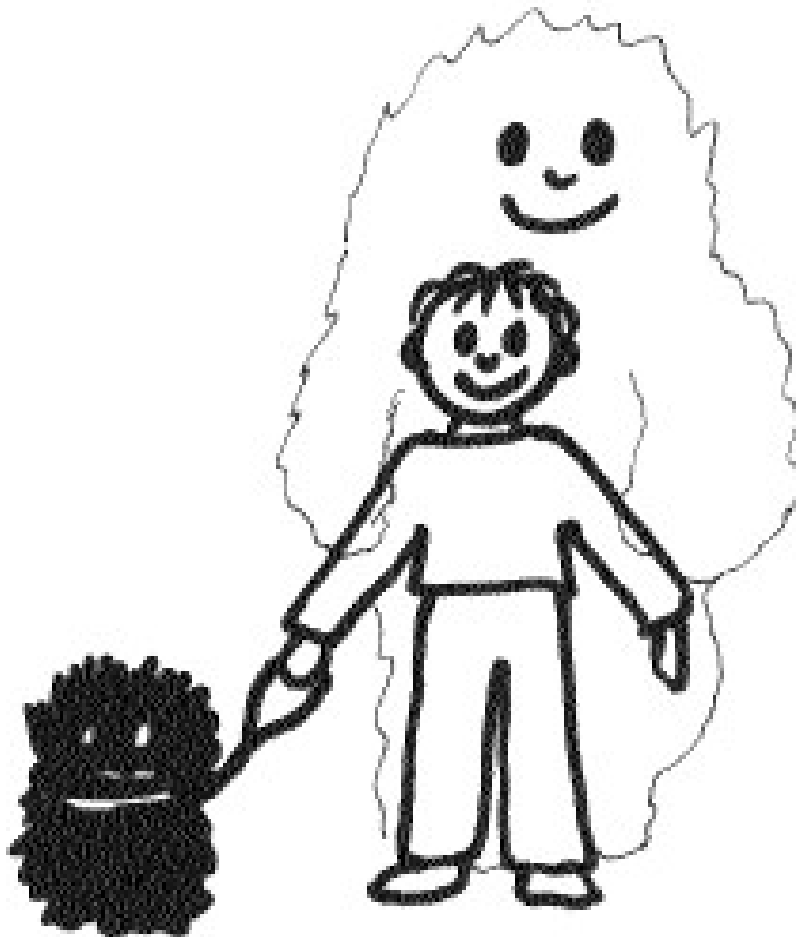


Der Held der eigenen Geschichte

**Eine
Alltagsgeschichte
für Kinder und Eltern**



Daniela Bissig-Bestgen

"Mir ist sooo langweilig, Mami!", jammert die sechsjährige 1.-Klässlerin Anna, als sie die Küche betritt, wo Silvana gerade mit Pfannen, Kellen und Rüstmesser hantiert, da sie im Begriff ist, das Mittagessen für die fünfköpfige Familie zu kochen.

Weil die Mutter nicht gleich reagiert, schmeisst sich das Mädchen demonstrativ auf die Sitzbank am Tisch, legt ihren Kopf auf die Arme und wiederholt nun laut, eindringlich und in allen möglichen, theatralischen Tonlagen: "Mami, mir ist wirklich sowas von langweilig, langweilig, langweilig, langweilig, langweilig, langweilig..."

"Ist ja gut, Anna," unterbricht Silvana ihre Tochter, ohne sich von den Kochtöpfen abzuwenden. "Ich hab's gehört: Dir ist echt langweilig, ja.

Aber deswegen musst du mich nicht die ganzen Ferien hindurch nerven. Mit deinem Gejammer übertrittst du nämlich ständig unerlaubt meine Hör-Reviergrenze und machst mich noch fast rasend.

Du hast doch genug Spielsachen und Bastelmaterial und Ideen, um dich selbst irgendwie zu beschäftigen. Denn Fritz baut nun mal immer noch an seinem Lego-Lastwagen, weil ihm das so Spass macht, und Lena hat in dieser Woche zusammen mit ihrer Freundin halt das Hundehüten für unsere Nachbarn übernommen und ich koche hier für uns alle etwas Gutes. Du dürftest mir natürlich auch gerne helfen, den Salat zuzubereiten - aber ich weiss ja, dass das überhaupt nicht deine Lieblingsbeschäftigung ist.

Doch in den letzten Ferien haben wir Eltern euch Kindern ja bereits genau erklärt, was da in uns Menschen drin abläuft, wenn es einem dermassen langweilig ist, dass man dies nur noch in die Welt hinausschreien möchte, nicht wahr? Und ihr habt auch gelernt, was man dagegen tun kann, wenn im Moment gerade keiner Lust oder Zeit hat, mit jemandem von euch zu spielen oder euch zu unterhalten. Erinnerst du dich?"

"Nein - jaaaaa," antwortet Anna widerstrebend. "Mein innerer 'Schatten' hat sich wahrscheinlich wieder mal fürchterlich aufgeblasen in mir drin, so dass ich gar nichts mehr anderes sehen oder denken kann vor lauter Langeweile-Gefühl."

"Ganz richtig!", bestätigt die Mutter und dreht sich nach ihrer kleinen Tochter um. "Und was kannst du nun tun, um nicht mehr bloss von der Laune deines unbewussten Seelenteils 'Schatten' umhergeschleift zu werden, der am liebsten jemanden zwingen würde, mit ihm zu spielen?"

