

## **Eine Geschichte über fortlaufende Initiation**

Martin, Peter und Stefan beginnen ihre wöchentlichen Treffen im Stammcafé in der Regel mit einer Sharing-Runde, bei der jeder teilt, was ihn bewegt und was er dazu fühlt. Heute hat Lydia, die Kellnerin, ihre Pause schon vorher so organisiert, dass sie dabei sein kann. Stefan sagt gerade: „Ich fühle mich derzeit traurig, weil ich permanent darauf stoße, wie schnell ich meinem Gremlin das Ruder überlasse. Und ich bin auch wütend darüber. Manchmal merke ich, wie ich Wut und Traurigkeit vermische und mich nur noch depressiv fühle. Tja, und wenn ich das dann bewusst wahrnehme, erkenne ich auch diese Gefühlsvermischung als Gremlinaktivität und das Ganze erscheint mir wie ein auswegloser Teufelskreis.“

Stefan macht eine nachdenkliche Pause, bis Lydia schließlich sagt: „Darf ich etwas fragen?“

„Danke, dass du fragst, Lydia, und nicht einfach in meinen Raum des persönlichen Teilens reinplatzt. Ja, das ist mein wichtigstes Thema heute und wenn du eine Frage dazu hast und es allen recht ist, können wir gern später darüber sprechen, wenn wir mit unserer Runde durch sind – Martin war ja noch nicht dran. Danke euch für's Zuhören.“

„Danke“, sagen die anderen und schweigen einen Moment lang, bis Martin spricht. „Eigentlich habe ich nichts, was mich gerade besonders bewegt. Jetzt im Moment geht mir durch den Kopf, was du gerade geteilt hast, Stefan. Ich muss gestehen, dass ich eher froh bin, wenn ich meinen Gremlin mal ertappe. Und dass der Ärger stattdessen hochkommt, wenn mich Feedback von außen auf meine unbewussten Absichten aufmerksam macht. Ich hätte Lust, das Thema zu vertiefen und deine Frage zu hören, Lydia.“ Die anderen danken Martin und nicken Lydia zu.

„Ich habe letzten Monat, als ich euch kennengelernt habe, erstmalig vom Gremlin gehört und denke nicht, dass ich das alles schon verstehe. Kann es sein, dass du zu hohe Erwartungen an dich hast? Und dich allzu sehr selbst verurteilst? Wenn ich es richtig mitbekommen habe, hattet ihr an dem Nachmittag auch über Selbstgeißelung gesprochen, bevor ich dazu kam. Könnte das gerade wieder in die Richtung gehen?“

„Danke für das Feedback“, sagt Stefan mit Tränen in den Augen.

Peter schaut Stefan an und sagt: „Wie wäre es, wenn du genau jetzt im Moment damit aufhörst, es richtig machen zu wollen und dich zu verurteilen, wenn es nicht gelingt, und einfach mit uns in Kontakt bist? Du musst nicht perfekt sein. So wie ich dich wahrnehme, hast du die meiste Klarheit von uns allen, und ich erlebe es als sehr wertvoll, wie du das mit uns teilst und dabei auch deinen Schmerz zulässt und dich berührbar zeigst.“

„Bist du jetzt auf dem Rettertrip?“, fragt Martin. Als Lydia ihn groß anschaut, schluckt er und sagt: „Sorry, ich glaube, das war gerade wieder eine meiner Gremlin-Bemerkungen. Aber wie kann ich das rechtzeitig unterscheiden?“

„Es gibt kein Rezept, auch wenn ich manchmal so daherkomme, als wüsste ich alles. Danke dir, Peter, für deine Worte und deine Wertschätzung. Ich habe mich nicht erniedrigt gefühlt. Und tatsächlich ist es oft ein schmaler Grad. Vielleicht hilft folgende Unterscheidung: Der Retter im Niederen Drama hat unbewusste Angst, weil er fürchtet, das Opfer könne nicht allein zurechtkommen. Indem er eingreift, vermeidet er diese Angst und auch die Verantwortung für die Möglichkeit, einen sicheren Raum zu halten, so dass das Opfer seine Verantwortung selbst wahrnehmen kann.“

„Klingt mir ein bisschen hochgestochen, Stefan, sorry, hast du ein Beispiel oder so? Oder wisst ihr schon, wovon er spricht?“ Lydia schaut erst Stefan, dann die anderen fragend an.

