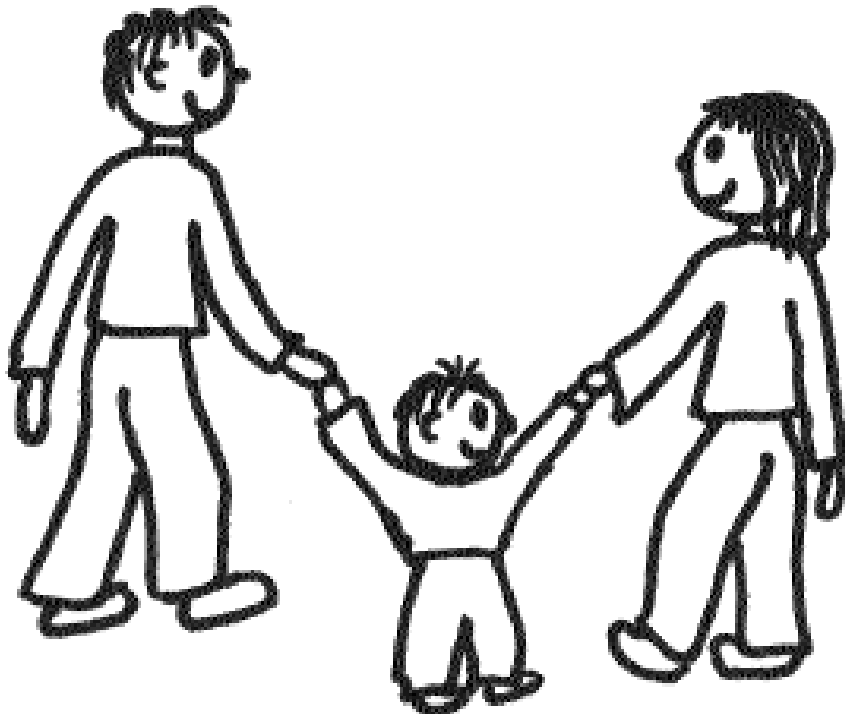


Was macht 'es' da drin mit mir?

(Echte Liebe ist möglich 6a)

Alltagsgeschichten
zur Beziehungsmethode
'natürlich begleiten'

für Eltern und Kinder



Daniela Bissig-Bestgen

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Wenn	4
Flugzeugabsturz (Frustration)	5
Ausgerastet.....	6
Sich genießen	7
Körperliche und seelische Schmerzen	10
Abgewiesen	11
Angstbeisser	12
Übermut.....	14
Ausweichen.....	15
Nicht wahrhaben wollen	16
Niemand meint etwas böse.....	19
Den 'Schatten' an die Leine nehmen.....	21
Unabsichtlich.....	27
Du bist schuld	29
Verstehen, was abläuft.....	30
Frech.....	32
Projektions-Trugbild	38
Falsch programmiert (Dicksein)	39
Sich angegriffen fühlen	45
... als ein ganzer Wald, der wächst.....	48
Geniessen, bis es weh tut.....	50
Wie viel Freiheit braucht mein 'Schatten'?	53
Unlogisch	56
Unterschiedliche Schattenseiten	59
So, fertig mit dem Theater, 'Schatten'!	62
Das Ausschliessungsprinzip.....	64
'Lampenfieber' oder 'das durchbrennende Pferd'	67
Natürlich begleiten	71
Über mich	72

Wenn du dein Kind wie ein junges Pflänzchen weder mit Konsumgütern 'überdüngst', noch unter deinen Erwartungen 'erstickst', noch mit übermässiger Aufmerksamkeit 'versengst', noch es aus Zeitmangel 'vertrocknen' lässt, es aber auch nicht wohlmeinend 'ertränkst' oder ständig willkürlich 'umtopfst', sondern einfach wie ein/e Bio-Gärtner/in *beiläufig* seine ganz natürlichen und artspezifischen Bedürfnisse stillst, damit es sich nach und nach zu voller Blüte entfalten kann, so erziehst du es automatisch auch 'artgerecht'!

Dies bedeutet zwar nicht, dass du ununterbrochen das machst, was dein Kind gerade möchte, aber dafür bietest du ihm immer jenen Halt gebenden Alltagsrahmen an, der ihm (und dir) auf Dauer gut tut. Erst dies ist *echte Liebe*!

Flugzeugabsturz (Frustration): "Was ist denn los, Jonny?", fragt Christine besorgt, als sie die Küche betritt.

"Ach, dieser blöde Bastelbogen! Schau, Mami, das hält hier nie zusammen! Und mit dem doofen Leim habe ich auch noch die Plastikscheiben des Helikopters verschmiert. Jetzt ist alles im Eimer und ich kann das Ganze bestimmt wegschmeissen. Ich bin doch so was von unfähig! Am besten zerreiße ich gleich alles, dann muss ich den Pfusch nicht mehr ansehen..."

"Nein, nein, wart mal, Jonny!", versucht die Mutter ihren zehnjährigen Buben aufzuhalten. "Deinen Helikopter können wir später bestimmt noch retten, aber im Moment bist du viel zu wütend auf dich selber, um noch weiter basteln zu können.

Doch ich wüsste dir eine Methode, wie du deine Verzweiflung rauslassen könntest, ohne vor Wut auf dich selbst dein schönes Werk zerstören zu müssen.

Nimm doch im Wohnzimmer mal eines der Sofakissen und dann gehen wir zusammen nach hinten in dein Zimmer..." -

"Schau, Jonny!", fährt Christine hier in freundlichem, ruhigem Ton fort. "Nun schlägst du mit diesem Kissen auf deine Matratze ein - und zwar mit aller Kraft!"

Jonny grinst unsicher unter seinen Tränen hervor und macht vorsichtige Anstalten, den Vorschlag seiner Mutter umzusetzen.

Doch diese spornt ihren Buben aufmunternd an:

"Nur keine Angst! Das Kissen geht deswegen nicht gleich kaputt und die Matratze schon gar nicht. Schlag also mal richtig zu! Ja doch, noch mehr! Das hilft dir, deine Wut über dich selbst loszuwerden, ohne etwas kaputt zu machen oder alles nur in dich hineinzufressen.

Lass es raus und hau drauflos! Ja, nur weiter so!

Du wirst sehen, das wird dir guttun, mein Junge. Bis später...!" -

Nach einer Weile taucht Jonny wieder in der Küche auf und strahlt übers ganze Gesicht.

"So, nun ist mir wieder viel wohler!", sagt er erlöst. "Das hat wirklich genützt, Mami, auch wenn ich mir zuerst schrecklich doof vorgekommen bin.

Aber ich wusste ja, dass mich in meinem Zimmer niemand sehen kann, also habe ich wild drauflosgeschlagen, bis meine Wut echt immer kleiner und kleiner wurde. Und jetzt ist sie vollständig raus!

Auch fühle ich mich gar nicht mehr wie der dümmste Mensch der Welt, denn wahrscheinlich hätte jeder so seine Schwierigkeiten mit diesem kniffligen Bastelbogen und der ganzen 'Leimerei', denke ich.

Und als ich dann nicht mehr so wütend war, ist mir auf einmal die Idee gekommen, die bereits geleimten Teile des Bastelbogens einfach mit Büroklammern zusammenzuheften, bis der Leim trocken ist. So kann ich meinen Helikopter wohl doch noch retten..."

"Siehst du, Jonny!", erwidert die Mutter lächelnd. "Wär' doch schade gewesen, wenn du dein wunderschönes, fast fertiges Kunstwerk vor lauter Verzweiflung in Grund und Boden gestampft hättest, nicht wahr?"

Der Junge nickt verschmitzt, während er sich am Küchentisch bereits wieder über seinen Helikopter beugt, und meint beiläufig:

"Darum habe ich mich auch hinterher noch extra bei dem armen Sofakissen und meiner Matratze für ihre Hilfe bedankt..."

Ausgerastet: "Wenn ich es mir so richtig überlege, habe ich eigentlich noch nie erlebt, dass du deine Kinder angeschrien hast," sagt Isabelle zu ihrer Kollegin Nina.

"Oh doch, nur keine Angst," winkt diese ab, "das gibt es bei mir natürlich auch ab und zu. Ich kann mich noch erinnern, dass ich einmal kurz vor dem Mittagessen fürchterlich ausgerastet bin. Ich musste vom Kochen weg, weil Senta draussen hingefallen war und schrecklich blutete. Als ich zurückkam, waren aber die Kartoffeln angebrannt, weil ich in der Aufregung vergessen hatte, die Herdplatte abzustellen. Gleichzeitig lamentierte Adrian vorwurfsvoll, dass ich doch wisse, dass er Kabissalat hasse, und zu guter Letzt weigerte sich Anna, unsere Kleinste, mit Händen und Füßen gegen den Essplatz, den ich ihr umbinden wollte.

Das war wohl zu viel für mich, denn ich gab ihr ohne zu überlegen eine Ohrfeige. Logischerweise begann sie deswegen erst recht zu brüllen, worauf ich plötzlich eine fürchterliche Wut in meinem Bauch verspürte. Ich schrie alle drei Kinder an, nun hätte ich aber genug von ihnen, lief in mein Zimmer und schloss die Türe hinter mir zu. Dann sass ich eine ganze Weile nur auf dem Bett und starrte vor mich hin, währenddem meine Emotionen in mir fühlbar brodelten.

Mit der Zeit wurde ich jedoch wieder ruhiger und hätte mich jetzt am liebsten selbst geohrfeigt, denn ich hatte - wie es mir in jener Zeit öfters passierte - aus lauter Überforderung alles über Bord geworfen, was mir sonst im Umgang mit unseren Kindern wichtig war. Mein psychischer 'Schatten', mein Unbewusstes, hatte mich wieder mal ohne Vorwarnung überrumpelt und mich in meiner Verzweiflung völlig blind und falsch reagieren lassen.

Davon hatte ich aber nun genug! Ich musste unbedingt etwas ändern, doch zuerst wusste ich gar nicht, was. Irgendwann wurde mir aber klar, dass ich damals aus verschiedenen Gründen einfach zu wenig

geschlafen hatte und meine inneren Batterien ständig nur halb aufgeladen waren. So hatte ich einfach nicht genug Kraft, einen ganzen Tag lang freundlich und geduldig zu bleiben, obwohl unsere Kinder ja im Grunde wirklich Schätze waren.

Was ich dringend *brauchte*, war also ein Mittagsschlaf, auch wenn ich bis jetzt stets der Ansicht war, dass nur kleine Kinder oder alte Leute so etwas nötig haben. Aber offenbar ging es gar nicht mehr ohne ein tägliches Nickerchen, wenn ich unseren Kindern nicht ständig sinnlos weh tun wollte. So entschloss ich mich, noch am selben Tag, damit zu beginnen.

Nachdem ich mir das alles in unserem Schlafzimmer gut überlegt hatte, war ich innerlich wieder völlig ruhig geworden und konnte in die Küche zurückzukehren. Ich entschuldigte mich bei den Kindern kurz für mein Ausrasten und begann dann endlich, das Essen in die Teller zu verteilen. Da meinte unser Adrian nachsichtig: ‚Ist schon gut, Mami! Wir leben ja alle noch!‘

Beim Essen, das nun ganz friedlich verlief, berichtete ich unseren Kindern von meinem Mittagsschlaf-Vorhaben - mein Mann kommt ja erst abends von der Arbeit heim - und wir waren alle gleichermassen neugierig, ob diese halbe Stunde Mittagsruhe überhaupt etwas nützen würde, um meine Überforderung abbauen zu können.

Aber schon nach wenigen Tagen war der Unterschied so offensichtlich und meine Nerven so viel stärker geworden, dass ich mich fragte, warum ich nicht früher auf diese einfache, rettende Idee gekommen war. Jedenfalls ist mein mütterlicher Mittagsschlaf unterdessen in unserer Familie zur unverzichtbaren Tradition geworden und niemand vermisst mein Gebrüll oder meine Ohrfeigen von früher.

Es gibt Tage, da folgt eines unserer Kinder sogar mal aus freien Stücken meinem Beispiel und sagt etwa: "Mami, heute brauche ich auch ein Nickerchen, sonst schreie ich euch irgendwann nur noch an..."

Sich genieren: "Heute habe ich zufällig deinen Lehrer im Dorf angetroffen," erzählt Margrit ihrer neunjährigen Tochter Isa. "Er ist sehr zufrieden mit dir, nur versteht er überhaupt nicht, warum du dich nie freiwillig zu Wort meldest."

"Ich geniere mich halt," meint Isa ausweichend.

"Wieso denn?", fragt Margrit gerade heraus und setzt sich neben ihr Mädchen aufs Sofa.

"Ich habe immer Angst, dass ich etwas Falsches sagen könnte..."

"Und, was wäre daran denn so schlimm?", bohrt die Mutter freundlich weiter. "Jedes Kind gibt doch in der Schule ab und zu mal eine falsche Antwort."