"Ich soll meinen inneren 'Helfer' um Rat fragen, denn der weiss immer, was los ist und was mir guttut und was nicht," rezitiert die Kleine aus der Erinnerung den Tipp ihrer Eltern, während sie es sich mit angezogenen Beinen auf der gepolsterten Bank bequem macht.

"Prima! Also...?", fordert Silvana sie auf weiterzufahren. "Stell deinem 'Helfer' jetzt die nötigen Fragen! Sie sind immer gleich."

Anna druckst etwas herum und wendet sich dann aber wirklich an ihre eigene, unsichtbare 'Helfer'-Seite (die man auch 'Gewissen', 'Ge-Wissen',

inneres 'Ur-Wissen' oder 'natürliche Weisheit' nennen kann) und fragt hörbar über den Küchentisch hinweg ins Leere:

"Lieber 'Helfer', wollte mich mein 'Schatten' vorhin mit seinem Langeweile-Geheule *vor einer wirklichen Gefahr warnen* wie ein guter Wachhund? Oder war das alles *nur ein grosses 'Theater'*, das er da 'aufgeführt' hat?"

Kurze Zeit ist in der Küche bloss noch das Brodeln des Reises in der Pfanne und das Zischen der Pilze und Zwiebeln für die Sauce zu hören, weil die Kleine konzentriert in sich hineinhört, um zu erfahren, wie ihr innerer 'Helfer' antworten wird.

"Beides!", hat er gesagt. 'Gefahr' und 'Theater'," berichtet Anna auf einmal strahlend und verwirrt zugleich.

"Na, dann frag ihn weiter, bis dir alles klar wird!", muntert die Mutter sie auf.

Da fährt Anna selbständig mit der Suche nach Antworten fort:

"*'Helfer', habe ich Hunger?* Wollte mein 'Schatten' mich auf dieses Problem aufmerksam machen?" Und dann erwidert sie mit verstellter Stimme, was sie in sich drin von ihrer weisen 'Helfer'-Seite vernommen hat: "Nein!"

"*Bin ich müde?*" - "Nein, auch nicht!"

"*Tut mir etwas in meinem Körper drin weh?*" - "Nein!"

"*Hat jemand meine persönliche Reviergrenze verletzt, ohne zu fragen?*" - "Nein!"

"*Geniere ich mich wegen etwas?*" - "Nein!"

"*Fühle ich mich wegen irgendetwas schuldig?*" - "Nein, wieder nichts!"

"*Komme ich mir wertlos vor?*" - - - "Jaaa!" - "Hat mein 'Schatten' deswegen ein grosses Langeweile-Gejammer-Theater aufführen wollen, damit mich endlich wieder jemand beachtet?" - "Ja, genau!", sagt mein 'Helfer' in mir drin...", meldet Anna grinsend und blickt wie erlöst zu ihrer Mutter hinüber, die immer noch am Herd steht und gerade in der Pilzsauce rührt.

Silvana nickt nur vielsagend und bemerkt: "Siehst du, dein innerer 'Helfer' ist unglaublich klug. Du solltest dir bloss noch angewöhnen, ihn stets gleich selbst um Rat zu fragen, ohne dass ich dir das zuerst vorschlagen muss, um nicht mehr dauernd von deinem 'Schatten'-Gejaule geplagt zu werden.

Bis jetzt lässt du dich meistens einfach von den Launen oder Ideen deines unbewussten 'Schattens' *mitreissen*. Wenn er 'Langeweile' zu brüllen beginnt, dann lärmst du ohne etwas zu überlegen mit. Wenn er keine Lust hat zu arbeiten, dann hast du auch keine Lust, jemandem zu helfen oder dein Ämtli zu erledigen oder deine Hausaufgaben ohne grosses Tamtam fertigzumachen. Wenn er in Panik gerät, dann packt auch dich die Angst, obwohl oft gar kein Grund dazu besteht. Wenn er sich unbeachtet ganz wertlos vorkommt, dann machst du ihm auch das mit deinem bewussten 'Ich' sofort nach und fühlst dich ebenfalls wertlos - als wäre dein 'Schatten' der Chef in deinem Inneren, dem du blindlings gehorchen müsstest."

"Muss ich das denn nicht, Mami? Mein 'Schatten' ist doch so stark, dass ich mich gar nicht gegen ihn wehren kann."

"Das ist nur so, weil du ihn immer machen lässt, was auch immer er gerade will. Offensichtlich nimmst du ihn nie an die Leine und führst ihn somit nicht entschieden an den Schwierigkeiten vorbei, so wie Papi und ich euch Kindern das gezeigt haben."

"Das ist gar nicht wahr!", widerspricht Anna vehement. "Ich wollte ja mit meinem 'Schatten' trainieren, mir auf mein 'Halt!-Komm-her!'-Rufen sofort zu gehorchen, damit ich ihn an die unsichtbare Leine hätte nehmen können - aber das hat überhaupt nicht funktioniert!"

Mein 'Schatten' lässt sich *nicht* zähmen und auch *nicht* an der Leine führen, so wie du das gesagt hast. Der ist viel zu wild und zu mächtig und reisst mich nur jedes Mal mit sich fort. Aber dafür kann ich doch nun wirklich nichts!"

