beginnt Peter verlegen, als Stefan sagt: „Ich fände es schade, wenn wir die Unterscheidungen, die wir uns bei unseren Gesprächen und Übungen erarbeiten, dazu missbrauchen, uns gegenseitig abzuschießen.“

„Nun mal halblang“, entrüstet sich Martin, „das war doch ein freundliches Necken und kein Abschließen. Außerdem bin ich froh, dass ich das mal bewusst mitbekommen habe, wie jemand an den Haken geht.“

„Magst du mehr Feedback, um schneller zu lernen?“, fragt Stefan.

„Ui, das klingt nach einer gefährlichen Frage. Wenn du das so sagst, hast du bestimmt schon ein paar Pfeile im Köcher. War ich gerade etwa selbst am Haken?“ Martin schaut die beiden anderen fragend an und nickt dann. „Ja, ich glaube, ich habe mich angegriffen gefühlt und mit Rechtfertigungen begonnen. Dass das so schnell geht ... Scheint leichter zu sein, es bei anderen zu entdecken. Ok, wenn du Feedback hast, schieß los.“

Stefan zögert. „Danke für *dein* Feedback, Martin. Es war mir nicht wirklich bewusst, wie schnell ich andere abschieße mit gezielten Pfeilen voller möglicherweise wertvoller Unterscheidungen, doch wenn meine Absicht nicht klar und bewusst ist, zerstöre ich damit den Kontakt und verhindere genau das, was ich eigentlich erreichen möchte.“

„Wie wäre es, wenn du weniger ehrgeizig dabei bist, andere verändern zu wollen“, wendet Peter ein.

„Aber ich will doch nur – oh shit, jetzt bin ich selbst am Haken! So ein Mist, es geht aber auch wirklich so schnell.“

„Ja, Stefan“, bestätigt Peter, „und wenn ich das richtig verstehe, dann zeigt dein letzter Satz, wie du dich selbst an den Haken nimmst mit deiner Beurteilung. Bringt dich Selbstgeißelung wirklich weiter?“

Stefan wird rot und Martin springt rettend ein: „Selbstgeißelung bringt natürlich nichts, aber ich kenne das auch sehr gut und könnt' mir ins Knie beißen, wenn ich merke, dass ich es wieder tue.“ Peter und Stefan lachen, während Martin zunächst etwas verduzt schaut, bis er den versteckten Humor in seiner Bemerkung entdeckt und ins Lachen einstimmt.

Die Kellnerin kommt mit dem Kaffee und sagt beim Verteilen: „Sie haben heute ja scheinbar eine fröhliche Runde; sonst sitzen Sie hier immer so ernst.“

„Wirklich? Eigentlich haben wir immer Spaß miteinander, halt auf hohem Niveau, wie Stefan es gern nennt“, sagt Martin. „Früher war unser Austausch eher oberflächlicher Smalltalk; da haben wir vielleicht mehr herumgealbert und einem Teil in jedem von uns hat das gefallen, doch waren wir nicht wirklich in Kontakt und andere Teile waren dadurch nicht genährt. Seit wir uns über tiefere



Dinge austauschen, finde ich es zwar nicht immer angenehm, doch freue ich mich jedes Mal auf unser Treffen und gehe mit nützlichen Übungen nach Hause.“

„Na, da werde ich aber neugierig, was sind denn das für Übungen?“, fragt die Kellnerin.

„Gerade sprechen wir darüber, wie schnell wir am Haken sind“, antwortet Peter. „Zum Beispiel habe ich mich vorhin direkt verteidigt, als Sie sich über mein Kaffee-Trinken gewundert haben. Oder Martin war gerade am Haken Ihrer Bemerkung über Fröhlichkeit und Ernst.“

„Sehen Sie, so schnell geht das“, sagt Martin, „ich selbst habe es gar nicht gemerkt, aber jetzt, wo Peter es sagt, wird mir klar, dass ich in einer Haltung von Rechtfertigung war.“

„Lydia, wo bleiben Sie?“, ruft jemand von der Bar.

„Das Thema würde mich auch interessieren“, sagt Lydia. „Ich frage, ob ich meine Pause vorziehen kann und komme dann wieder – ist Ihnen das recht?“

„Meist genießen wir ja unseren Männerclub, doch wer so zentriert vom Haken fernbleiben kann wie Sie gerade, ist herzlich willkommen. Oder was meint ihr?“ Stefan schaut die beiden anderen fragend an.

„Na klar“, sagt Martin und „gern“, schließt Peter sich an.