Isa windet sich und erwidert dann stockend:

"Aber die andern werden dann nicht so rot im Gesicht wie ich! Ich würde jeweils am liebsten im Boden versinken in solchen Momenten. Also strecke ich im Schulzimmer besser gar nicht mehr auf."

"Ach, so ist das! Mir ist es früher genau gleich ergangen, Isa. Dieses leidige Rotwerden hast du demnach von mir geerbt, du armes Kind!"

"Hast du in der Schule auch nie aufgestreckt, Mami?", fragt das Mädchen nun interessiert.

"Oh nein, im Gegenteil!", antwortet Margrit lachend. "Ich habe mich sogar sehr gerne am Unterricht und an Gesprächen beteiligt. Ich fand dies alles nämlich immer derart spannend, dass ich es mir niemals von meinem doofen Rotwerden hätte vermessen lassen wollen. Und ständig zu überlegen, was meine Mitschüler und Lehrer wohl gerade über mein knallrotes Gesicht dachten, hätte mir ja auch nichts gebracht.

Also musste ich halt akzeptieren, dass ich mein Nervensystem und mein Blut im Körper nun mal nicht unter Kontrolle hatte, wenn ich nervös wurde, und versuchte in solchen Situationen einfach, so wenig wie möglich darauf zu achten, bis es vorbei war."

"So mutig und tapfer werde ich aber bestimmt nie sein," sagt Isa resigniert vor sich hin.

Da legt ihr die Mutter den Arm um die Schulter und antwortet aufmunternd:

"Gib nur nicht gleich auf, Isa! Auch du kannst lernen, mit einer solchen Schwierigkeit umzugehen, bis sie dich nicht mehr stört.

Kennst du übrigens die Geschichte von dem Mädchen, das seinen Schatten loswerden wollte?"

"Nein, überhaupt nicht! Aber erzählst du sie mir, bitte?", fragt Isa mit neu aufleuchtenden Augen.

Also beginnt Margrit wie eine alte Märchentante verschmitzt zu sprechen:

"Es war einmal vor langer Zeit ein Mädchen, das hasste seinen eigenen Schatten. Ständig glaubte es, sich für diesen dunkeln Fleck genieren zu müssen, da er nie so aussah wie bei den anderen Kindern. Stets war immer irgendetwas an ihm komisch oder auffällig oder einfach anders. Deshalb wollte das Mädchen irgendwann einfach nichts mehr mit diesem mühsamen, störenden Teil von sich zu tun haben.

So trat es eines Tages bei schönstem Sonnenschein ganz unerwartet mit dem einen Fuss auf die dunkle Schattengestalt neben sich auf dem Boden und sprang dann mit dem anderen Bein so weit weg wie möglich - doch der Schatten blieb hartnäckig an seinen Schuhen dran.

Daraufhin nahm das Mädchen eine Schere und versuchte, ihn von sich abzuschneiden - aber wieder gelang ihm das überhaupt nicht. Sein Schatten schlüpfte ihm, schwups, durch die Finger und klebte noch immer an seinen Füßen wie Pech.

Schimpfend stampfte es noch eine Weile auf seinem verhassten, unperfekten Schatten herum, aber als auch das nichts nützte, kam ihm endlich eine Idee.

Es lief rasch in sein Zimmer, versteckte sich dort im Schrank zwischen den aufgehängten Kleidern und zog die Kastentür von innen zu. Und siehe da, sein Schatten war augenblicklich fort!

Da freute sich das Mädchen ungemein und beschloss, nun einfach für immer in diesem Schrank zu bleiben, auch wenn es da drin stockdunkel war. Immerhin musste es sich nun nicht mehr mit seinem komischen, auffälligen Schatten vor allen Leuten blamieren!

Anfangs ging das ja noch recht gut. Es hockte da im Dunkeln des Kastens auf ein paar unbenützten Kissen, angelehnt an der Schrankwand, aber mit der Zeit begann sein Magen zu knurren und seine Beine schliefen ein, weil es sich ja kaum bewegen konnte. Auch hatte es eigentlich viel zu wenig Luft zum Atmen und es langweilte sich fürchterlich - so alleine in dem dunklen Kasten. Nach einer Weile begann es verzweifelt zu weinen, denn es wusste sich überhaupt nicht mehr zu helfen...

Da erschien dem Mädchen im Schrank plötzlich eine gute Fee, die freundlich zu ihm sagte:

'Du bist nur so unglücklich, weil du keinen Schatten mehr hast. Komm heraus an die frische Luft und in die Sonne und schon wird dir wieder viel wohler sein!'

Doch das Mädchen wandte sofort ein:

'Ich kann nicht herauskommen, sonst muss ich mich ja wieder für meinen blöden Schatten schämen.'

'Willst du denn lieber in diesem Schrank sterben?', fragte die Fee zurück und erklärte dem Mädchen: 'Alle Menschen haben nun mal ganz unterschiedliche, schräge und vor allem unvollkommene Schatten, doch *ohne* Schatten kann gar niemand existieren.'

'Das ist aber gemein!', schmolte das Mädchen im Dunkeln. 'Da habe ich ja gar keine Wahl!'

"Das ist wirklich wahr,' antwortete die Fee lächelnd. 'Wenn du leben willst, *musst* du dein Schrank-Gefängnis verlassen und mit deinem persönlichen Schatten vorlieb nehmen - ob's dir gefällt oder nicht.

Aber immerhin geht es allen anderen Menschen auf der Erde genau gleich: Jeder hat einen etwas komischen, unperfekten Schatten wie du! Das ist ganz normal.

Eigentlich lohnt es sich darum überhaupt nicht, sich neben all den Milliarden anderen unvollkommenen Schatten für die Unvollkommenheit des eigenen Schattens zu genieren. Findest du nicht auch?'

'Doch, das stimmt eigentlich!'", musste das Mädchen widerwillig zugeben und begann, langsam aus dem Schrank herauszuklettern.

Dabei stellte es erfreut fest, wie viel frische Luft es hier im Zimmer hatte, weil das Fenster gerade offenstand. Also holte es tief Luft - doch da bemerkte es entsetzt, dass sein Schatten ja schon wieder hinter ihm auf dem Teppichboden lag, denn die Sonne schien an diesem Tag strahlend herein. Aber erstaunlicherweise kam er dem Mädchen diesmal gar nicht mehr so abscheulich und widerlich vor, selbst wenn es ganz genau hinsah...

Und so geschah es, dass das Mädchen sich nicht mehr für seinen komischen, auffälligen Schatten schämte, da ja alle anderen Menschen auch einen solchen hatten - jeder auf seine Weise unperfekt, aber jeder einzigartig anders und höchst originell!

Und wenn das Mädchen und sein Schatten noch nicht gestorben sind, so leben sie auch heute noch glücklich und zufrieden zusammen," schliesst die Mutter ihre Geschichte, legt lächelnd ihren Arm um Isa und drückt sie liebevoll an sich...

Körperliche und seelische Schmerzen: "Halt, Martin, warum trittst du den Christian gegen das Schienbein?", will Ruth wissen.

"Er hat angefangen, Mami," verteidigt sich Martin.

"Und, stimmt das?" wendet Ruth sich nun an Christian, den älteren ihrer Söhne.

"Nein, sicher nicht," gibt dieser zurück. "Ich bin nur hier am Tisch gesessen und habe gar nichts Böses getan."

Da schreit Martin aufgebracht: "Doch ich habe es genau gesehen. Als ich vorhin in die Küche gekommen bin, hast du über mich gelacht."

Da nimmt Ruth den Kleineren auf ihren Schooss und meint: "Ach, ach, wie kann man sich auch nur so schnell angegriffen fühlen? Aber Christian muss mit seinem Grinsen bei dir eine tiefe Seelenwunde getroffen haben, sonst hättest du ihn nicht gleich getreten. Was stimmt denn nicht zwischen euch beiden?"

Jetzt heult Martin los: "Christian ist schon so gross und ich bin immer der Kleine, der nichts kann und der alles verkehrt macht. Er zeigt mir immer, dass er viel besser ist als ich."

"Das stimmt doch gar nicht," wehrt sich jetzt der Gössere. "Wenn du wüsstest, wie gerne ich *dich* wäre! Dann müsste ich nämlich nicht immer

so gross und verständig sein, sondern ich wäre einfach klein und niemand würde etwas von mir erwarten."

Die Mutter greift sich an die Stirn.

"Ist denn sowas möglich? Ihr fügt einander gegenseitig Schmerzen zu, weil ihr euch selbst schlecht findet, dafür aber euren Bruder umso mehr bewundert?"

Wenn ihr einander aber im Grunde genommen ja gut findet, könntet ihr es doch eigentlich zusammen richtig lustig haben."

"Meinst du wirklich?", fragen beide Knaben gleichzeitig.

Da müssen alle lachen.

Und fünf Minuten später sitzen sie mit der Spielkonsole in der Hand vor dem Fernseher und helfen einander mit ihren je anderen Fähigkeiten, den gefährlichen Weg durch das Labyrinth gemeinsam durchzustehen...

Abgewiesen: "Schau, jetzt läutet dann gleich die Hausglocke und deine Mami holt dich ab," sagt die Tagesmutter Brigitte zur fünf Monate alten Ramona. Dabei trägt sie das kleine Mädchen auf dem Arm zur Tür. "Hörst du, es klingelt. Jetzt ist deine Mami da. Hallo, Anna!"

"Hallo, Brigitte! Und wie geht es denn meinem kleinen lieben Schatz? Hallo, Ramona!", begrüsst Anna ihr Töchterlein, doch dieses dreht sein Köpfchen weg und will nichts von seiner Mutter wissen.

"Nicht schon wieder!", stöhnt diese enttäuscht, denn Ramona scheint keine Freude an ihr zu haben.

"Sie ist eben jeden Tag wieder von neuem beleidigt, dass du sie bei mir zurücklässt und ihr natürliches Bedürfnis nach Mutternähe nicht ernst nimmst."

"Quatsch, Mutternähe! Es kommt doch nicht drauf an, von wem sie gehütet wird."

"Scheinbar doch, sonst hätte dein liebes kleines Mädchen nicht schon jetzt als Baby einen negativen Komplex dir gegenüber entwickelt, durch den es jedes Mal, wenn du auftauchst, vor lauter Schmerz wie auf Knopfdruck mit Ablehnung gegen dich reagieren muss," versucht Brigitte mitfühlend zu erklären.

"Das kleine Ding ist doch nur stur, nichts weiter," findet Anna und wendet sich dann wieder mit gewinnendem Lächeln an ihr Töchterchen. "Na, komm schon, Ramona, es ist ja alles wieder gut! Mami ist ja jetzt da."

Doch die Kleine weigert sich erneut, von ihrer Mutter auf die Arme genommen zu werden, und beginnt sogar zu schreien.

"Tut mir leid, Ramona, aber du musst jetzt trotzdem mitkommen," sagt Anna nun unwirsch und nimmt das widerspenstige Bündel mit festem

Griff entgegen. "Ich kann doch nichts dafür, dass ich arbeiten gehen muss, seit dein Papi und ich miteinander Krach haben."

"Aber vielleicht schafft ihr es ja wieder, euch zu versöhnen," bemerkt Brigitte beiläufig. "Dann würde euch dieser allabendliche Schmerz erspart bleiben und es könnte sogar sein, dass Ramonas Kruppanfälle auch noch verschwinden, wenn das belastende Hin und Her wegfallen würde. Ich habe das jedenfalls schon von anderen Kleinkindern gehört. Sprich doch einfach mal mit Leander darüber! Wahrscheinlich hat er auch nicht erwartet, dass eure kleine Ramona das gewohnte Zusammensein mit euch Eltern dermassen vermissen würde."

Also tschüss, bis morgen, ihr beiden, und viel Glück...!"

Angstbeisser: Luzia verlässt mit ihrem eineinhalbjährigen Söhnchen Tarik das Haus, um sich auf dem nahen Spielplatz zu vergnügen. Der Kleine klettert dabei gewandt die paar Stufen vor dem Häuserblock alleine hinunter und läuft mit noch wackligen Schritten auf einen etwa zweieinhalbjährigen Knaben zu, der dort friedlich mit Blättern und Steinen auf dem Gehweg spielt.

Als Tarik bei diesem angekommen ist, beginnt er ohne Vorwarnung mit den Händen auf das ihm fremde Kind einzuschlagen, so dass dieses entsetzt losbrüllt, ohne sich zu wehren.

Schnell rennt Luzia hinzu, reisst ihren Sohn unsanft weg und fragt ihn entrüstet:

"Was soll das, Tarik? Warum schlägst du Luca? Der hat dir doch gar nichts getan."

"Nell - hauen," erklärt er seiner Mutter ernsthaft.

Diese ist erst einmal sprachlos, als sie begreift, dass Tarik offensichtlich *schneller* zuschlagen wollte als der andere Junge, weil er fürchtete, von diesem geschlagen zu werden...!