Peter antwortet: „Nun ja, ich glaub' ich hab 'ne grobe Vorstellung, was er meint.“

Martin wird rot, als er spricht: „Ich war wohl einen Moment eifersüchtig auf dich, Peter, oder euch beide, als du Stefan wertgeschätzt hast. Es fühlte sich an wie ein kleiner Stich von Wut, Traurigkeit und Angst, alles vermischt als Eifersucht, dass euer Kontakt intensiver sein und ich außen vor bleiben könnte. Manchmal komme ich mir vor, als tappe ich etwas begriffsstutzig und langsam in meiner Achtsamkeit und Bewusstheit hinter euch her. Kein Wunder, wenn mein Gremlin dann solche Bemerkungen rauslässt – und das soll jetzt keine Entschuldigung oder Rechtfertigung sein.“

„Was sagen dir deine vermischten Gefühle, wenn du sie einzeln wahrnimmst?“

Martin zögert einen Moment, als Stefan ihn so direkt fragt, spürt in sich hinein und antwortet dann entspannter als zuvor: „Dann fühle ich Wut, wenn ich nicht beachtet werde oder wenn es mir so vorkommt, als glaubtet ihr, alles besser zu wissen. Und Traurigkeit, weil ich Sehnsucht nach authentischer Nähe habe und keine Ahnung, wie es geht. Die Angst verstecke ich gern hinter diesen beiden Gefühlen, aber wenn ich hineinspüre, habe ich Angst allein zu sein und zugleich Angst, mich zu zeigen so wie ich bin, Angst, ich könnte nicht genügen oder nicht genug Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommen.“

Alle schweigen mitfühlend. Schließlich sagt Lydia zögernd: „Ich bin nicht so gut im Formulieren, doch irgend etwas in mir versteht ein bisschen mehr, was ihr meint, wenn ihr so redet. Kann es sein, dass gewisse Themen immer wieder auftauchen, vielleicht verfeinert, vertieft oder intensiver, wenn das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit dafür gewachsen ist, aber doch im Grunde sehr ähnlich? Wie bei diesen Mandelbrot-Bildern, wo das Apfelmännchen immer wieder auftaucht, in jeder Vergrößerungsstufe, bis in eine Unendlichkeit, die ich mir nicht vorstellen kann. Kennt ihr die? Kann es sein, dass es gar nicht darum geht, perfekt zu sein oder fertig zu werden mit der persönlichen Entwicklung, sondern dass es ein fortlaufender Prozess ist?“

Stefan atmet tief durch und sagt: „Danke, Lydia. Ich spüre gerade, wie mir deine Worte und die Sicht dahinter Luft geben in meiner depressiven Teufelskreisstimmung. Das lässt mich entspannen, durchatmen und neue Perspektiven sehen. Es erinnert mich wieder daran, dass es um den Weg, um die fortlaufende Initiation geht und nicht um ein Ziel von Wissen oder Können. Und ja, Mandelbrot-Bilder kenne ich auch, das ist ein schöner Vergleich, sehr anschaulich und irgendwie so bunt und vielschichtig wie das Leben. Wenn ich die schwarzen Stellen als meinen Schatten ansehe, als das, was ich noch nicht voll integriert und akzeptiert habe, dann zeigt das sehr deutlich, wie tief ich auch tauche, wie weit fortgeschritten ich sein mag, es gibt stets neue Schattenaspekte zu entdecken. Und die buntesten Bereiche bei den Bildern sind ganz dicht neben den schwarzen Stellen so wie Licht und Schatten ja auch dicht beieinander liegen oder so wie ich meinen Gremlin auch brauche für meine Lebendigkeit und spontane, nicht-lineare Aktionen.“

„Mich hat sehr berührt, was du geteilt hast, Martin“, sagt Peter nach einer Pause. „Für mich spricht daraus so viel Klarheit und Mut. Und dem, was ihr beiden, Lydia und Stefan, gerade gesagt habt, kann ich voll zustimmen und möchte noch hinzufügen, dass es nicht darum geht, irgend etwas zu können, nicht um Bewertung oder eine Art von Wettbewerb. Jeder von uns ist in seiner Entwicklung da, wo er oder sie gerade steht und kann sich dort für mehr Bewusstheit und Verantwortung entscheiden oder für unbewusstes Handeln aus den Schattenabsichten heraus. Und auch wenn

die Momente von Wachheit wachsen durch Übung, so wächst auch der Gremlin und arbeitet in feineren und raffinierteren Verästelungen der Schattenseiten.“