Schmollend legt das Mädchen seinen Kopf auf die Knie und eine Träne rollt ihm über die Wange.

Erst als sich Silvana ebenfalls an den Tisch setzt, um dort auf dem Rüstbrettchen die Zutaten für den Salat kleinzuschneiden, hebt Anna wieder den Kopf und wirkt wie ein grosses, trauriges Fragezeichen.

Da streicht ihr die Mutter freundlich lächelnd die Haare aus dem Gesicht und sagt zu ihr, während sie weiter Gurkenrädchen und Tomatenringe schneidet: "Ich glaube, ich weiss, was bei deiner 'Schatten'-'Hundeschule' falsch gelaufen ist, so dass es dir nicht möglich war, ihn zu zähmen: Dein bewusstes Anna-'Ich' scheint noch viel zu klein und zu schwach zu sein für diese Aufgabe!"

Denn eigentlich wäre ja dein 'Ich' die *Hauptperson* in deinem Inneren, nicht dein 'Schatten', der sich so riesig aufplustern kann, aber auch nicht dein innerer 'Helfer', der weiss, wie du dich richtig entscheiden solltest. Nicht diese beiden sind die wichtigsten Teile deiner Seele, sondern dein bewusstes, klardenkendes, alltägliches Anna-'Ich'!

Wie in jedem Märchen, in jeder Geschichte oder in jedem Zeichentrickfilm ist doch die Hauptperson immer der Held oder die Heldin persönlich, egal, ob sie gross oder klein ist. So sollte auch *dein* waches, bewusstes, ganz gewöhnliches Mädchen-'Ich' die eindrückliche Heldin in deiner eigenen Lebensgeschichte sein.

Du, Anna, bist nämlich die wichtigste Figur in deiner Geschichte, denn du *weisst* genau, was du gerade tust, was du anpacken und zu Ende bringen willst oder dass du auch mal aufpassen oder entschlossen 'Nein!' sagen musst. Du *kannst* sogar absichtlich etwas planen und es dann auch trotz Schwierigkeiten nach und nach gezielt ausführen oder dich klug an neue Umstände anpassen.

Das alles kann dein 'Schatten' nicht, weil er *nicht* weiss, was er tut, sondern wie ein *unsichtbares* Gespenst nur für deine innere Lockerheit und das Alarmieren bei Gefahr zuständig ist. Und auch dein 'Helfer' ist nur

ein *unsichtbarer*, psychischer Teil von dir, der dir Tipps geben und den richtigen Weg zeigen kann.

Aber absichtlich *gewollt etwas machen* oder herstellen oder lernen oder verändern oder auf deinen Beinen umhergehen oder turnen oder mit dem Mund sprechen oder mit deinem Gehirn denken oder etwas genau ansehen oder jemandem mit deinen eigenen Händen etwas zuliebe tun, das gelingt alles nur *dir* mit deinem bewussten 'Ich' und deinem dazugehörenden, handlungsfähigen Körper.

Das muss man sich mal vorstellen! Du kannst so vieles selber *tun*, Anna, und zwar *ganz real* auf dieser Welt, in unserer Wohnung oder draussen in unserer Umgebung, allein oder mit uns als deiner Familie oder mit den Nachbarskindern zusammen. Das ist der Vorteil, wenn man ein Mensch ist: Man ist echt *lebendig* und kann sichtbar *handeln*!

Deshalb ist dein bewusstes 'Ich' die Hauptperson in deiner Seele, die Heldin deiner wirklich passierenden, realen Alltags-Geschichte! Ohne *dich* bekommt dein 'Schatten' nämlich gar nichts auf die Reihe, auch wenn er eine riesige Show abzieht und alle herumkommandieren will..."

Mit diesen Worten steht Silvana wieder vom Tisch auf und geht mit der Salatschüssel in den Händen zurück an den Herd, während Anna nachdenklich auf der Bank sitzen bleibt.

"Wie eine richtige Heldin komme ich mir aber nicht vor," meint sie nach einer Weile langsam. "Weder wie die kleine Hexe, noch wie Pippi Langstrumpf, noch wie Aschenputtel oder Goldmarie."

Schmunzelnd erwidert die Mutter: "Diese Heldinnen fühlten sich am Anfang ihrer Geschichte doch auch noch nicht so toll und grossartig, denn sie mussten zuerst mit den Problemen ihres Lebens *umgehen lernen*. Pippi zum Beispiel hatte ja keine Mutter mehr, von der sie umsorgt worden wäre. Und später verlor sie sogar noch ihren Vater, als ihr Schiff im Sturm unterging - ganz sicher keine einfache Sache für ein Kind!

Doch Pippi, aber auch alle anderen Helden und Heldinnen, die du kennst, gaben bei Schwierigkeiten nicht einfach auf und jammerten auch nicht lauthals herum, nein! Sie versuchten vielmehr absichtlich - *also mit ihrem bewussten 'Ich' und all ihren Fähigkeiten als Mensch* -, aus jeder Situation das Beste zu machen.

Und weil sie trotz aller Probleme stets so mutig und tapfer durchhaltend und überaus liebenswürdig gehandelt haben, wurden sie dabei immer auch noch von ihren 'Helfern' freundlich unterstützt.