'Kann ein so kleines Kind überhaupt schon solche Überlegungen anstellen?', denkt sie verwirrt. 'Hat unser Junge gerade gezeigt, dass selbst Kleinkinder von ihrem seelischen 'Schatten' mitgerissen werden können, bis sie wie ein alarmierter Wachhund blindlings 'zubeissen' *müssen*, um eine erwartete Gefahr abzuwenden und ihr Überleben zu sichern...?'

Kopfschüttelnd kauert Luzia sich zum schluchzenden Luca hinunter, streicht ihm über die Haare und meint freundlich:

"Es tut mir leid, dass Tarik dich geschlagen hat. Er hatte scheinbar Angst vor dir, weil er dich nicht kennt und du etwas grösser bist als er. Aber ich spreche jetzt gleich mit ihm, damit er dir nichts mehr zuleide tut."

Der Junge nickt schneidend und beruhigt sich zusehends, aber er sieht nicht aus, als würde er ihren Worten trauen.

Demonstrativ setzt sich die junge Mutter darum mit Tarik in der Nähe auf den Rasen und sagt eindringlich zu ihrem kleinen Angreifer:

"Hast du gemerkt, dass du Luca zum Weinen gebracht hast, Tarik? Der wollte dich gar nicht hauen! Du hast das nur geglaubt, weil du Angst vor ihm hattest. Und da hast du einfach auf ihn eingeschlagen und ihm weh getan, bis er weinen musste. Siehst du, wie traurig er ist? Nun hat er Angst vor *dir!*

Du solltest andere Kinder nicht hauen, sonst wollen sie bestimmt nicht mehr mit dir spielen. Und das wäre doch schade, nicht wahr?"

Unsicher sieht der kleine Tarik seine Mutter an und fragt:

"Uca nit böse? Uca pielen?"

Da erwidert Luzia:

"Ja, Luca ist nicht böse, er ist sogar ein sehr lieber Junge. Aber ob er jetzt noch mit dir spielen will, wenn du ihn geschlagen hast, weiss ich nicht. Du kannst ihn ja fragen - aber diesmal freundlich!"

Der Kleine steht wirklich sofort auf und tapst zu Luca hinüber. Dieser hockt noch immer mit angezogenen Beinen auf dem Gehweg und blickt düster und beleidigt vor sich hin.

Als nun Tarik auf ihn zu tritt, hält Luca abwehrend die Arme vors Gesicht, doch der Kleine bleibt kurz vor ihm stehen, hält seinen Wuschelkopf schief und fragt voller Charme:

"Pielen?"

Luca gibt keine Antwort, sondern schüttelt nur seinen in den Armen verborgenen Kopf. Da wiederholt Tarik halt nochmals überaus liebenswürdig:

"Uca pielen?"

Doch Luca will sichtlich nicht mit ihm spielen, so dass der Kleine sich nun verzweifelt nach seiner Mutter umdreht. Diese ist gerade herzugekommen und nimmt ihr Söhnchen bei der Hand, während sie ihm erklärt:

"Ich glaube, Luca ist immer noch traurig, weil du ihn geschlagen hast. Heute hat er keine Lust mehr, mit dir zu spielen. Aber wenn wir ihn das nächste Mal antreffen, kannst du ihn ja wieder fragen. Vielleicht spielt er dann mit dir.

Doch heute müssen wir ihn in Ruhe lassen, nicht wahr, Luca?"

Diesmal nickt der hellbraune Haarschopf über den angezogenen Knien zustimmend.

Also zieht Luzia ihren Kleinen langsam mit sich fort Richtung Spielplatz, obwohl er sich immer wieder nach dem traurigen Jungen umschaud...

Übermut: "Silvan und Verena, ihr beide habt doch einmal, als ihr noch klein wart, den Küchenboden mit Orangensaft geputzt, nicht wahr?", erinnert sich ihr Vater Niklaus beim Nachtessen auf einmal.

"Ach, ja!", grinst Silvan verschmitzt. "Daran hatte Mami aber gar keine Freude, als sie nach dem Mittagsschlaf aufgestanden ist und für Melanie den Schoppen zubereiten wollte. Sie konnte ja gar nicht in die Küche, weil alles so klebrig und nass war."

"Aber daran hatten wir beide halt gar nicht gedacht, als wir so voll Tatendrang ganz alleine die Küche feuchtwischen wollten," berichtet Verena schmunzelnd. "Es machte nur einfach höllischen Spass! So sehr, dass wir auch noch die Wände und die Decke mit dem klebrigen Saft zu putzen versuchten."

"Ach, herrje!", entfährt es Niklaus. "Doch was um alles in der Welt hat euch denn damals nur zu so einer absurden Tat getrieben? Ihr wart ja sonst so brav."

"Wahrscheinlich eben genau deshalb," gibt Verena zur Antwort. "Mami hat mir später einmal erklärt, dass man vor allem dann Gefahr läuft, übermütig zu werden und über die Stränge zu schlagen, wenn man zuvor zu stark unter Druck gesetzt wurde oder sich selbst unter Druck gesetzt hat. Sobald dann die Schranken aus irgendeinem Grund ausnahmsweise wegfallen, - wie damals, als Mami und Melanie noch schliefen, während wir beide schon wieder fit waren, - kann es sein, dass die gestaute Energie des eigenen psychischen 'Schatten'-Unbewussten auf einmal unkontrolliert losgeht..."

"Aber euch Kinder hat Mami doch eigentlich nie unter Druck gesetzt - oder etwa doch?", fragt Niklaus verwirrt.

"Sie wollte uns bestimmt nicht unter Druck setzen, nein, aber Silvan und ich hatten in dieser Zeit als Vorschulkinder derart Mitleid mit ihr, weil sie mit Melanie als Baby so viel zu tun hatte, dass wir uns freiwillig ganz besonders viel Mühe gaben, brav zu sein. Aber da haben wir zwei uns wohl doch ein wenig überfordert, so dass wir eines Tages unter diesem Bravheits-Druck vor lauter überschüssiger Kraft sozusagen explodierten, worauf unsere psychischen 'Schatten' nicht mehr verstandesmässig zu bändigen waren..."

Nur leider hat Mami dies damals in ihrer Überforderung - angesichts der rundum mit Orangensaft verschmierten Küche und mit der hungrigen Melanie auf dem Arm - auch noch nicht verstanden und hat uns beiden darum kurzerhand je eine Ohrfeige geklebt."

"Natürlich hat sie sich danach bei uns dafür entschuldigt," ergänzt Silvan gelassen, "und wir 'Ober-Putzer' uns bei ihr!

Aber damit das nicht wieder passieren würde, mussten wir zwei kleinen Verzweiflungs-Verursacher trotzdem noch von unserem Mini-Sackgeld je

einen 50er abgeben - nicht als Strafe, sondern als Gedächtnisstütze. Da blieb Mami hart und mir tat das extrem weh!

Und wenn ich nun seither irgendwo ein übermütig durchdrehendes Kind miterlebe, kommt mir auf jeden Fall immer wieder unweigerlich unser Orangensaft-Putz-Chaos von damals in den Sinn. Dann überlege ich jeweils für mich alleine, unter welchem Druck wohl *dieses* Kind vorher gestanden haben mag, dass sich bei ihm offensichtlich gerade wie ferngesteuert jenes ominöse 'Übermut-Ventil' geöffnet hat..."

Ausweichen: "Hallo, Sigi, hast du heute schon wieder keine Hausaufgaben?", fragt Bianca ihren Sohn, der auf dem Sofa in einer Zeitschrift blättert.

"Doch eigentlich schon," gibt Sigi ausweichend zur Antwort, "aber ich schaff das sowieso nicht!"

"Was denn genau?", hakt die Mutter nach.

"Den Schmetterlingsvortrag natürlich! Dass einen die Lehrer auch nie in Ruhe lassen können," schimpft der zehnjährige Junge aufgebracht.

"Du hast doch aber erzählt, ihr werdet eine ganze Woche lang daran arbeiten können. Dann ist das doch nicht weiter schlimm, denn du liebst doch Schmetterlinge über alles," versucht Bianca Sigi zu beruhigen.

"Ja schon, doch morgen ist diese Woche bereits vorbei und ich habe noch nichts, weil ich es nicht gewagt habe, überhaupt anzufangen."

"Ach, Kind! Lässt du dich von deinem ängstlichen 'Schatten' so einfach zum Ausweichen überreden? Das ist doch keine Lösung. Was du vor dir herschiebst, wird doch erst recht zu einem unüberwindbaren Berg. Probleme musst du mit deinem bewussten 'Ich' mutig anpacken, wenn du sie Stück für Stück kleinkriegen willst. Erst das macht dich in deinem Inneren zu einem echten Helden, der am Ende die Aufgabe lösen wird und somit über das Problem siegt. Bitte, erklär das deinem 'Schatten' endlich einmal!

Also komm, Sigi, steh auf! Wir gehen in dein Zimmer. Ich werde dir nun anstelle deiner eigenen, inneren 'Helfer'-Seite vormachen, wie ein starker, selbstbewusster 'Ich'-Held in deinem Fall vorgehen würde:

Zuerst schreibst du dir am besten auf einer A6-Schreibkarte alle Themen auf, über die du deinen Mitschülern etwas erzählen möchtest."

"Meinst du zum Beispiel 'Arten', 'Vorkommen', 'Entwicklung', 'Nahrung' und so weiter?", fragt Sigi zaghaft.

"Ja genau!", bestätigt die Mutter aufmunternd. "Und wenn du das geschafft hast, überlegst du für dich, was du über die einzelnen Themen sagen willst, notierst dir bloss einzelne Stichworte auf deiner Karte zum zugehörigen Titel und wählst hinterher noch Bilder über Schmetterlinge

aus, die du deinen Mitschülern dazu zeigen könntest. Du hast ja schon so viele Tier-Hefte gesammelt, dass du darin garantiert passende Fotos zu den verschiedenen Themen findest. Schreib dir einfach stets die Heft-Nr. und die Seitenzahl zum jeweiligen Stichwort auf deine Vortragskarte und klemm einen Notizzettel an den richtigen Stellen in die Tierheft-Ausgaben!

Und natürlich solltest du in deinen Vortrag auch das Glas mit der dicken Schwalbenschwanz-Raupe, die du gefunden hast, einbeziehen. So können sich deine Mitschüler alles noch viel besser vorstellen.

Jedenfalls hast du Glück, dass du diesmal nichts Schriftliches abgeben musst, sonst hättest du heute wohl noch einige Stunden Arbeit vor dir. Doch so bist du sicher schon bald fertig mit der ganzen Sache und dein 'Schatten' hätte sich gar nicht so masslos vor dieser Hausaufgabe fürchten müssen.

Aber der sieht halt im Dunkeln unseres menschlichen Unbewussten nicht sonderlich gut und *meint* deshalb oft, etwas, das unser bewusstes 'Ich' mit gradlinigem Klar-Denken Schritt für Schritt heldenhaft leicht lösen könnte, sei gewiss ein unüberwindbarer Problem-Riesenberg - wie etwa in Märchen oder anderen Geschichten...

Also, ich putze unterdessen die Fenster weiter und sobald du mit den Notizen und Seitenangaben fertig bist, kommst du her zu mir und hältst mir während meiner Putzerei deinen gesamten Vortrag samt Bildern. So kann ich meine Hausarbeit hier erledigen, zeige dir zwischendurch, was du vielleicht noch ändern oder ergänzen solltest und lerne dabei vielleicht sogar noch selbst etwas Neues über Schmetterlinge.

Ich wünsche deinem bewussten 'Ich' jedenfalls viel Kraft fürs konzentrierte 'Durchbeissen'. Und sag deinem 'Schatten', er dürfe unterdessen in dir drin ein geruhsames Nickerchen machen! Denn wenn er dich mit seinen Befürchtungen und Ausweichideen nicht mehr ständig stört und ablenkt, schaffst du deine Hausaufgabe bestimmt in kürzester Zeit!

Und hinterher kannst du ja mit deinem 'Schatten' nach dem Nachtessen noch irgendetwas Spassiges machen, damit er spürt, dass du überhaupt nichts gegen ihn hast. So kannst du dich gleich für sein braves Stillhalten während deiner Vortragsarbeit bedanken und auch selbst wieder ausruhen..."

Nicht wahrhaben wollen: "Komm einmal her, mein Schatz!", bittet Franz seine Frau Julia. "Ich möchte mit dir reden."

"Was ist denn? Ich müsste doch noch das Vereinsprotokoll in den Computer tippen und der Kuchen fürs Spielfest ist auch noch nicht gebacken," antwortet Julia abwehrend und bleibt vor ihrem Mann stehen.

"Genau darum geht es ja," erwidert Franz gedehnt. "Du arbeitest dich noch zu Tode und hast nicht einmal mehr Zeit, mir oder den Kindern richtig zuzuhören."