Während Lydia an die Bar zurück geht, sagt Stefan: „Wisst ihr eigentlich, wie viel mir unsere Treffen bedeuten? Meine Box kehrt ja gern den Besserwisser heraus, doch in meinem Herzen bin ich so froh über unseren Kontakt und darüber, wie ihr mir Feedback gebt und dadurch neue Möglichkeiten. Dafür bin ich zutiefst dankbar.“

„So, da bin ich wieder“, sagt Lydia, holt sich einen Stuhl vom Nachbartisch und setzt sich dazu.

„Habe ich euch gerade unterbrochen bei etwas?“

„Nein, das passt schon. Ich möchte nur gern noch dir auch danke sagen, Stefan. Mein Name ist übrigens Martin.“

„Und meiner Peter. Das ist Stefan, der gerade etwas Persönliches geteilt hat – danke dir auch von meiner Seite.“

„Lydia, das habt ihr schon gehört, oder? Ist es euch recht, wenn wir uns duzen?“ Lydia schaut sich um und fährt, als alle nicken, fort: „Also, worum geht es jetzt bei eurem Thema mit diesen Haken?“

Martin und Peter schauen Stefan an, der anfangs etwas stockend, doch zunehmend sicherer, erläutert: „Wir treffen die Unterscheidung zwischen all unseren Verhaltensweisen und Glaubenssätzen und Geschichten, auch kurz Box genannt, und unserem Sein. Sobald wir diese Unterscheidung klar treffen, gibt es noch etwas drittes, nämlich die Lücke zwischen beidem. Ohne diese Lücke wäre beides so eng verschmolzen, dass wir nicht wirklich eine Unterscheidung hätten. Sobald ich die Geschichten meiner Box oder die anderer Boxen glaube, bin ich am Haken. Dann bin ich beleidigt, beziehe Positionen, verteidige diese, rechtfertige mich, verlasse die Gegenwart und gehe in Zukunft oder Vergangenheit. Oder ich gebe mein Zentrum ab und verhalte mich angepasst, zum Beispiel um zu vermeiden, die Angst zu fühlen, in dieser Lücke, im Nichts zu sein, was sich wie ein bodenloser Fall anfühlt.“

„Das geht jetzt aber ganz schön schnell“, sagt Lydia, „ich bin nicht sicher, ob ich das alles verstanden habe. Hängen geblieben ist, dass ich am Haken bin, wenn ich Positionen verteidige oder beleidigt bin.“

„Ja genau“, sagt Stefan, „und danke für das Feedback. Statt jetzt all die Unterscheidungen zu erklären, mit denen wir in den letzten Monaten gearbeitet haben, lade ich uns ein, zu sammeln, was der Preis dafür ist, wenn wir an den Haken gehen.“

„Wenn ich das richtig verstehe, ist das ja wie ein automatisches Reagieren“, sagt Lydia. „Ich wäre also nicht mehr im bewussten Agieren, sondern irgendwie mehr unbewusst.“

„Wie eingeschlafen“, ergänzt Martin, „so dass ich mein Erleben nicht mehr erlebe.“

„Und meine Geschichten für wahr halte“, fügt Peter hinzu. „Dann verliere ich Authentizität und die Fähigkeit, präsent zu sein.“

„Und verpasse Vertrautheit und neue Möglichkeiten“, sagt Stefan. „Stattdessen stecke ich in linearen Schutzmechanismen fest ohne die Kraft, bewusst zu wählen, zu deklarieren und zu fragen.“

„Ja, aber warum machen wir das dann dauernd?“, fragt Lydia. „Es muss doch zumindest einen unbewussten Grund bzw. Vorteil dafür geben, etwas, was unser Ego, ihr sagt Box, wenn ich das richtig verstanden habe, davon hat.“

„Gute Frage, gefährliche Frage, und ja, Ego oder auch Charakter, Persönlichkeit, Psyche, Identität, Mentalität, Überlebensstrategie usw. sind andere Bezeichnungen für das, was wir kurz Box nennen“, sagt Stefan. „Was mir zu deiner Frage einfällt: Unsere Schattenseite ernährt sich gern von dem Niederen Drama, das entsteht, wenn wir an den Haken gehen.“

„Den König bzw. die Königin unserer Schattenwelt nennen wir übrigens Gremlin. Und meiner liebt es, recht zu haben“, sagt Martin. „Und er liebt es auch, andere an den Haken zu nehmen.“

„Nicht an den Haken zu gehen bedeutet ständige Wachsamkeit“, ergänzt Peter. „Das ist weder angenehm noch leicht. Obwohl Niederes Drama ja auch nicht wirklich angenehm oder leicht ist, doch ist es halt vertraut für unsere Box und unser Gremlin liebt es.“