Denk nur mal an Frau Holle, die das mutige, fleissige Mädchen am Ende zum Dank sogar mit Gold überschüttete! Und der Rabe Abraxas hat immer treu zu der kleinen Hexe gehalten, weil sie auch zu ihm und vielen Leuten nett war und diese sogar mehrmals mit ihrer Zauberei rettete. Und dem Aschenputtel haben die Tauben und die Fee geholfen, dass es trotz der bösen Stiefmutter zum Tanz ins Schloss gehen konnte - und so fort.

Erst dieses tapfere Schwierigkeiten-Überwinden hat alle diese anfänglich armen, schwachen, allein gelassenen oder gemein behandelten Mädchen (oder Jungs in anderen Geschichten) mit der Zeit unglaublich stark und klug werden lassen. Mutig, konzentriert, hartnäckig, zuverlässig, fantasievoll, freundlich und ohne Wehleidigkeit haben sie mit ihrem bewussten 'Ich' und der Unterstützung ihrer 'Helfer' jeweils einfach genau das *gemacht*, was gerade möglich(!), sinnvoll, gerecht oder sonst wie goldrichtig war. Nur auf diese eigentlich anstrengende Art sind sie zu jenen bewundernswerten, glücklichen Heldinnen und Helden geworden, die von allen geliebt wurden.

Und eine solch tapfer durchhaltende, starke Heldin kannst auch du werden, Anna - falls du das willst! Du musst dich mit deinem 'Ich' nur bewusst dazu *entschliessen*, nicht mehr wie dein 'Schatten' beim ersten Unwohl-Fühlen laut schreiend alles hinzuschmeissen und von deinen Mitmenschen zu verlangen, dich wieder glücklich zu machen, sondern zum Beispiel dein Langeweile-Problem halt *selber heldenhaft mutig anzupacken* und Schritt für Schritt nach guten Lösungen zu suchen.

Auf diese Weise wirst du rasch merken, wie dich genau das innerlich unglaublich stark macht, so dass es dir auf einmal ohne weiteres gelingen wird, deinen mühsamen Jammer-'Schatten' an die Leine zu nehmen, sobald er wieder einmal aus lauter Langeweile rücksichtslos fremde Reviergrenzen übertreten und andere mit seinem theatralischen Getue nerven und zu etwas zwingen will. Das garantier ich dir!"

"Was garantierst du ihr, Mami?", fragt die achtjährige Lena beim Betreten der Wohnung neugierig und hält dabei ihrem Vater, der gerade von der Arbeit nach Hause gekommen ist, die Wohnungstüre auf.

Doch die Mutter winkt von der Küche her sofort ab und bemerkt nur: "Hallo miteinander! Das können wir dir jetzt nicht alles erklären, Lena. Ruf lieber Fritz her, wascht euch die Hände und dann können wir essen..." -

Als später einer nach dem anderen beim Mittagessen von seinen Erlebnissen erzählt und die anderen interessiert zuhören, beginnt Anna irgendwann, mit ihrer Gabel gedankenverloren auf den Tisch zu klopfen, als hätte sie eine Trommel vor sich. Zuerst ist davon durch die angeregten Gespräche fast nichts zu hören und keiner achtet auf sie. Doch als sie auch noch den Löffel als zweiten Schlagstock benützt und ihre gekonnten Rhythmen lauter und lauter werden, spricht plötzlich niemand am Tisch mehr weiter, sondern alle Blicke sind nun auf sie gerichtet.

"Ups!", sagt die Jüngste da ertappt und hält grinsend in ihrem improvisierten Schlagzeug-Solo inne. "Das war nicht ich. Das war mein 'Schatten'. Entschuldigung!"

"Und er hat es schon wieder geschafft, dass alle dich beachten, Anna, und niemand mehr weitererzählt," stellt die Mutter sachlich fest.

"Aha, ging es also vorher bei euch um unseren seelischen 'Schatten'?", erkundigt sich Lena und blickt zwischen Silvana und Anna hin und her.

"Ja, doch," gibt ihre kleine Schwester freimütig Auskunft. "Mir war vor dem Mittagessen halt sooooo langweilig, dass mein 'Schatten' nur noch laut herumgejammert hat. Aber Mami hat mich daran erinnert, welche Fragen ich meinem inneren 'Helfer' stellen soll, um herauszufinden, was mit mir los ist. So habe ich gemerkt, dass mein 'Schatten' immer dann Radau macht, wenn ich mir wertlos und unbeachtet vorkomme - wie gerade eben, als ihr alle nur noch von euch gesprochen habt..."

"Aber," findet da ihr zehnjähriger Bruder Fritz, "das bisschen Warten sollte dein 'Schatten' doch noch aushalten können, ohne gleich ein Auffall-Theater veranstalten zu müssen - obwohl sein 'Schlagzeug-Solo' vorhin schon echt gut klang! Wir hätten doch nächstens auch dir zugehört, weil wir wissen möchten, was du heute Morgen gemacht hast."

Da erklärt Silvana, weil Anna sie hilfesuchend anblickt: "Sie schafft es eben noch nicht, ihren 'Schatten' in der Vorstellung an die Leine zu nehmen, weil er so stark ist, dass sie mit ihrem schwachen 'Ich' keine Chance hat, ihn zu führen."