"Ach, was! Das stimmt doch gar nicht," widerspricht Julia vehement. "Nur weil ich nicht gelangweilt herumhänge, heisst das noch lange nicht, dass ich zu viel um die Ohren habe. Das ist alles eine Frage der Organisation. Wenn ich mir die verschiedenen Arbeiten gut einteile, bringe ich ohne weiteres alles unter einen Hut. Das habe ich doch im letzten Selbstmanagement-Kurs gerade gelernt. Du siehst ja, ich habe sogar Zeit, um mit dir zu diskutieren."

"Das ist ja schön und gut, Julia, und ich mag dir auch all die Jobs von Herzen gönnen, aber wenn du so weitermachst, wirst du bald einmal krank oder die Kinder beginnen Probleme zu machen."

"Du siehst ja Gespenster! Es läuft doch alles prima. Was willst du noch mehr?"

"Kaum zu glauben, dass man so blind sein kann!", entfährt es Franz. "Welche Komplexwunde verzerrt dir dermassen die Realität, dass du nicht wahrnehmen kannst, wie du dich überarbeitest?"

"Ich soll Komplexe haben? Was erlaubst du dir eigentlich?", schimpft Julia aufgebracht.

"Das ist doch keine Beleidigung!", versucht Franz zu erklären. "Ich möchte doch nur herausfinden, warum du nicht wahrhaben willst, was jeder um dich herum sofort erkennt."

Da ist mir in den Sinn gekommen, dass es doch eigentlich immer der Schmerz einer seelischen Komplexwunde ist, der unsere Wahrnehmung verzerren und verbiegen kann, bis wir die Realität überhaupt nicht mehr richtig erkennen können.

Aber ich habe einfach noch nicht herausgefunden, welche Komplexart sich hier bei dir so extrem auswirkt, wo du doch sonst so realistisch denken kannst."

"Ich weiss doch auch nicht," seufzt Julia nun selbst und lässt sich neben ihrem Mann aufs Sofa fallen. "Meinst du, ich mache vielleicht nur überall mit, weil ich Hunger nach Anerkennung habe?"

"Vielleicht. Von aussen kann ich das nicht entscheiden. Das musst du schon selbst in dir drin spüren, mein Schatz."

Aber wenn du schon von Hunger sprichst, könnte es ja wirklich sein, dass es hier irgendwie um ein Bedürfnis von dir geht. Dann würde es sich um deinen negativen Bedürfniskomplex handeln."

Doch Julia wiegt nur den Kopf hin und her und meint zögernd: "Ich weiss nicht recht, Franz."

"Oder hat das Ganze eher etwas mit deinem Selbstwertgefühl zu tun? Käme dir mit weniger Engagements automatisch wertloser vor?", fragt Franz einfühlsam weiter.

"Vielleicht ein bisschen," gibt seine Frau widerstrebend zu. "Aber auf jeden Fall weiss ich, dass es mir überhaupt nicht um die Meinung anderer Leute geht. Darum habe ich noch nie viel gegeben. Also kommt auch der Gesellschaftskomplex nicht wirklich in Frage.

Doch irgendwie habe ich einfach das Gefühl, dass ich all dies tun *muss*."

"Aber warum denn nur, Julia? Meldet sich in euren Gruppierungen denn jeweils kein anderer, wenn's ums Verteilen von Arbeiten geht? Meinst du immer, es liege an dir, die übrig gebliebenen Jobs halt auch noch zu übernehmen, weil du dich nun mal für alles verantwortlich fühlst?"

"Ja genau, das trifft es wohl am besten!", nickt Julia fast erfreut, weil sie nun endlich den eigentlichen Grund für ihr wirklich etwas übertriebenes Verhalten herausgefunden hat.

Auch Franz fällt ein Stein vom Herzen.

"Dann scheinst du demnach noch eine alte Verantwortungskomplexwunde in deiner Seele zu tragen. Diese muss deinen 'Schatten' derart schmerzen, dass er dir dauernd verzweifelt einredet, du müsstest überall 'ja' sagen, sonst würdest du dich bestimmt *schuldig* machen. Aber mit all diesen Schuldgefühlen hat er dir in letzter Zeit nur den Blick für die Realität verstellt."

"Meinst du, Erna, meine Kollegin aus dem Quartierfest-Komitee, hatte doch Recht? Sie sagte letzthin nämlich einmal zu mir, wenn ich wie sie von Beruf Sekretärin wäre und mir in einer Firma auch dauernd viel mehr aufhalsen würde, als ich tatsächlich während der normalen Arbeitszeiten abarbeiten könne, würde man mich trotz meines guten Willens *entlassen* - wegen mangelnder Selbsteinschätzung!"

"Nicht schlecht, diese Erna!", findet Franz anerkennend. "Sie war wohl die Erste, die gespürt hat, dass da etwas falsch läuft bei dir. Scheinbar übernimmst du ständig zu viel Verantwortung, um ja keine Schuldgefühle aushalten zu müssen, und läufst aber gerade dadurch überhaupt erst Gefahr, dich schuldig zu machen - dir selbst und uns Familienmitgliedern gegenüber. Verrückte Sache, nicht wahr?"

Doch nun wissen wir beide ja immerhin, wo dein Problem liegt, und können das Thema 'Verantwortung' nach und nach von allen Seiten genauer ansehen und beleuchten, bis du noch klarer siehst, was da jeweils in dir drin abläuft. Das wird bestimmt interessant, auch für mich selbst!

Aber das Wichtigste ist, dass deine Seelenwunde mit der Zeit langsam wieder verheilen kann, sobald du gezielt beginnst, einzelne Aufgaben an andere abzugeben oder dich gar nicht erst zu melden, wenn jemand gesucht wird. Du weisst ja jetzt *bewusst*, dass du nur eine begrenzte

Kapazität hast - wie jeder Mensch übrigens - und Selbstüberforderung nun mal *keine* heldenhafte Tat ist, sondern höchstens Schuldigwerden oder Kaputtgehen zur Folge hat.

Es gibt also wirklich keinen einzigen Grund, weiter zuzulassen, dass dein unbewusster 'Schatten' wohlmeinend, aber sinnlos dein bewusstes 'Ich' umherhetzt, bis du irgendwann vor unser aller Augen seelisch verblutest. Ich möchte dich doch nicht verlieren, Julia. Dazu habe ich dich viel zu gern!"

"Das ist aber lieb von dir, Franz," antwortet Julia nun ganz gerührt und gibt ihrem Mann einen Kuss. "Zum Glück habe ich *dich* geheiratet, mein kluger, geliebter Komplexwunden-Pfleger...!"

Niemand meint etwas böse: "Papi, weißt du, was ich bald glaube?", platzt der vierzehnjährige Philipp ins Arbeitszimmer seines Vaters. "Niemand handelt aus reiner Bösartigkeit, auch wenn das oft so aussieht."

Karl blickt vom Computer auf und fragt erstaunt: "Wie kommst du denn auf diese Idee?"

Da sprudelt es nur so aus Philipp heraus, während er sich einen Stuhl angelt und sich zu seinem Vater neben das Pult setzt: "Immer wenn ich mich in letzter Zeit über irgendjemanden beschwert habe - etwa über Freunde, Nachbarinnen, Lehrer oder Politiker -, da hast du mir jedes Mal erklärt, dass sie alle nur so abweisend oder aggressiv oder gemein oder übertrieben oder sonst wie komisch reagieren würden, weil ihr bewusstes 'Ich' halt gerade von ihrem unbewussten, psychischen 'Schatten'-Teil wehrlos herumgeschleudert werde oder weil sie aus irgendeiner angeborenen Unfähigkeit heraus gar nicht anders handeln *könnten*. Das hat mir immer sehr Eindruck gemacht.

Doch dann ist mir auch noch in den Sinn gekommen, dass ich manchmal ja sogar nur *annehme*, ein anderer wolle mir etwas zuleide tun, obwohl das überhaupt nicht wahr ist und mir mein eigener 'Schatten' nur wieder einmal Quatsch einredet, weil er es aus seinem Unbewussten heraus halt nicht besser wissen kann. Und manchmal kommt mir auch jemand bloss deshalb böse vor, weil ich ihn einfach völlig falsch verstanden habe...

Aber aus all dem habe ich unterdessen geschlossen, dass es scheinbar gar nie jemand wirklich böse meint, wenn er etwas Böses tut. Was denkst du, Papi?"

"Da bin ich ganz deiner Meinung, Philipp!", findet Karl sofort und klopft seinem Sohn anerkennend auf die Schulter. "Ich glaube, nicht viele Leute sind fähig, dies in ihrem Leben je zu erkennen. Denn sobald man

sich von jemandem angegriffen fühlt, beginnt ja sofort auch der eigene psychische 'Schatten' vor lauter Schreck - nicht aus Bösartigkeit -, einem die Sicht auf die realen Zusammenhänge zu verstellen oder zu verzerren.

Aber im Grunde genommen erscheint wirklich jede böse Handlung dem Täter selbst nicht als 'böse', sondern als 'dringende Notwendigkeit'. Das kannst du an jeder lautstark schimpfenden Mutter im Bus sehen oder an deinem Freund, der sich plötzlich zurückgezogen hat, oder an deinem Lehrer, der euch ständig zu viele Hausaufgaben gibt, oder sogar an den moslemischen Selbstmord-Attentätern, von denen in den Nachrichten in letzter Zeit dauernd die Rede ist.

Sie alle handeln nur in bester Absicht - aus *ihrem* Blickwinkel heraus. Aber leider verletzen sie dabei oft ihre Mitmenschen aufs Schrecklichste, wenn sie vor lauter Begeisterung für ihre 'gute' Tat nicht mehr daran denken, dass sie dabei ja ungefragt fremde Reviergrenzen brutal oder gar tödlich verletzen. Auch wollen sie überhaupt nicht wahrhaben, dass sie sich dabei ja von ihrem eigenen, im Moment fürchterlich übertreibenden 'Schatten' einreden lassen, solche Revierverletzungen seien halt unumgängliche Nebenerscheinungen ihrer ach so 'guten' Tat..."

"Also bist du mit mir einer Meinung, Papi, dass meist nicht die Absicht eines Menschen böse ist, sondern erst die Auswirkungen davon?", will Philipp wissen. "Irgendwie würde mir das helfen, meine 'Feinde' etwas besser zu verstehen."

"So ist es!", nickt der Vater. "Jedenfalls gelingt es mir selbst durch diese Vorstellung jeweils viel leichter, nicht immer gleich fuchsteufelswild zu werden, wenn mir jemand etwas zuleide getan hat. Denn immerhin kann ich auf diese Weise ein wenig begreifen, dass mein Gegenüber ja eigentlich etwas Gutes vorgehabt hat - obwohl es bei mir ganz und gar nicht so angekommen ist."

"Aber es ist trotzdem schwierig, nach dem Vorbild von Jesus *seine Feinde zu lieben*," seufzt Philipp, "auch wenn sie es offenbar gar nicht wirklich böse meinen. Zum Beispiel dass mein Freund Jürg nichts mehr mit mir unternehmen will, tut nämlich immer noch sehr weh. Aber wenigstens weiss ich unterdessen, dass er mir nichts zuleide tun wollte, sondern dass er sich nur neuerdings viel mehr für Mädchen interessiert und deshalb das Gefühl hat, keine Zeit mehr für mich übrig zu haben."

"Doch was tust du nun gegen deine seelischen Schmerzen?", erkundigt sich Karl besorgt. "Wegdiskutieren kannst du sie nämlich nicht, auch wenn Jürg nicht vorhatte, dir weh zu tun. In anderen Fällen würde es ja vielleicht helfen, das Problem einmal genauer anzusehen, einem Übergriffigen entschieden Einhalt zu gebieten oder sich einfach besser

abzugrenzen - aber in deinem Fall weiss ich gar nicht so recht, was du tun könntest.

Hoffentlich frisst du nicht einfach alles in dich hinein!"

"Anfangs habe ich das schon getan, doch dann habe ich gemerkt, dass mir davon dauernd ein bisschen übel war, echt. Da wusste ich, dass es so nicht weitergehen konnte. Deshalb bin ich gestern Nachmittag in den Wald gegangen und habe an einem Ort, wo mich keiner sehen konnte, wie wild Steine und Äste um mich geschmissen, bis die ganze Enttäuschung endlich aus mir raus war.

Daraufhin habe ich all meinen Mut zusammengenommen und bin zu einem anderen Mitschüler nach Hause gegangen - Christian heisst er - und habe ihn gefragt, ob er vielleicht Lust hätte, auf dem Schulhaus-Spielplatz mit mir eine Runde Pingpong zu spielen. Und das hatte er dann auch..."

"Ach, da bin ich aber froh, Philipp!", erwidert Karl erleichtert. "Denn wenn auch keine Tat im Grunde genommen böse gemeint ist, so muss man als betroffener Mensch eben dennoch unbedingt einen Weg finden, wie die bereits erlittene, seelische Wunde immerhin langsam abheilen und weitere Wunden vermieden werden können.