„Ich habe zwar selbst das Tor zu dieser Sicht geöffnet, doch jetzt kommen mir eher unangenehme Gedanken in den Sinn“, sagt Lydia, „so etwas wie: Wozu dann das Ganze, wozu all die Bewusstseins- und Gefühlsarbeit, die Übungen und Trainings, wenn es doch nichts bringt, wenn man nie irgendwie mal fertig ist damit und auf dem Gipfel angekommen, sich ausruhen kann und das Leben genießen? Klingt jetzt vielleicht etwas verwöhnt in euren Ohren, doch bei so viel Arbeit erwarte ich doch auch ein bisschen Lohn für die Mühe!“

„Was genau erwartest du als Lohn?“, fragt Martin.

„Naja, dass mir diese Unterscheidungen irgendwann leichter fallen, vielleicht auch, dass ich einen besseren Job habe und eine wirkliche Beziehung statt dieser Typen, die mich enttäuscht haben in den letzten Jahren. Es gibt doch so viele Richtungen, die behaupten, solche Ziele mit positivem Denken oder Bestellungen ans Universum zu erreichen. Klingt für mich einfacher, als was ihr so beschreibt.“

Stefan wirft ein: „Könnte das daran liegen, dass es zu einfach ist, um dauerhaft und nachhaltig zu funktionieren? Ich habe manches in solchen und anderen Richtungen ausprobiert, bis ich entdeckt habe, dass ich dabei meine Eigenverantwortung abgegeben habe und zugleich stets hohe Erwartungen an andere hatte, den Seminarleiter, das Universum – irgend jemand sollte mich für meine Bemühungen belohnen, ähnlich, wie du es gerade formuliert hast. Manchmal höre ich jemanden fragen: Ist das das richtige Training für mich? Hinter der Frage spüre ich eine ähnliche Haltung. Nach langen Umwegen würde ich heute sagen, dass zumindest für mich solche Abkürzungen nicht funktionieren, dass mir eher die Weisheit von Albert Einstein einleuchtet, dass ein Problem nicht auf der Ebene gelöst werden kann, auf der es entstanden ist, denn genau die Erfahrung habe ich gemacht, als ich meine alten Sichtweisen und Verhaltensmuster ändern wollte – gute Vorsätze wirken eine Zeit lang und dann kommt der Absturz, weil die erwarteten Belohnungen ausbleiben.“