„Überlebensstrategie gefällt mir“, sagt Lydia. „Das klingt nicht so negativ wertend, mehr so, als hätten wir gute Gründe gehabt, die Mechanismen herauszubilden, die uns so vertraut sind. Vielleicht geht es mehr darum, darüber hinaus zu wachsen. Wir sind ja längst erwachsen und sollten mehr Möglichkeiten haben als solche mechanischen Reaktionen.“

„Genau darum geht es“, bestätigt Stefan, „um mehr Möglichkeiten und um Initiation ins Erwachsen Sein. Darum machen wir die Übungen und unterhalten uns über solche Unterscheidungen. Speziell bei unserem heutigen Thema könnte helfen, sich bewusst zu machen, dass ich nicht meine Box bin, ebenso wie die andere Person nicht ihre Box ist.“

„Wie wäre es, mit Problemen so umzugehen, als seien sie ein Umfeld für schnelles Lernen?“, fragt Martin. „So würde ich mir bewusster Feedback holen und nicht in den Sumpf gehen, wenn ich welches erhalte.“

„In den Sumpf?“, fragt Lydia. „Meinst du so etwas wie Rechtfertigung, Beschuldigung, Jammern, Selbstverurteilung? Mit all dem wäre ich ja wieder am Haken, oder?“



„Ja genau“, sagt Peter, „und um da nicht hinzugehen, könnte ich bewusst Niederes Drama vermeiden und Hohes Drama wählen.“

„Kannst du mehr dazu sagen?“, fragt Lydia.

Peter: „In Kurzform ist alles, was geschieht, neutral und ohne Bedeutung. Wenn ich mit den Geschichten, die ich dazu kreiere, meiner bewussten Absicht folge, erzeuge ich Hohes Drama, nutze meine Gefühle bewusst als Energie und Information und kreiere eine Spielwelt voller Möglichkeiten im Dienst heller Prinzipien wie Liebe, Klarheit, Möglichkeit, Schönheit, Kreativität, Entdeckergeist, Humor, Ermutigung und viele mehr. Sobald ich einschlafe oder meine Absicht nicht mehr klar und bewusst habe, ist mein Gremlin am Ruder und erzeugt Niederes Drama im Dienst unbewusster Absichten bzw. Schattenprinzipien wie Recht Haben, Besserwisserei, Perfektion, Zerstörung, Erniedrigung, Manipulation, Arroganz, Rache usw.“

Lydia hat aufmerksam zugehört und fragt nach: „Also würde es helfen, die Aufmerksamkeit auf die Frage zu richten, was meine Absicht ist?“

„Ja“, sagt Stefan. „Das ist eine gefährliche Frage, die dir Kraft und neue Ergebnisse bringt. Ebenso wie das Wählen ohne Grund, damit du die Verantwortung für deine Wahl trägst, statt der Grund.“

„Na, mein Chef will aber sicher den Grund wissen, wenn ich wähle, einen Tag frei zu nehmen“, meint Lydia.

„Wie wäre es, wenn du ohne Grund wählst und dann bewusst Hohes Drama erzeugst im Kontakt mit deinem Chef?“, fragt Martin.

Lydia lässt nicht locker: „Das klingt ja ganz nett, doch wie sähe das konkret aus?“

Martin: „Du könntest zum Beispiel sagen: Am kommenden Wochenende bräuchte ich frei für ein Training, das mir am Herzen liegt und mir sicher auch hilft, bei der Arbeit noch effektiver und mehr in Kontakt mit unseren Kunden zu sein. Wie ist das für dich? Was kann ich für dich tun, damit das vom Betrieb her gut funktioniert?“

Lydia: „Ah, jetzt bekomme ich die Idee. So bin ich in meiner Kraft und gebe mein Zentrum nicht an meinen Chef, doch zugleich frage ich nach, wie es für ihn ist und biete Unterstützung an für eine geeignete Lösung. Das ist tatsächlich anders als meine sonstige Art, Arbeit und Freizeit gegeneinander auszuspielen und mich dabei als Opfer zu fühlen. Allerdings hast du ja jetzt doch einen Grund angeführt.“

„Ja, doch der läge nicht zu Beginn der Entscheidung, sondern würde nur im Sinne von Hohem Drama dazu dienen, deine Mitmenschen nicht vor den Kopf zu stoßen“, erläutert Martin.

„Meine Pause ist vorbei“, sagt Lydia nach einer Weile. „Ich freue mich, dass ich dabei sein durfte und werde sicher in Zukunft mehr darauf achten, nicht an den Haken zu gehen.“

„Da habe ich auch noch viel zu üben“, sagt Stefan und Martin und Peter stimmen zu. Die drei sitzen noch eine Zeit lang beieinander und beschließen, bis zum nächsten Mal täglich Notizen zu machen über Situationen, wo sie selbst am Haken waren und wo nicht.