Aber um dich muss ich mir da offensichtlich gar keine Sorgen machen, mein Sohn. Du scheinst neben deinem bewussten 'Ich' und deinem unbewussten 'Schatten' auch schon eine recht weise, innere 'Helfer'-Seite zu haben, an der du dich zuverlässig orientieren kannst, um auftauchende Fragen oder Probleme gleich selbst sinnvoll zu lösen. Gut gemacht...!"

Den 'Schatten' an die Leine nehmen: "Dongggg!", klingt der grosse Gong durch den Kindergartenraum, wo es beim Spielen in letzter Zeit etwas gar wild und laut zugegangen ist. Doch auf das Zeichen der Kindergärtnerin kommen die Kinder neugierig aus allen Bereichen des grossen Raumes zusammen und setzen sich gespannt auf ihre Stühle, die in einem Kreis angeordnet sind, um zu hören, was Frau Enz ihnen mitteilen will.

"Habt ihr bemerkt, wie laut es vorhin hier drinnen war und wie wild und übermütig ein paar von euch zwischen all unseren Spielsachen herumgesaust sind?"

Betreten nicken einige Kinder und andere wollen sich sofort verteidigen, aber Frau Enz winkt nur ab und erklärt freundlich:

"Scheinbar habt ihr vom kleinen Drachen aus unserer Geschichte nun genügend gelernt, keine Angst mehr zu haben und mutig für euch einzustehen. Doch jetzt wird es dafür umso wichtiger, euren neuen Mut

so im Griff zu behalten, damit ihr einander nicht mit eurer Lautstärke oder eurem Herumtoben gegenseitig stört. Ihr kennt zwar alle schon unsere Revierregel und ihr haltet euch auch bereits sehr gut daran, aber ab und zu seid ihr halt so im Schuss, dass ihr trotzdem vergesst aufeinander Rücksicht zu nehmen. Und wisst ihr, weshalb das so ist?"

Andächtig schütteln die Kinder den Kopf.

Da fährt Frau Enz ruhig weiter: "Normalerweise machen wir ja genau das, was wir uns mit unseren Gedanken vorgenommen haben. Der Bernd will zum Beispiel die Kugelbahn aufbauen und dann macht er das auch. Oder die Sabine nimmt sich vor, draussen Rutschbahn zu fahren und dann tut sie das einfach.

Aber manchmal nehmen wir uns zum Beispiel auch vor, leise miteinander zu sprechen und werden dennoch immer lauter, bis uns allen die Ohren dröhnen. Oder jeder von euch weiss, dass es nicht besonders sinnvoll ist, hier zwischen all euren Kunstwerken und Bauten herumzurennen, und doch packt es euch immer wieder und schon 'fräst' ihr blindlings überall herum, bis etwas kaputt geht und jemand weinen muss. Verrückt, nicht wahr?"

"Vielleicht sind manchmal unsere Bremsen irgendwie kaputt," überlegt ein kleiner Junge laut.

"Eine gute Idee, Flavio," nickt die Kindergärtnerin ihm zu.

"Oder vielleicht hat uns jemand verzaubert, damit wir etwas machen, was wir gar nicht wollen," bemerkt die fünfjährige Jasmin nachdenklich und Erich neben ihr fügt hinzu:

"Ich gebe manchmal meinem kleinen Bruder zu Hause einen Schubs, dass er hinfällt. Aber eigentlich möchte ich das gar nicht tun."

"Ja, genau das meine ich," fährt Frau Enz fort. "Ihr habt das prima verstanden. Deshalb kann ich euch jetzt auch sagen, wer das alles mit uns macht: Das ist nämlich unser 'Schatten'."

Grosses Staunen auf den Gesichtern der Kinder.

"Ich rede natürlich nicht von jenen dunklen Schatten, die ihr jetzt da hinter oder vor euch auf dem Boden seht, weil die Sonne so schön zu unseren grossen Kindergarten-Fenstern hereinscheint.

Aber es geht auch um etwas Dunkles, nämlich um den seelischen 'Schatten' in uns drin. Wenn wir etwas Bestimmtes denken und überlegen, dann *wissen* wir doch ganz genau, was wir gerade tun. Das machen wir eben mit unserem Bewusstsein. Dann ist es in uns drin so hell, als würde die Sonne scheinen, so dass wir alles ganz genau und eben *bewusst* mitbekommen, was in uns vorgeht.

Doch wir haben alle auch schattige, dunkle Orte in uns drin, die uns gar nicht richtig bewusst sind und wo man fast nichts oder überhaupt nichts sehen kann. Dort drin in uns ist unser *Unbewusstes* und dieses können wir auch '*inneren Schatten*' nennen.

Diesen seelischen 'Schatten' bemerken wir meistens erst, wenn er irgendwie in uns drin erwacht und mit irgendetwas so zu *übertreiben* beginnt, dass er auffällt. Das kann zum Beispiel sein, wenn wir aus Blödsinn übermässig laut lachen oder aus Wut gleich zuschlagen, ohne nachzudenken - eben ohne, dass uns klar ist, was wir da gerade tun. Dann ist das jeweils unser innerer 'Schatten', der sich da überraschend zeigt.

Manchmal ist unser 'Schatten' aber auch unglaublich ängstlich, ohne dass es Sinn machen würde, oder er schämt sich viel zu stark, bloss weil er mal etwas nicht weiss oder kann. Doch nicht selten ist diese dunkle Seite von uns auch völlig durchgedreht und übermütig oder aber schrecklich angriffig oder sogar gemein. In solchen Momenten wirkt unser eigener innerer 'Schatten' auf andere Leute, als hätte er sich in uns gerade in ein aufgeblasenes Monster verwandelt, das nicht mehr zu bändigen ist. Kennt ihr das?"

Fragend und gleichzeitig schmunzelnd blickt Frau Enz in die Runde und manche Kinder nicken betroffen, als sie schon wieder weiter erklärt:

"Aber *jeder* Mensch auf der ganzen Welt hat so ein unsichtbares Schattending in sich drin - auch ich und du und du und du. Das ist ganz normal und muss so sein.

Meist hängt unser 'Schatten' ja auch nur *friedlich* in unserem Inneren herum, spielt oder zeichnet, träumt oder singt irgendetwas vor sich hin oder turnt vielleicht auch gedankenverloren umher, gähnt mal herzhaft oder ruht sich genüsslich aus. Das alles kann der 'Schatten' als unbewusstes Seelenwesen besonders gut und dafür brauchen wir diesen Teil von uns auch unbedingt. Denn nur dank ihm können wir gesund und locker bleiben und überfordern uns nicht ständig.

Doch zwischendurch kommt unser 'Schatten' halt auch unerwartet aus seiner Dunkelwelt zum Vorschein und bringt mit seinen Übertreibungen hier blindlings alles durcheinander."

"Ja, vorhin zum Beispiel," erkennt der sechsjährige Ali jetzt von selbst, "als ich auf der Spielzeuggitarre gespielt und dazu immer lauter gesungen habe, bis mir am Ende selbst fast die Ohren gewackelt haben. Da muss mein 'Schatten' in mir drin gemacht haben, dass ich einfach nicht mehr aufhören konnte..."

"Genau!", bestätigt Frau Enz. "Du hast deinen inneren 'Schatten' wahrscheinlich anfangs so lange frei sich austoben lassen, dass er überhaupt nicht mehr auf dich hören wollte, als du ihn nach einer Weile aufzuhalten versuchtest."

"Das ist vielleicht, wie wenn ein Pferd durchgeht," meldet sich jetzt Sabrina, die auf einem Bauernhof wohnt. "Da kann man auch nichts mehr machen. Das ist sehr gefährlich, hat mein Papa gesagt, denn ein

durchbrennendes Pferd sieht und denkt nichts mehr, sondern überrennt jeden, der ihm im Weg steht..."

"Aber irgendwie müsste man doch wieder die Bremsen anziehen können, wenn unser 'Schatten' mal so durchdreht", findet Flavio besorgt.

"Das wollen wir auch lernen," erklärt die Kindergärtnerin beruhigend. "Ich werde euch zeigen, wie ihr euren inneren 'Schatten' früh genug an die Leine nehmen könnt, *bevor* er mit euch durchgeht und nicht mehr zu bremsen ist."

"Wie einen Hund etwa?", strahlt die kleine Eva.

"Ja, so ähnlich," lacht Frau Enz zustimmend. "Einen Hund muss man ja auch erziehen, damit er nicht überall hinpinkelt, nicht ständig abhaut oder an fremden Leuten hochspringt, auch wenn er noch so Freude an ihnen hat. Hunde müssen unbedingt lernen, sich zwischendurch ein bisschen zusammenzunehmen, damit sie mit uns Menschen zusammenleben können.

Und so ist das auch mit unserem inneren 'Schatten'. So lange wir es gerade lustig haben und mit ihm wie mit einem Hundefreund herumtollen können, ist er überhaupt kein Problem für uns. Und er hilft uns ja auch prima, uns auszuruhen, zu spielen, auf fantasievolle Ideen zu kommen, Spass zu haben oder tief und fest zu schlafen.

Aber wenn wir uns anstrengen und auf etwas konzentrieren sollten, ist es doch fürchterlich mühsam, wenn unser 'Schatten' uns ständig nur ablenkt, stört, uns hinter sich her schleift und uns überhaupt nicht mehr gehorcht, nur weil er gerade keine Lust dazu hat, nicht wahr? Dann gehen nämlich Dinge kaputt, andere werden wütend auf uns oder wir bringen uns wegen ihm auf dem Heimweg vielleicht sogar selbst in Gefahr mit unserem wilden Getue.

Deshalb muss unser 'Schatten' einfach lernen, dass er *nicht* in jedem Moment und überall 'die-Sau-rauslassen' kann - vor allem hier im Kindergarten nicht, wo wir so viele in einem Raum sind und einander leicht stören. Und auch in der Öffentlichkeit, auf dem Trottoir neben der Strasse etwa oder im Bus, in der Bahn, in den Einkaufsläden oder in einem Restaurant ist es überhaupt nicht sinnvoll, wenn unser innerer 'Schatten' blindlings umherrennt, lärmt und blödelnd Quatsch macht, ohne auf die anderen Leute Rücksicht zu nehmen oder auf gefährliche Situationen zu achten.

Aber draussen auf dem Spielplatz oder drüben im Wald, da könnt ihr euren unsichtbaren 'Schatten' ohne weiteres jedes Mal von der Leine lassen, damit er sich mit euch herrlich frei austoben kann. Das tut euch allen gut! Und auch bei euch zu Hause kennt ihr sicher verschiedene Orte, draussen und drinnen, an denen ihr zu bestimmten Zeiten im Winter und im Sommer problemlos Spass haben, wild sein oder

miteinander faul herumhängen könnt, ohne dass jemand etwas dagegen hat.

Sobald euer 'Schatten' jedoch langsam müde wird und vielleicht nur noch mit anderen Kindern Streit anfangen oder sie herumschubsen will, so gibt es wirklich nichts anderes mehr für ihn als: 'Zurück-an-die-Leine!'"

"Aber ich habe ja gar keine Leine," schmolzt Jelena vor sich hin. "Wie soll ich da meinen 'Schatten' zurückhalten können, wenn er spinnt?"

"Ach ja, da hast du völlig Recht, Jelena. Bring mir doch gleich mal die Kiste dort hinten mit den Wollknäueln!"

Erstaunt steht das Mädchen auf und holt die grosse, aber leichte Schachtel her.

"Vielen Dank, Jelena!"

Schaut, Kinder! Wenn wir unser Gespräch beendet haben, dürft ihr euch nachher alle ein Stück farbige Wolle abschneiden - als *Leine* für euren unsichtbaren 'Schatten'. Sie soll so lang sein, dass sie von eurem Bauch bis auf den Boden reicht. Dann macht ihr oben eine Schlaufe - so -, damit ihr eure Leine gut halten könnt. Ich helfe euch nachher dabei, wenn das für die einen noch etwas schwierig ist. Und danach 'bindet' ihr unten an das andere Ende der Leine euren unsichtbaren 'Schatten' dran - indem ihr einfach so tut, als ob."

"Au ja, das ist toll!", jauchzen ein paar Kinder und können sich kaum noch auf ihren Stühlen zurückhalten.

"Halt, halt, halt!", bremst sie die Kindergärtnerin entschieden ab. "Sagt eurem 'Schatten', dass er sich noch etwas gedulden muss. Ich weiss, dass er schlecht warten kann, aber er wird es schon schaffen, wenn ihr ihm gut zuredet."

"Du böser, böser 'Schatten'," schimpft da Erich postwendend auf sein unsichtbares 'Schatten'-Gegenüber ein, "wenn du nicht sofort stillsitzest, haue ich dir eine runter."