Deshalb möchte Anna jetzt ihr klardenkendes 'Ich' *stark werden lassen*, so dass es in ihr zu einem echten Helden-'Ich' wird - wie Pippi, Goldmarie, die kleine Hexe oder Aschenputtel. Dann würde sie es mit ihrem inneren, klugen 'Helfer' zusammen bestimmt bald einmal schaffen, ihren zu aufgeblasenen, im Mittelpunkt stehen wollenden 'Schatten' zu zähmen, bis er nicht mehr ständig stören würde, sondern wir alle auch mal wieder seine guten Seiten miterleben könnten. *Das habe ich ihr garantiert!*"

"Ah, toll!", meint Lena begeistert und sagt an Anna gewendet: "Ich weiss, wie man zu einem starken 'Ich' werden kann. Das habe ich beim Reiten gelernt."

Am Anfang hatte ich doch immer etwas Angst vor dem riesengrossen Pferd, das ich führen sollte, und war überzeugt, dass ich es nie fertigbringen würde, ihm das Zaumzeug alleine anzuziehen, geschweige denn, je auf ihm reiten zu können. Doch meine Reitlehrerin hat mir eines Tages erklärt, dass ich mein Pferd nur verwirre und unruhig mache, wenn ich vor ihm Angst habe. Ich würde ihm viel mehr helfen, wenn ich mich zusammenreissen und mir nichts anmerken lassen würde. Ich solle einfach mutig und selbstsicher zu ihm hingehen, zeigen, dass ich hier der Chef sei und ihm das Zaumzeug anziehen, als wäre ich Weltmeisterin in dieser Disziplin.

Ich glaubte nicht, dass das so einfach sein würde, aber ich wusste: Da muss ich jetzt halt durch und ich will ja dem Pferd eine gute Führerin werden. Also sagte ich mir *entschlossen*: 'Los, geh schon!' - und augenblicklich ist jede Unsicherheit von mir abgefallen.

Vielleicht hat sich die Goldmarie beim Sprung in den Brunnen auch so gefühlt, als sie sich entschieden hat, die hinuntergefallene Fadenspule eigenhändig wieder heraufzuholen, koste es, was es wolle...

Ich konnte mir in dieser Reitstunde jedenfalls regelrecht *zuschauen*, wie ich dank meiner neuen Einstellung innerlich 'gewachsen' bin, so dass ich mutig geradewegs auf das grosse Pferd zugehen und ihm das Zaumzeug umlegen konnte, als hätte ich das schon tausend Mal gemacht. Und die ganze Zeit war ich dabei innerlich total ruhig und stark und spürte, dass ich im Moment genau das Richtige tat.

So hat mein Pferd sich zum ersten Mal von mir kleinem Mädchen wie ein riesiges, braves Kind herumführen lassen, obwohl es mich doch zuvor immer nur herumgeschubst oder sich geweigert hatte, still zu halten oder in eine bestimmte Richtung zu gehen. Neuerdings wirkt mein Pferdchen sogar in der Reitstunde so, als würde es sich darauf freuen, mich, seine Chefin, zu sehen und mit mir 'arbeiten' zu dürfen, um neue spannende Dinge von mir zu lernen!

Und genauso kannst du es schaffen, Anna, dass dir dein gefühlsdusliger Jammer-'Schatten' auf einmal gehorcht - freiwillig, ganz ohne Peitsche - einfach, weil er sich durch die mutige Entschlossenheit deines Anna-'Ichs' auf einmal bei dir sicher fühlen wird - wie mein Pferd sich bei mir!"

Strahlend blickt Lena in die interessiert zuhörende Familienrunde und Rudolf, der Vater, fügt hinzu, während er sich noch etwas Reis mit Pilzsauce schöpft: "Besser hätten wir Eltern dir das gar nicht erklären können, Anna.

Unser psychischer 'Schatten' verhält sich in uns drin *wirklich* wie ein Pferd und unser 'Ich' sollte sich darum wie ein selbst-bewusster, Ruhe ausstrahlender, starker Reiter oder eben Chef verhalten, dem unser pferdeähnlicher, wilder 'Schatten' absolut *vertrauen* kann. Dann hat er gar kein Bedürfnis mehr, sich unablässig zum eigensinnigen Monster-'Schatten' aufspielen zu müssen. Das macht er nur so lange, wie er verunsichert ist...

Und wie unser innerer 'Schatten'-Teil wissen halt auch Pferde und alle anderen Tiere *nicht bewusst*, was sie jeweils gerade tun, und sie planen auch nichts, sondern *reagieren* einfach in jeder Situation unbewusst auf das, was im Moment um sie herum passiert. Darum können wir uns unseren unbewussten 'Schatten' besonders gut als ein *Tier* vorstellen, egal von welcher Sorte.

Unser bewusstes 'Ich' dagegen ist stets ein *Mensch* und wenn wir unser 'Ich' zeichnen würden, müssten wir es genauso darstellen, wie jeder Einzelne von uns in der Realität zurzeit aussieht. Denn nur wir Menschen können uns ja richtig selber *bewusst* werden und *wissen*, wo wir uns gerade befinden und was wir dort überlegen oder tun oder vorhaben - Tiere nicht.

Dass man sich bei diesem *Sich-bewusst-Sein* eigentlich immer wie von aussen selbst beobachtet und sich regelrecht dabei *zuschaut*, das hast du vorhin wunderbar beschrieben, Lena. Denn wenn wir Menschen uns bei unserem Tun innerlich zuschauen, ist uns das nämlich auch wirklich *bewusst*."