„Und was würdest du auf die Frage nach dem richtigen Training antworten?“

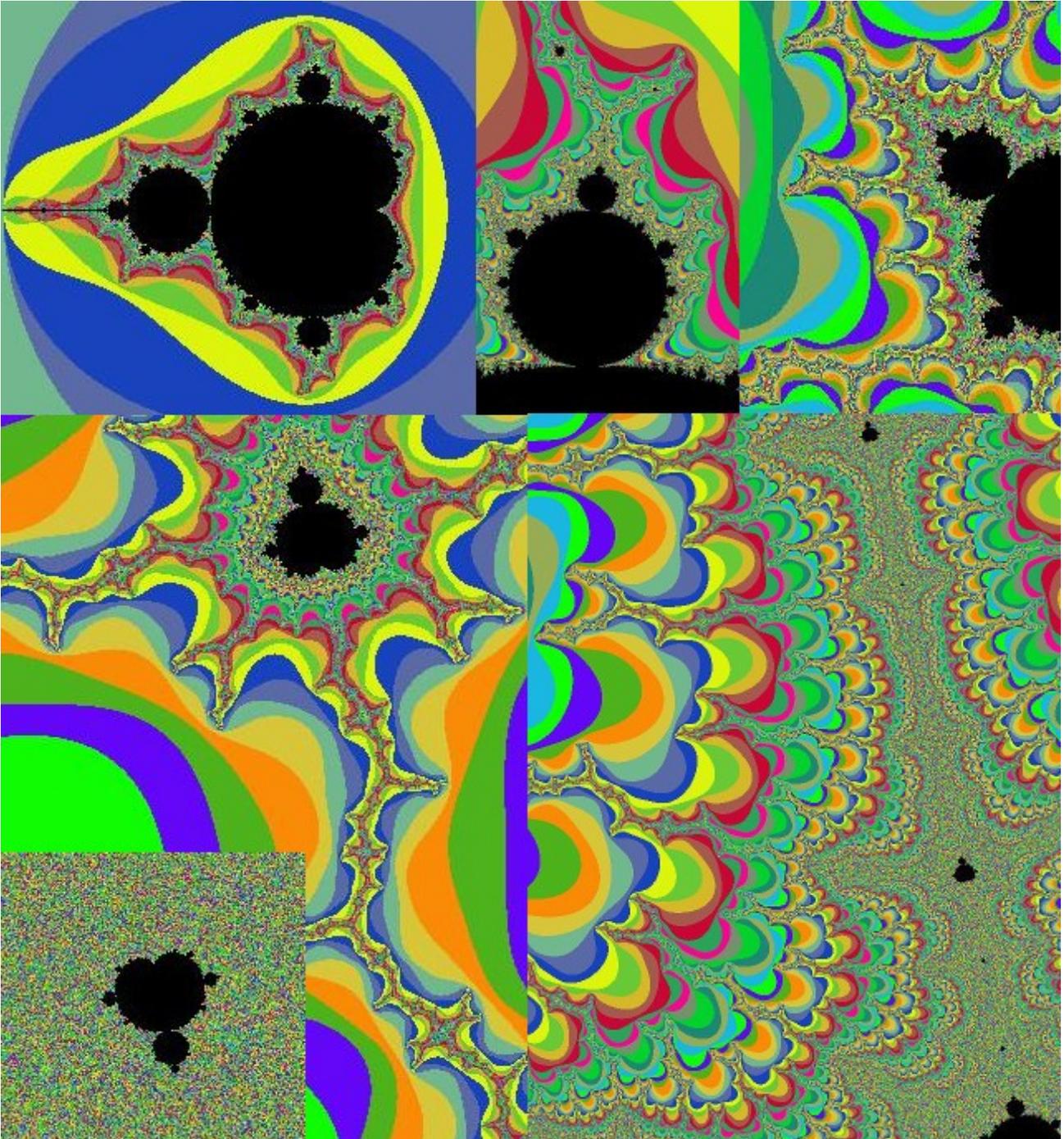
„Eine mögliche Antwort wäre, dass dasjenige Training optimal ist, bei dem ich selbst radikale Verantwortung für die Ergebnisse übernehme, nach dem frage, was ich brauche, aktiv mit für einen sicheren Raum Sorge und nicht Perfektion vom Trainer erwarte, Grenzen setze, wenn etwas für mich nicht stimmt und zugleich bereit bin, über meine Gewohnheiten hinauszugehen und mich einzulassen auf neue Übungen und gedankliche Landkarten. Ich würde Trainings aussuchen, die eine solche Haltung unterstützen, wo eine solche Art von Initiation ausdrücklich die Absicht des Trainings ist. Natürlich habe ich dann keine Ausrede mehr, wenn ich am Ende nichts verändere ...“

„Danke, Stefan“, sagt Lydia, „das bringt mir etwas mehr Klarheit. Dass Erwartungen tödlich sein können für Beziehungen habe ich schon schmerzhaft erfahren, mir war nur nicht klar, dass Erwartungen ans Universum auch zu Groll und innerer Unzufriedenheit führen. Macht mich nachdenklich. Wie ist es denn mit den Erwartungen an mich selbst?“

„Ja da bin ich ja Weltmeister, wie ihr schon bei meinem Sharing hören konntet“, sagt Stefan schmunzelnd. „Ich bin so froh über das, was wir danach im Gespräch entdeckt haben. Ich werde in der nächsten Woche besonders auf meine Erwartungen an das Universum und an mich selbst achten und wie ich damit die Verantwortung für meine fortlaufende Initiation vermeide.“



„Das ist eine gute Idee“, stimmen die anderen zu und entspannt genießen sie ihre restliche gemeinsame Zeit.



(Ein paar Ausschnitte aus der Mandelbrot-Menge in verschiedenen Vergrößerungen bis zu 1 : 10 Milliarden. Sehr schön zu sehen sind die in verschiedenen Positionen auftretenden „Apfelmännchen“ und die Vielfalt der Farben in deren Nähe.)