"Aber nein, Erich! So solltest du nicht mit deinem 'Schatten' sprechen. Der ist zwar ab und zu ein kleines Monster, aber er ist auch äusserst verletzlich. Wenn du ihn so anfährst, ist er nur beleidigt und gehorcht dir erst recht nicht mehr. Ein Tier, das man erziehen will, darf man doch auch nicht anschreien, sonst fängt es an, jeden zu beißen, der in seine Nähe kommt.

Doch wenn ihr zu eurem 'Schatten' freundlich seid - ihm aber auch gemäss der Revierregel nichts Freches oder Böses durchgehen lässt, sondern ihn sofort festhältet -, so beginnt er, euch ernst zu nehmen, und wird immer zutraulicher werden.

Ihr könnt mit ihm nachher draussen auf dem Spielplatz sogar eine Art 'Hundeschule' machen, wenn ihr wollt, indem ihr ihn frei herumlaufen lasst und ihm dann zuruft: 'Halt! Komm her!' Und wenn euer 'Schatten' daraufhin brav gehorcht und zu euch herkommt und sich das Halsband

mit der Leine umlegen lässt, dann streichelt ihr ihn und sagt zu ihm, dass er das toll gemacht hat. Dieses Spiel wird er lieben, das sag ich euch. Und so könnt ihr euren wilden 'Schatten' nach und nach zähmen, bis er euch als seinen Chef betrachtet, für den er alles tun würde und dem er auch aufs Wort gehorchen möchte - wie ein gut erzogener Wachhund halt!"

Erich und alle anderen Kinder sind ganz beeindruckt von dieser neuartigen Vorstellung und ein paar von ihnen beginnen vorsichtig, etwas Unsichtbares auf ihrem Schoss zu streicheln.

"Ja, so ist es gut," unterstützt sie Frau Enz. "Streichelt euren 'Schatten' und flüstert ihm etwas Nettes ins Ohr! Das mag er. So wird er bestimmt mit der Zeit nur noch dann aufheulen oder wild bellen, wenn er bemerkt, dass etwas falsch läuft oder wenn jemand echt euer Revier verletzt hat. So etwas soll er als guter Wachhund ja unbedingt melden, damit ihr etwas dagegen unternehmen könnt.

Nur darf er euch nicht mehr dazu bringen, wie früher gleich zu 'beißen', zu schlagen, loszubrüllen oder davonzulaufen wie ein ungezähmtes Tier, sondern ihr müsst ihm beibringen, sich wieder zu beruhigen und dafür euch Kinder das Problem lösen zu lassen - denn ihr seid ja jetzt sein Chef, sein Herrchen oder Frauchen."

Die Kinder grinsen verstehend und haben überhaupt keine Mühe, sich mit dieser ungewohnten Rolle zu identifizieren. Und so hört man eine Weile lang im Kindergarten nichts anderes mehr als das liebevolle, ernsthafte Getuschel verantwortungsbewusster Kinder mit ihrem eigenen, unsichtbaren 'Schatten'-Unbewussten.

"Nun verteile ich euch die Wollknäuel auf die Basteltische und ihr könnt eure angeschriebenen Scheren holen gehen. Aber vergesst nicht, eurem 'Schatten' zu erklären, warum ihr die Scheren mit der Spitze nach unten halten müsst und dabei nur gehen und nicht rennen dürft..."

Nach einer Weile geschäftigen Treibens im ganzen Kindergarten, sieht man bald da und dort ein Kind mit einem Wollfaden an der Hand strahlend durch den Raum oder durch die Garderobe spazieren. Selbst im Sandkasten draussen und auf dem Kletterbaum vor dem Fenster hocken ein paar, die leise mit dem Ende ihres farbigen Wollfadens sprechen.

"Frau Enz, haben sie vorhin gesehen, wie mein 'Schatten' mich wie wild hinter sich hergezogen hat?", fragt Ali seine Kindergärtnerin im Vorbeigehen und fügt gleich selbst noch hinzu: "Aber jetzt zieht er schon nicht mehr so stark an seiner Leine und beginnt auf mich zu hören, wenn ich ihm etwas sage." Und schon ist er wieder weg.

Flavio wandert derweil mit seinem Wollfaden von einer Spielstation zur anderen und zeigt seinem 'Schatten' wie einem Neuling ausführlich, was man im Kindergarten so alles tun kann.

"Aber was ist denn mit dir?", wendet sich Frau Enz auf einmal an Jelena, die allein in einer Ecke kauert. Von ihr weiss sie, dass sich das Mädchen schrecklich vernachlässigt fühlt, seit vor kurzem sein kleines Geschwisterchen auf die Welt gekommen ist und sich zu Hause alles nur noch um das 'Bébé' dreht.

"Meinem 'Schatten' geht es schlecht," erwidert Jelena leise. "Er hat schon lange nichts mehr zu essen bekommen."

Die Kindergärtnerin versteht den versteckten Hinweis sofort und holt ein Stück Knäckebrötchen aus ihrem Pausen-Vorrat.

"Hier, nimm, Jelena! Das wird deinem 'Schatten' guttun."

Und von jetzt an hat er ja dich. Nun kannst *du* dich gut um ihn kümmern, damit er sich nicht mehr so vernachlässigt fühlt. So wird es ihm bestimmt gleich viel besser gehen."

Jelenas Augen leuchten auf und währenddem die Kindergärtnerin bereits wieder mit anderen Kindern spricht, füttert das Mädchen nun seinen unsichtbaren 'Schatten' (und sich selbst) vergnügt mit kleinsten Stückchen Knäckebrötchen...

Unabsichtlich: "Kommen sie schnell, Frau Bachmann!", keucht der zwölfjährige Nachbarsjunge Armin, als Sandra ihre Wohnungstür öffnet. "Mein Bruder Nico ist vor dem Haus hingefallen und blutet fürchterlich am Kopf, aber unsere Eltern sind nicht zu Hause. Nur Ihr Simon ist bei ihm."

"Schon gut, ich komme sofort," antwortet Silvia und rennt mit Armin nach unten. -

Nachdem sie den Notfallwagen organisiert und der Mutter eine erklärende SMS gesandt hat, wird Nico im Spital fachmännisch betreut, bis seine Eltern von der Arbeit kommen werden. Nun setzt sich Silvia zu Hause mit einem Glas kalter Milch und ein paar Keksen endlich zu ihrem eigenen Sohn Simon an den Küchentisch und atmet erst einmal tief durch.

"Also, jetzt erklär mir mal, wie der ganze Unfall abgelaufen ist," fordert sie ihn auf.

"Ich wollte das alles doch gar nicht," beginnt dieser sofort loszuheulen. "Ich habe Nico nur im Vorbeigehen etwas geschubst. Aber da ist er gleich gestolpert und mit dem Kopf auf die Kante des Mäuerchens gefallen." Verzweifelt wirft sich Simon seiner Mutter um den Hals und schluchzt: "Muss Nico nun sterben?"

"Nein, nein," beruhigt ihn Sandra, "so schlimm ist es nun auch wieder nicht. Aber er muss wohl noch eine Weile zur Beobachtung im Spital

bleiben und ruhig liegen, bis sich sein armer Kopf von dem Schlag erholt hat.

Aber warum hast du Nico denn überhaupt geschubst? Habt ihr ein Problem miteinander?", will Sandra wissen.

"Ach, weißt du, Mami, Nico macht sich immer über mich lustig. Mal findet er meinen Pullover altmodisch, mal macht er mich nach, wie ich gehe, oder er zwickt mich einfach schnell in den Arm und tut dann, als wäre es ein anderer gewesen."

"Ja, so kann ich deine Reaktion natürlich besser verstehen."

"Das Komische daran war aber, dass ich eigentlich bis heute noch gar nicht richtig realisiert hatte, wie wütend mich seine kleinen Gemeinheiten machen. Als ich Nico nämlich jenen Stoss gab, habe ich mir wirklich nichts dabei gedacht."

"Dann hat eben dein psychischer 'Schatten' deine Wut übernommen und sich beiläufig für dich gerächt, *ohne* dass dir dies bewusst gewesen ist. Unsere menschlichen 'Schatten' sind halt als Bewohner unserer unbewussten Innenwelt absolute Dunkelwesen - in jedem von uns. Sie können fast nichts sehen, reagieren blindlings und übertreiben deshalb rasch einmal masslos. Und an mögliche Folgen denken sie schon gar nicht - wie du heute gesehen hast."

"Das ist ja schlimm!", meint Simon entsetzt. "Werde ich denn von meinem 'Schatten' regelrecht ferngesteuert?"

"Nur so lange, wie dir deine Gefühle nicht bewusst sind, zum Beispiel deine grosse Wut auf Nicos kleine Fiesheiten. Jetzt aber, wo dir klar ist, was da abgelaufen ist, kannst du deinen 'Schatten' mit deinem *bewussten* 'Ich' in der Vorstellung ja wieder fest 'an die Leine nehmen' wie einen wilden Hund und ihn nur dann frei herumrennen lassen, wenn keine gefährliche Situation entstehen kann. So findest du vielleicht mit deiner dunklen, wütenden 'Schatten'-Seite zusammen sogar bald einmal einen besseren Weg, wie du mit Nico in Zukunft umgehen könntest.

Ich würde dich jedenfalls ins Spital begleiten, wenn du Nico dort mal besuchen möchtest, um mit ihm einen Neuanfang zu wagen. Jetzt - nach seinem Unfall - wäre er wahrscheinlich am ehesten bereit, dir zuzuhören, wie es überhaupt dazu kommen konnte. Bestimmt sieht er dann auch selbst ein, dass es mit euch beiden so wie bisher einfach nicht mehr weitergehen kann.

Und falls ihr es wollt, könnt ihr daraufhin in der Vorstellung wie bei einem Computer einfach die 'Reset'-Taste drücken (alles auf Anfang!) und auf diese Art all eure negativen 'Schatten'-Erlebnisse aus eurem Gedächtnis löschen. Dies nennt sich 'einander vergeben' oder 'verzeihen'.

So wärt ihr danach auf einmal bereit, gemeinsam mit euren positiven, lustigen, fantasievollen und eben neuerdings gut geführten 'Schatten' eine ganz neue, viel friedlichere Kollegen-Geschichte zu 'schreiben'.

Also - denk einmal in Ruhe über meinen Vorschlag nach und sag mir dann, was du davon hältst und ob du meine Hilfe überhaupt noch brauchst..."

Du bist schuld: "Marion, du hast versprochen, dass du heute den Tisch deckst. Also komm jetzt bitte endlich und mach deine Arbeit, wir essen gleich," ruft ihre Mutter Amelie aus der Küche.

Kurz darauf kommt die zwölfjährige Marion wutentbrannt zur Tür hereingeschossen und schimpft:

"Ich hätte den Tisch schon noch rechtzeitig gedeckt, ohne dass du gerufen hättest. Aber nein, immer kommandierst du mich herum, als ob ich es vergessen würde. Nun bist du selbst schuld, wenn ich dir nicht mehr helfe..."

Provokativ setzt sie sich auf einen Stuhl an den Küchentisch, verschränkt die Arme vor der Brust und tut überhaupt nichts.

Amelie weiss zuerst gar nicht, was sie sagen soll, so unerwartet kommt der Vorwurf ihrer Tochter. Deshalb rührt sie einfach eine Weile weiter in ihren Pfannen und versucht sich in Gedanken klarzumachen, was hier eigentlich gerade abgelaufen ist.

Endlich stellt sie vorsorglich mal alle Herdplatten ab und setzt sich zu Marion, die missmutig vor sich hinstarrt, an den Tisch.

"Hast du gemerkt, was sich gerade zwischen uns abgespielt hat, Marion?", fragt die Mutter ernst, aber freundlich.

"Nein, was denn?", gibt das Mädchen mürrisch zurück.

"Als ich dich gerufen habe, ist dir wahrscheinlich sofort klar geworden, dass du gar nicht mehr ans Tischen gedacht hast. Diesen Fehler wolltest du dir aber nicht eingestehen, weil es ja nicht sonderlich angenehm ist, zugeben zu müssen, dass man etwas *vergessen* hat.

Deshalb hast du die Wut über dein eigenes Versehen einfach kurzerhand auf mich projiziert - etwa so wie ein Diaprojektor ein Bild von sich weg an die Wand wirft - und hast dir eingeredet, dass es gar nicht dein, sondern vielmehr *mein* Fehler gewesen sein musste, der zu deinem unangenehmen Gefühl geführt hat. Richtig ungerecht und fies, finde ich das.

Aber nun willst du mich auch noch für meinen *nicht* begangenen Fehler *bestrafen*, indem du dich weigerst, überhaupt den Tisch zu decken - obwohl du es ausdrücklich versprochen hast -, so dass ich hier trotzdem alles alleine machen muss.