"Das versteh ich ja alles und ich weiss jetzt auch, wie das mit dem 'Schatten'-Führen funktioniert, damit er nicht mehr ständig allen auf die Nerven geht, aber," versucht nun die Sechsjährige auch noch *ihre* Überlegungen in Worte zu fassen. "Aber mir wäre doch vorhin trotzdem noch todlangweilig gewesen und ich hätte immer noch gerne Zuschauer gehabt, damit ich mir nicht überflüssig vorgekommen wäre. Diese Probleme gehen ja nicht einfach weg, nur weil man seinen gezähmten 'Schatten' rechtzeitig an die Leine nehmen kann..."

Kurz herrscht überraschtes Schweigen am Familientisch, doch schon sagt die Mutter anerkennend: "Das war echt gut, Anna! Du hast uns deinen Einwand mit deinem bewussten 'Ich' ruhig und klar mitgeteilt, ohne dass dein 'Schatten' einen riesigen Lärm dazu veranstalten musste. Scheinbar ist dein 'Ich' bereits auf dem Weg, eine starke, kluge Heldin zu werden, bravo!

Und du hast auch vollkommen Recht: Bis jetzt haben wir erst unser Familienproblem mit dem mühsamen Lamentieren deines 'Schattens' besprochen und es vielleicht sogar schon gelöst. Doch über dein eigenes Problem mit der Langeweile und deinem Wertlosigkeitsgefühl haben wir noch gar nicht geredet. Vielleicht sollten wir das auf ein anderes Mal verschieben, denn Papi muss ja schon bald wieder ins Büro fahren."

"Aber die Antwort auf Annas Langeweile-Frage dauert doch gar nicht lange," wirft Fritz eifrig ein und erklärt seiner kleinen Schwester ernsthaft: "Da du ja schon jetzt gar nicht mehr vom Gejammer deines 'Schattens' mitgerissen wirst, kannst du nun einfach mal mit deinem starken, bewussten 'Ich' *ruhig und entschlossen* irgendwo hinstehen und *aufmerksam* um dich blicken. Dann erkennst du nämlich sofort tausenderlei Möglichkeiten, was du gerade tun könntest, um dich wunderbar selbst zu unterhalten. Das mache ich immer, wenn bei mir Langeweile aufkommen will.

Wir leben ja zum Glück in einer unglaublich interessanten Welt, die voller Gegenstände ist, mit denen wir spielen oder basteln oder Versuche anstellen oder etwas trainieren oder zusammenbauen oder erfinden können, wenn keiner Zeit hat, um mit uns zu spielen oder zu sprechen.

Sobald du mit deinem 'Ich' ohne Störung durch deinen 'Schatten' wieder klar denken kannst, Anna, *siehst* du das alles um dich herum plötzlich, als wären diese Dinge gerade für dich dort ausgebreitet worden - entweder hier drinnen in unserer Wohnung oder draussen auf dem Spielplatz oder drüben am Waldrand mit dem kleinen Bächlein. Du musst das nur mal versuchen!

Und dann fragst du vielleicht auch noch deinen inneren 'Helfer', was du denn mit den vielen Sachen hier zu Hause oder draussen in der Natur alles machen oder ausprobieren oder üben könntest. So wirst du bestimmt schnell merken, dass die Möglichkeiten, die wir Menschen haben, irgendetwas Spannendes zu tun, eigentlich fast *unendlich* sind und es dir und deinem 'Schatten' daher eigentlich nie, nie mehr langweilig sein dürfte..."

Mit leuchtenden Augen strahlt der Junge seine kleine Schwester an, die aber nicht sonderlich angetan ist von seiner begeisterten Sichtweise. Darum erwidert Silvana ihm lächelnd: "Das hast du schön gesagt, Fritz, und ich glaube, Anna wird das alles mit ihrem starken, mutigen 'Ich' auch schon bald selbst erleben können.

Auf jeden Fall danke *ich* dem lieben Gott oft mitten am Tag, wenn ich wieder mal - wie du - bewusst erkenne, wie viele, interessante Geschenke Gott mir die ganze Zeit macht, mit denen ich dann auch immer wieder selbst alles Mögliche tun kann:

Ich durfte zum Beispiel dich, Rudolf, kennenlernen und mit dir unsere drei wunderbaren Kinder hier bis jetzt durchs Leben begleiten, bekam mein Zeichentalent geschenkt, das ich zwischendurch mit meiner Freundin in Bilderbücher verwandeln kann, und wir haben ein Dach über dem Kopf, täglich genug zu essen und Möbel und Kleider und Arbeitsmaterialien und saubere Luft und eine wunderbare Natur in unserer Umgebung und so fort. Und mit all diesem Reichtum darf ich uns alle täglich umsorgen und immer wieder Wunderschönes gestalten, was mich wirklich rundum glücklich macht.

Mein 'Schatten' und mein bewusstes 'Ich' fühlen sich auf diese Weise so sehr von Gott, unserem Erfinder, geliebt, dass kein Teil von mir je auf die Idee kommen würde, sich in diesem herrlichen, geschenkten Leben auch nur eine Minute zu langweilen..."

Anna starrt jedoch trotzdem immer noch angestrengt und verbissen vor sich hin, als die Eltern und Geschwister bereits vom Tisch aufgestanden sind. Darum erkundigt sich die Mutter jetzt bei der Kleinen: "Was hast du denn noch für ein Problem, Kind?