Doch ich bin mir ganz sicher, dass du tief drin in dir genau weisst, dass du nur wieder einmal deinem negativ gewordenen seelischen 'Schatten' auf den Leim gegangen bist, der keine Lust hatte, wegen dieses kleinen

Vergessen-Versehens auf sich selbst wütend zu sein. Lieber liess er dich die Schuld *mir* zuschieben, auch wenn ich doch eigentlich gar nichts mit deiner oder seiner Wut zu tun hatte...

Komische Reaktionen haben wir Menschen manchmal, nicht wahr, mein grosses Mädchen?"

Marion windet sich und will sich aufbegehrend rechtfertigen.

"Ja, aber...", fährt sie auf, doch dann bricht sie schon wieder ab und sitzt eine Weile nur bewegungslos da.

Weil Amelie sieht, dass ihre Tochter innerlich mit sich kämpft und wohl genau verstanden hat, was da gerade mit ihr passiert war, geht sie beiläufig an den Herd zurück, als wäre nichts gewesen.

Auf einmal steht das Mädchen jetzt aber ruckartig auf, holt wortlos die Teller aus dem Küchenschrank und beginnt, sie für die ganze Familie auf dem Tisch zu verteilen...

Verstehen, was abläuft: "Hallo, Papi!", begrüsst die sechzehnjährige Deborah ihren Vater Ralph, währenddem sie die Jacke in die Garderobe hängt. "Das hättest du sehen sollen!"

"Ja, was denn?", erkundigt sich dieser neugierig und legt die Zeitung weg.

"Weißt du, ich habe das neu zugezogene kleine Mädchen vom Wohnblock gegenüber gefragt, ob sie mit mir ein wenig Ball spielen möchte. Sie heisst übrigens Leila.

Anfangs war sie etwas scheu, aber sie wollte gerne mit mir spielen. So habe ich ihr dann den Ball auch ein paar Mal zugeworfen, aber sie konnte ihn noch nicht so gut fangen, weil sie ja erst fünf Jahre alt ist, und so rollte er ihr halt mehrmals weg.

Leila begann deswegen aber nicht etwa zu weinen, wie ich es erwartet hätte, sondern sie machte mir überraschenderweise auf einmal ständig Vorhaltungen: *Ich* könne ja nicht einmal richtig Ball spielen und es mache doch keinen Spass mit mir, wenn *ich* den Ball dauernd fallen lassen würde...

Verwirrt spürte ich schon eine leichte Wut gegen das undankbare, freche Kind in mir aufsteigen, doch plötzlich realisierte ich, dass Leila mit ihren Realitätsverdrehungen nur krampfhaft versuchte, ihr unangenehmes Unterlegenheitsgefühl *an mich* abzuschieben, um es nicht selbst schmerzhaft in sich drin spüren zu müssen.

Als ich das begriffen hatte, wurde ich augenblicklich wieder innerlich ruhig und sagte ganz beiläufig zu der Kleinen, *ohne* auf ihre Angriffe überhaupt einzugehen:

"Du hast Recht, Leila. Das ist wirklich ein schwieriges Spiel. Wenn einem der Ball aus der Hand springt, kommt man sich immer wie der letzte Depp vor. Aber du machst das doch schon ganz prima, findest du nicht? Wenn wir noch etwas zusammen üben, werden wir bestimmt Weltmeister."

Da musste Leila lachen und sie fand mich plötzlich richtig nett, denn ich hatte sie offenbar trotz all ihrer gemeinen Vorwürfe zu tiefst verstanden. So haben wir dann noch eine ganze Weile miteinander weitergespielt und herumgealbert, bis ich den Ball vor Lachen selbst kaum noch fangen konnte..."

"Bravo, das hast du wirklich gut gemacht!", lobt Ralph seine Tochter erfreut. "Wenn du nämlich wütend auf Leilas Angriffe eingegangen wärst, wie man dies sonst meist ohne Nachzudenken tut, hättest du sie dir sicher unversehens zu einem kleinen Feind gemacht, niemals zu einer Freundin."

Dies passiert doch täglich Tausenden von Eltern, weil sie solch verzweifelte Signale ihrer Kinder meistens als Bösartigkeit missdeuten, obwohl sie nur Hilferufe gewesen wären. Doch all diese Mamis und Papis können ja nichts dafür, dass sie dies nicht erkennen, denn sie haben ja bestimmt noch nie etwas Genaueres über psychische Abwehr-Projektionen und negative Komplexreaktionen gehört - wir beide hingegen schon.

Solches Wissen ist normalerweise eben allein den Psychologen und Psychiatern vorbehalten, obwohl unzähligen Eltern riesig geholfen wäre, wenn sie auch einmal etwas darüber erfahren dürften. Schliesslich sind sie es ja, die sich jeden Tag mit der komplizierten, unsichtbaren Innenwelt ihrer Kinder - und auch der eigenen - befassen und herumschlagen müssen. Also sollte man sie doch auch durch leicht verständliche Vorträge, psychologische Kurse, Bücher und Internet-Seiten in ihrer täglichen Erziehungsarbeit unterstützen, damit sie danach endlich sinnvoller und liebevoller mit ihren Kindern und Partnern umgehen könnten als zuvor.

Ein bisschen mehr Wissen über unser bewusstes 'Ich' und unseren unbewussten psychischen 'Schatten'-Teil mit seinen Komplexreaktionen, wie wir dies durch das 'Natürliche Begleiten' gelernt haben, würde jedenfalls bestimmt allen gut tun. Dann könnten auch viel mehr Eltern jeweils zuerst ihren ureigenen, überbewussten inneren 'Helfer' um Rat fragen, bevor sie ihr Kind oder ihren Partner vor lauter Abwehr falsch verstehen und unnötig zurechtweisen oder gar verletzen..."

Frech: "Hallo zusammen!", begrüsst der zwölfjährige Manuel nach der Schule fröhlich seine Mutter Annabelle und deren Nachbarin Barbara, die zum Kaffee gekommen ist.

Auch die Nachbarin erwidert freundlich seinen Gruss, doch Annabelle weist ihn nur unwirsch zurecht:

"Kannst du nicht einmal anständig grüssen? Gib Barbara gefälligst die Hand dazu!"

Augenblicklich ist die gelassene Fröhlichkeit aus dem Gesicht von Manuel verschwunden und patzig hält er Barbara die Hand hin.

Danach erkundigt sich seine Mutter noch eindringlich, was er denn nun alles mit seinem Sackgeld zusammengekauft habe. Widerwillig zieht der Junge seine Schätze aus einem Plastiksack und legt sie auf den Tisch: ein Comicsheft und ein paar saure, gezuckerte Gummischlangen.

Schon wettert Annabelle wieder los:

"Nichts als Quatsch kaufst du ein! Dass du mir aber wenigstens jeden Satz aus diesem doofen Heft auch liest. Dein Lehrer hat ja gesagt, du hättest es dringend nötig..."

"Keinen Buchstaben werd ich lesen!", gibt Manuel jetzt frech zur Antwort. "Da kann Herr Imhof sagen, was er will. Das ist mir alles scheissegal."

"He, he, hör sofort auf, so zu reden!", versucht Annabelle ihn zu bremsen. "Wir haben Besuch."

Doch Manuel lacht nur über ihre mütterliche Entrüstung und reiht jetzt erst recht absichtlich weiter ein Fluchwort ans andere, bis seine Mutter nur noch händeringend verstummt.

Grossspurig wendet er sich danach auch an Barbara und berichtet ihr herausfordernd:

"Ich habe übrigens gestern gesehen, wie dein Mann auf dem Balkon geraucht hat, obwohl er doch seit Sylvester damit aufhören wollte."

Verzweifelt zischt Annabelle ihrem Sohn zu:

"Sei still! Das geht doch dich nichts an."

Die Nachbarin jedoch lässt sich überhaupt nicht aus der Ruhe bringen und antwortet ihm nur leichthin:

"Na und? Mein Mann kann doch machen, was er will. Es ist ja *seine* Lunge, die er damit teert, bis er vielleicht mal Probleme damit bekommt."

Sofort schwenkt Manuel in seiner Strategie um und erklärt jetzt halt wichtigtuerisch, während er sich zu den Frauen an den Tisch setzt:

"Ich habe mir letzthin auch selbst Zigaretten gekauft."

Bevor seine Mutter auch nur entsetzt Luft holen kann, lacht ihn Barbara bereits entwaffnend an und meint gelassen:

"Kaugummizigaretten meinst du wohl, nicht wahr? Oder habt ihr Jungs es wirklich nötig, voreinander anzugeben und mit richtigen Zigaretten wichtig zu tun?"

Etwas verdutzt sucht der Junge nach einer treffenden, coolen Antwort, als es an der Wohnungstür läutet. Annabelle geht in den Flur hinaus, um zu öffnen, und ruft dann in Richtung Küche zurück, sie müsse noch kurz mit dem Gasmann in den Keller hinuntergehen, weil etwas nicht in Ordnung sei.

So sitzen sich Barbara und Manuel unversehens alleine gegenüber, was dem Jungen sichtlich unwohl ist. Doch die Nachbarin tut, als würde sie dies nicht bemerken, und meint beiläufig:

"Das war aber eine Supershow, die du deiner Mutter und mir da gerade vorgespielt hast! Macht es Spass, derart ferngesteuert zu leben?"

Manuel schaut sie mit grossen Augen an und vergisst ganz, sein wichtigtuerisches Gehabe von vorhin aufrechtzuerhalten.

"Wieso ferngesteuert?", fragt er verdattert.

"Ja, hast du denn nicht gemerkt, wie dich dein negativer seelischer 'Schatten' voll im Griff hatte?", erkundigt sich Barbara, doch dann hält sie inne. "Oder weißt du etwa gar nicht, dass wir Menschen zwar alle bewussten Handlungen mit unserem bewussten 'Ich' ausführen, daneben aber auch noch einen eher unbewussten 'Schatten'-Teil in unserer Psyche haben?"

Der Junge schüttelt verwirrt den Kopf.

"Ja, dann verstehe ich natürlich, dass du dich gar nicht dagegen wehren kannst, wenn deine dunkle, negative Seite dich plötzlich überfällt und dich dann nach *ihrem* Willen herumhampeln lässt.

Hast du wenigstens eine Ahnung, *warum* dein 'Schatten' dich dieses ganze 'Frecher-Junge-Theater' aufführen liess?"

"Nein, eigentlich nicht!", gibt Manuel zögernd zu.

"Also, ich erklär's dir mal so," beginnt die Nachbarin eifrig und zieht einen kleinen Block und einen Kugelschreiber aus ihrer Tasche. "Dieser Kreis hier wärst also du als ganze Person. Und die obere Hälfte hier stellt dein unsichtbares 'Ich' dar, welches mit taghellem Bewusstsein deine anderen Seelenteile führen muss - wie ein Held seine Gefährten! Das kennst du sicher aus Filmen und Geschichten.

Der Halbkreis darunter zeigt nun deinen ebenfalls unsichtbaren, *positiven* 'Schatten', wenn er locker und zufrieden in dir herumlümmelt, dich in seinem eher dunklen Revier des Unbewussten Spass haben und ausruhen lässt oder dir phantasievolle Ideen eingibt.

Dummerweise tragen jedoch unsere menschlichen Seelenschatten eine oder mehrere uralte Wunden, sogenannte 'negative Komplexe', auf ihrer Aussenhaut - ich zeichne sie hier als rote Flecken am Rand des dunklen Halbkreises ein.

Wenn nun zufällig etwa durch eine Bemerkung oder durch eine bestimmte Situation eine solche Komplexwunde 'berührt' wird, so bäumt sich unser 'Schatten' logischerweise vor Schmerz urplötzlich in uns drin

auf und reisst uns in seiner Verzweiflung blindlings mit sich fort wie ein wild gewordenes Pferd oder lässt uns wie irr losbellen und die Zähne fletschen wie ein Hund, der sich angegriffen fühlt.

Vielleicht hast du das auch schon mal erlebt, bei dir oder bei anderen..."

Der Junge nickt nur beeindruckt und Barbara erklärt weiter:

"Deine Mama - hier als zweiter grosser Kreis dargestellt - hat nun leider vorhin ohne nachzudenken mit ihren nicht gerade liebevollen Bemerkungen genau eine solche Schattenwunde in deinem Innern getroffen - und zwar gleich mehrmals hintereinander. Dies stelle ich hier mit diesen Pfeilen dar. So wusstest du dir scheinbar nicht mehr anders zu helfen, als dich mit deinem ungezogenen Verhalten gegen sie zu wehren.

Wer frech ist, verhält sich nämlich wie ein angegriffenes Tier, welches sich zu schützen versucht, indem es sich aufplustert und den Angreifer dadurch einschüchtern will. Und genau dies hast du doch mit deinem negativ gewordenen, aufgeblasenen 'Schatten' zu erreichen versucht, indem du deine Mutter vor mir möglichst dumm und 'klein' aussehen lassen wolltest, so als hätte sie überhaupt keine Ahnung vom Erziehen?"