Eigentlich müsstest du doch nach all unseren freundlichen 'Helfer'-Vorschlägen voller Freude aufspringen und heute Nachmittag begeistert irgendetwas Interessantes tun wollen - aber so wirkst du gerade kein bisschen..."

"Mein 'Schatten' hat halt zu mir gesagt, es sei schrecklich gemein," heult Anna verzweifelt auf, "wenn er nie mehr ein Theater machen dürfe, denn das sei doch sein allerliebstes Hobby! Und das stimmt auch: Mein 'Ich' spielt ebenfalls fürs Leben gern Theater oder führt etwas vor, um andere zu unterhalten.

Aber das dürfen wir ja nun alles gar nicht mehr machen, weil mein 'Schatten' und mein 'Ich' euch damit scheinbar bloss stören. So komme

ich mir aber total nutzlos vor und weiss gar nicht mehr, wofür ich denn noch auf der Welt bin...", schluchzt das Mädchen mit tränenerstickter Stimme und rutscht kurzerhand unter den Tisch, damit keiner sehen soll, wie es weint.

"Ach, nein, Anna!", ruft Silvana echt mitleidig aus und bückt sich unter den Tisch, während Rudolf, Lena und Fritz betroffen mitten in der Küche stehen geblieben sind. "Erst jetzt verstehe ich, warum du mit unseren guten Ideen bis jetzt nicht viel anfangen konntest.

Was wir immer als reines 'Im-Mittelpunkt-Stehen-Wollen'-Theater deines 'Schattens' angesehen haben, mit dem er uns schon seit Monaten dauernd gegen unseren Willen zum Mitspielen oder Zuschauen zwingen will, wäre also im Grunde genommen nichts anderes gewesen als deine grosse Freude am Theaterspielen, mit der du uns von klein auf zu unterhalten und erfreuen versucht hast. *Deswegen* bist du auf der Welt: um mit irgendetwas aufzutreten, um deinen 'Schatten' irgendeine Rolle spielen zu lassen, um anderen dein Können zu zeigen und dafür am Ende begeisterten Applaus zu erhalten, nicht wahr?"

Schniefend nickt die Kleine endlich aus tiefstem Herzen und kriecht der Mutter mit tränenverschmiertem Gesicht auf den Schooss, so dass sie daraufhin mit dem Mädchen im Arm wieder aufstehen und sich auf ihren Stuhl hinsetzen kann.

Da stellt Rudolf kurzerhand seine Arbeitsmappe nochmals ab und streicht seinem Töchterchen über die zerzausten Haare, wobei er auflachend meint: "Wenn ich gewusst hätte, Anna, dass du von Natur aus eine Schauspielerin bist, hätte ich dir schon längst davon erzählen können, wie ich damals als Schulfürer auf unserem Bauernhof fast jeden Sonntag Vorführungen auf der grossen Terrasse vor dem Haus oder nebenan im Strohhallen-Schopf veranstaltet habe.

Mal habe ich dort Kasperletheater-Geschichten aufgeführt - mit selbst hergestellten Figuren -, mal habe ich Lieder vorgesungen oder Mundharmonika und Blockflöte gespielt oder ich habe mich kunstvoll verkleidet und eigene Gedichte, die sich reimten, aufgesagt. Auch jongliert habe ich, gezaubert, Witze vorgespielt, ein Schattentheater veranstaltet und zwischendurch artistische Zirkus-Kunststücke vorgeführt, aber auch mal selbst Bilder für eine Ausstellung gemalt und sie dann den Besuchern erklärt usw.

Meine Familie, meine Freunde und unsere Nachbarn wussten über meine selbstgemachten Plakate jeweils einfach, an welchen Sonntagen es nach dem Mittagessen bei mir 'im Theater' wieder etwas Unterhaltsames zu sehen geben würde."

"Wow, Papi, das ist ja Wahnsinn!", staunt Lena und Fritz fragt entgeistert: "Da musstest du ja ständig wochenlang irgendwas hart trainieren oder Unmengen malen oder aufschreiben oder basteln oder auswendig lernen. War das nicht eine riesige Arbeit für dich?"

"Nein, nein," gibt der Vater verschmitzt zur Antwort. "Auf diese Weise war mir nach den Hausaufgaben und dem Helfen auf dem Hof niemals langweilig, weil ich immer wieder ein neues Projekt auf die Beine stellen konnte und dabei das Schauspieltalent meines 'Schattens' in immer wieder wechselnden Rollen auskosten durfte. Und damit habe ich erst noch vielen Leuten eine Freude gemacht und mich selbst dabei durchweg pudelwohlgefühlt.

Seit ich erwachsen bin, schaue ich nun bei uns im Geschäft auch stets dafür, dass ich immer mal wieder eine Präsentation machen darf oder die Einführung eines neuen Gerätes für meine Kollegen möglichst unterhaltsam und interessant gestalten kann. Und im Turnverein bin ich ja schon seit Jahren im Organisations-Komitee der jährlichen Abend-Vorführungen, wo alle froh sind, wenn ich meine grosse Theater-Erfahrung und die originellen Ideen meines 'Schattens' einbringe - für mich jedes Mal ein grosser Spass!

Deine Theater-Fähigkeiten, Anna, hast du also ganz sicher von mir geerbt!"

Nun strahlt die Kleine doch wieder übers ganze Gesicht und schlingt ihre Arme von Silvanas Schoss aus jetzt auch noch voller Dankbarkeit um den Hals ihres Papis.

Endlich fühlt sie sich total verstanden und hat begriffen, dass niemand ihrem 'Schatten' das Theaterspielen verbieten will, aber dass er nicht einfach ständig und überall blindlings und masslos übertreibend seine 'Auftritte' den anderen ungefragt um die Ohren schmeissen darf - weil das nun mal Revierverletzungen sind, die sie ja auch selbst nicht gerne erleben würde.

Es ist also wichtig, dass die Leute *freiwillig* zu einem bestimmten Zeitpunkt an einen bestimmten Ort kommen können, um zuzuschauen, sonst fühlen sie sich bloss gestört oder gezwungen, werden wütend und beginnen zu schimpfen, ihr 'Schatten' sei schlecht erzogen, weiss Anna jetzt.

Sobald ihr 'Schatten' jedoch ihrem neuerdings entschlossenen, starken Anna-Helden-'Ich' wie ein gezähmtes Pferd zutraulich gehorchen wird, könnte sie *mit ihm zusammen* doch sicher stundenlang beeindruckende Kunststücke trainieren, vor dem Spiegel Theaterrollen üben, die ganze Bühne passend einrichten und tolle Aufführungen veranstalten...

"Und? Hast du schon herausgefunden, was du heute Nachmittag machen willst, damit dir nicht mehr langweilig sein wird?", will Rudolf noch augenzwinkernd von seiner jüngeren Tochter wissen, nachdem er Silvana einen Kuss gegeben hat und bereits in Jacke und Schuhen an der Haustür steht.

"Ja, natürlich!", erwidert Anna - wieder auf den Füßen stehend - mit theatralisch vielsagendem Gesichtsausdruck, so dass auch Fritz und Lena sofort neugierig die Ohren spitzen. "Aber das kann ich euch jetzt noch

nicht verraten. Ihr seht es ja dann am nächsten Sonntag nach dem Mittagessen in meiner Vorführung!"

"Super!", rufen Rudolf, Fritz, Lena und Silvana fast gleichzeitig aus, so dass alle lachen müssen und Anna beinahe aufleuchtet vor Freude. Dann ergänzt Fritz noch anerkennend: "Den Trommelwirbel für die Eröffnung deiner Vorstellung - mit Löffel und Gabel meine ich - hat dein 'Schatten' jedenfalls schon prima drauf!"

Nachdem der Vater fröhlich winkend gegangen ist, findet Lena äusserst zufrieden: "Das war aber ein höchst interessantes Mittagessen heute! Ich glaube, ich muss mich mal in meinem Zimmer etwas ausruhen und über all das nachdenken.

Und bevor ich um 17 Uhr wieder mit Foxi von nebenan raus muss - an der Leine übrigens -, hätte ich grosse Lust, heute Nachmittag einmal mit den Filzstiften ein Bild von meinem bewussten 'Ich', meinem 'Schatten' und meinem 'Helfer' zu zeichnen. Ich weiss zwar noch gar nicht, wie die aussehen könnten, weil sie sich ja dauernd in mir wie Geisterwesen in alles Mögliche verwandeln können - ausser mein 'Ich' natürlich -, aber ein Gemälde von unserem eigentlich unsichtbaren Inneren zu malen, könnte echt lustig werden..."

"Das ist eine wirklich tolle Idee, Lena!", meint die Mutter begeistert. "Das werde ich heute Abend auch mal selbst versuchen.

Doch zuerst räumen Fritz und ich die Küche auf, weil das nun mal auf dem Ämtliplan dieser Woche steht, und danach müssen wir beide noch in die Stadt, um neue Schuhe zu kaufen. Da kommen wir nicht darum herum, mein Grosser!"

"Das macht ja nichts, Mami," erwidert Fritz gelassen. "Meinen Lego-Lastwagen kann ich ja auch noch später fertigbauen.

Und nachher, unterwegs im Bus, überlege ich mir schon mal, wie denn eigentlich mein eigener 'Schatten' aussehen würde - das eine Mal, wenn er zufrieden ist, und das andere Mal, wenn er gerade verzweifelt ausrastet. Aber einen schauspielernden 'Schatten' habe ich wohl kaum - eher einer, der überperfekt sein möchte und dann explodiert, wenn ihm etwas misslingt..."

"Ich bleibe auf jeden Fall zu Hause bei Lena," verkündet Anna jetzt selbstbewusst, "und ich muss erst beim Nachtessen den Tisch decken und abräumen." Dann holt sie sich geschäftig farbiges Papier, ein Döschen Glitzerpulver, dicke Filzstifte, Schere und Leim aus der allgemeinen Bastelschublade, fischt mit den noch freien Fingern der rechten Hand eine alte Kalenderrückwand aus der Karton-Kiste und verschwindet mit alldem in ihrem Zimmer.

Kurz darauf öffnet sie nochmals die Türe und ruft in den Flur hinaus: "Falls ich nicht hier bin, wenn ihr wieder nach Hause kommt, bin ich auf dem hinteren Spielplatz unter den grossen Bäumen am Trainieren..."

Aus der Reihe: 'Meine unsichtbare, innere Welt' (zu Kapitel 6)

Weitere anschauliche Geschichten zu den einzelnen Themen dieser Erziehungs- und Beziehungsmethode sind im Internet unter www.natuerlich-begleiten.ch (mit ü!) zu finden.