"Ja doch, das könnte so hinkommen," überlegt Manuel schmunzelnd und überhaupt nicht mehr frech. "Aber eigentlich weiss ich gar nicht, womit sie mich so wütend gemacht hat."

"Das ist ganz normal," meint Barbara verständnisvoll, "denn dieses Abwehrverhalten ist ja ein uralter tierisch-menschlicher Überlebens-Mechanismus, der auch ohne unseren bewussten Verstand funktioniert und der uns bei Gefahr entweder sofort fliehen, uns totstellen, den andern angreifen oder ihn wenigstens grossspurig einschüchtern lässt. Und du scheinst deinem Charakter gemäss, wenn du angegriffen wirst, selbst auch angriffig zu werden, indem du dich aufplusterst und mit frechen Bemerkungen um dich schmeisst - selbst, wenn du nicht einmal genau weisst, was dich gerade so scheusslich verletzt hat.

Für mich als Zuschauerin war es jedoch leicht zu erkennen, was da ablief:

Deine Mutter hat dich doch als Erstes wegen des Händeschüttelns gerügt, obwohl das gar nicht nötig gewesen wäre, da du uns ja freundlich begrüsst hast. Dann hat sie über deine privaten Einkäufe gelästert und dir hinterher noch völlig sinnlos deine Mühe mit dem Lesen unter die Nase gerieben - und dies alles sogar vor mir als aussenstehender Person!

All dies musste sich für dich angefühlt haben, als würde sie einen giftigen Pfeil nach dem anderen auf die Minderwertigkeitskomplex-Wunde deines seelischen 'Schattens' abschiessen. Dass dir dies seelisch fürchterlich weh getan hat und du dich immer mehr geschämt und wertlos gefühlt hast, konnte ich mir jedenfalls gut vorstellen.

Und so ist dir dann halt der Kragen geplatzt und du hast deinen negativen 'Schatten' wutschnaubend mehrmals auf deine Mutter losgelassen wie einen gereizten Stier - mit Widerworten und frechen, grossspurigen Bemerkungen verkleidet.

Ein paar Anläufe in dieser Richtung wollte dein 'Schatten' ja auch gegen mich als Zuschauerin versuchen, weil er in seiner Verletztheit wahrscheinlich selbst meine ganz gewöhnlichen Blicke nicht mehr ausgehalten hat. Doch ich habe seine Pfeile einfach an mir abprallen lassen, wie du sicher gemerkt hast.

Dies ist mir deshalb so leicht gelungen, weil ich ja schon von Anfang an durchschaut habe, was da zwischen dir und deiner Mama lief. Ich konnte dabei eben den dritten Teil unseres menschlichen Innenlebens aktivieren, meinen unsichtbaren inneren 'Helfer'. Den zeichne ich hier um den dritten Kreis herum, also um mich.

Dieser 'Helfer'-Teil ist mein Gewissen, sozusagen mein geerbtes Urwissen, an dem ich mich orientieren kann, was gut ist und was schlecht. Aber mein 'Helfer' ist auch - wie in Märchen oder Filmgeschichten - eine starke, innere Schutzkraft für mich, die mich dank all meinen gesammelten Erfahrungen, Erkenntnisse und meinem Gott- und Urvertrauen auch in schwierigen Situationen sicher sein lässt, dass eine gute Lösung gefunden werden kann.

Durch meinen inneren 'Helfer' geschützt, fühlte ich mich darum überhaupt nicht verletzt von dir, sondern hatte nur Mitleid mit euch beiden, da ihr offensichtlich gar keine Ahnung hattet, was gerade mit euch passierte oder was ihr dagegen hättet tun können. Jedenfalls habt ihr mir wirklich schon fast eine bühnenreife 'Verletz-und-Gegenangriff-Show' geboten, die sich bestimmt prima für einen Psychologielehrgang eignen würde."

"Na, prima!", meint Manuel giftig. Doch dann überlegt er bedächtig vor sich hin:

"Wenigstens weiss ich nun, was in solchen Augenblicken mit mir geschieht. Es ist ja nicht sonderlich angenehm, wenn man eines Tages brutal erkennen muss, dass man in gewissen Momenten vom eigenen Unbewussten regelrecht ferngesteuert wird, als wäre man ein Roboter oder sowas..."

Doch auf einmal kommt ihm etwas in den Sinn:

"Wenn ich ehrlich bin, war ich aber auch schon frech zu anderen Leuten, ohne dass sie mich davor verletzt hätten. Gerade gestern habe ich nämlich mit ein paar Schulkollegen zusammen unseren Religionslehrer mit frechen Sprüchen eingedeckt und ihn wirklich wie den letzten Dreck behandelt, bis er fast geweint hat - aber einfach so aus Übermut, obwohl er uns noch nie irgendetwas zu leide tat..."

"Ach, der arme Mann!", entfährt es Barbara entsetzt. "Da musste ein unschuldiges 'Opfer' für eure eigenen seelischen Verletzungen herhalten, die ihr irgendwann einstecken musstet, ohne dass ihr die damit zusammenhängende Wut oder den Schmerz gleich an euren damaligen 'Peinigern' wieder hättet loswerden können.

Manchmal hat man ja vor bestimmten Menschen viel zu viel Angst oder hält sie für zu mächtig, als dass man sich getrauen würde, sofort zurückzuschlagen oder sich an ihnen zu rächen. Bei Autoritätspersonen ist dies nicht selten der Fall und solche hat man als Jugendliche ja meist genug...

Und da habt ihr Jungs gestern nichts Besseres gewusst, als euch einfach einen wohl eher schwachen, wenig selbstbewussten Religionslehrer zur Zielscheibe zu nehmen, um völlig ungerechtfertigt euren früher gesammelten Komplexschmerz an dem armen, unschuldigen Kerl auszulassen, nur weil der sich nicht wehren konnte? Was für eine niederträchtige Gemeinheit von euch!"

"Aber, aber ich wusste doch gestern noch gar nicht, dass mein eigener 'Schatten' sowas mit mir machen kann," versucht Manuel sich zu verteidigen und schweigt dann aber sichtlich betroffen.

Ernst, aber immer noch freundlich, spricht die Nachbarin weiter:

"Mit unserem 'Schatten' ist es halt so eine Sache! Wenn man ihm nur kurz im falschen Moment die Zügel in die Hand gibt, so ist er oft nur noch schwer zu bremsen, wenn eine seiner uralten Wunden berührt wurde. Nur allzu leicht wird er dann zu einem erschreckenden Monster, das uns zum gedankenlosen Rächer und sogar zum Wiederholungstäter machen kann, selbst wenn unsere Opfer überhaupt nichts mit unserer eigentlichen Wut und Verletztheit zu tun haben..."

Wenigstens hast du dich heute gegenüber jener Person frech benommen, die dir auch weh getan hat, Manuel - gegenüber deiner Mutter. Aber wie weit wäre dein 'Schatten' heute mit dir wohl noch gegangen, wenn der Gasman nicht rechtzeitig dazwischen gekommen wäre...?

Nein, nein, ich möchte es gar nicht wissen, denn wenn unser wütender 'Schatten' erst einmal von uns Besitz ergriffen hat und wir glauben, uns rächen zu *dürfen*, so machen wir in der Beziehung zum betreffenden Menschen oft mehr kaputt, als uns nachher lieb ist. Und erst, wenn wir hinterher wieder unseren bewussten Verstand einschalten können, tut uns so manches auf einmal schrecklich leid. Doch meistens ist es dann schon zu spät...

Deshalb empfehle ich dir, möglichst rasch zu lernen, deinen positiven 'Schatten' - hier auf meiner Zeichnung - mit deinem bewussten 'Ich' klug zu führen, damit er dich in schwierigen Situationen nicht mehr immer

gleich hinter sich her schleifen kann und dich dann dazu bringt, gemein und frech zu werden."

"Aber mein 'Schatten' *musste* sich doch gegen meine Mutter wehren, wenn sie mich so böse verletzt. Du hast ja selbst gesagt, dass unsere Natur uns so überleben hilft..."

"Ja doch, Manuel, das stimmt schon. Aber deine Mutter hat dich vorhin ja nicht körperlich angegriffen und dich auch nicht lebensgefährlich verletzt. Nur dein 'Schatten' empfindet es so, als würde er durch solche Worte regelrecht erstochen und müsste sich deshalb mit allen Mitteln zur Wehr setzen - auch mit Fiesem!"

Aber es ging bei dir um eine *psychische*, unsichtbare Verletzung, die deine Mutter dir angetan hat, und bei solchen kommst du nicht weiter, wenn du deinem Schatten einfach erlaubst, Gleiches mit Gleichem zu vergelten. Wir leben nun mal nicht mehr im Mittelalter und du bist auch kein kleines Kind mehr, das nicht anders kann, als blindlings zurückzuschlagen, wenn es angegriffen wird. Als zwölfjähriger Junge unserer Zeit solltest du dich auch mal bewusst zusammenreißen und deine Wut zügeln können, um in Ruhe eine bessere Problemlösung zu finden.

Natürlich ist es richtig, dass du auf deinen aufschreienden 'Schatten' hören sollst, wenn er dir in deinem Inneren entsetzt meldet, dass ihm jemand gerade schrecklich weh getan hat. Aber nach dieser sinnvollen Alarmmeldung müsstest du deinen inneren 'Hofhund' sofort wieder beruhigen und ihn wie ein guter Hundehalter mit Bestimmtheit 'an die Leine nehmen' - jedenfalls in der Vorstellung -, damit er nicht blindlings zubeissen und dem Angreifer ebenfalls Schmerzen verursachen kann."

"Aber ich bin doch kein Masochist und lass mich von anderen verletzen, ohne mich zu wehren!", fährt Manuel empört auf. "Wenn Mami mich vor anderen Leuten schlecht macht wie gerade eben, so dass ich aufheulen könnte vor Schmerz, muss ich doch irgendwie reagieren dürfen."

"Sicher, sicher," beruhigt ihn Barbara. "Sprich mit ihr, Manuel! Wir zivilisierten Menschen *sprechen* miteinander, wenn wir merken, dass etwas falsch läuft - wir schlagen nicht mehr drein und machen die anderen auch nicht mit Worten fertig. Verstehst du?"

Sprich mit deiner Mutter mal in Ruhe und zwar freundlich und ernsthaft. Sag ihr dann, was du empfindest, wenn sie sich ständig so abfällig über dich äussert und dich vor Fremden blottstellt. Auch grosse Jungs wie du können so etwas in Worte fassen und anständig darüber reden.

Und du wirst staunen, wie rasch deine Mutter dich verstehen wird, wenn du ihr erst einmal ruhig erklärst, warum du heute das dringende Bedürfnis verspürst, so schrecklich frech zu ihr zu sein..."

"Glaubst du?", fragt Manuel unsicher, doch dann leuchtet sein Gesicht plötzlich auf, weil er etwas erkannt hat.

"Nicht wahr, auch Mami wurde vorhin von ihrem 'Schatten' ferngesteuert, als sie mich so blöd hinzustellen versuchte? Dann müsste sie mich eigentlich wirklich verstehen..."

"Bestimmt war das so," nickt Barbara überzeugt. "Siehst du, nun funktioniert dein eigener innerer 'Helfer' auch wieder und zeigt dir die Zusammenhänge auf. Jetzt kannst du ebenfalls eine 'Helfer'-Hülle um deinen 'Ich'-'Schatten'-Kreis zeichnen wie bei mir! So wird er auch dich von jetzt an davor schützen, gedankenlos durch Frechsein auf andere loszugehen. Frag ihn einfach stets kurz um Rat, wenn du unsicher bist, was du tun sollst!

Heute habe ich hier nun ja mal für dich den Ersatz-'Helfer' gespielt und dir alles beigebracht, was du über dein Inneres wissen solltest, um klug und menschenfreundlich auf psychische Angriffe reagieren zu können. Aber warum deine Mutter heute ihren 'Schatten' auf dich losgelassen hat, obwohl sie dich doch als ihren Sohn sicher sehr liebhat, weiss ich nicht. Dies kann nämlich sehr viele Gründe haben, nur kenne ich deine Mutter nicht so gut, als dass ich über ihre Komplexschmerzen genau Bescheid wüsste. Doch ich denke, mit der Zeit werdet ihr beide schon noch zusammen herausfinden, was sie dazu veranlasst hat, dich heute vor mir so fies zu behandeln.

Aber jetzt muss ich unbedingt gehen, sonst hat die Post geschlossen, bevor ich mein Paket hier abschicken kann.

Also tschüss, Manuel! Es hat mich sehr gefreut, mit dir zu plaudern. Ich denke, du wirst einmal ein ganz geschickter 'Schatten'-Dompteur werden, wenn du auf deinen 'Helfer' hören lernst und dein bewusstes 'Ich' nach seinen Anleitungen fleissig mit deinem positiven 'Schatten' trainiert...

Und bei Mama werde ich mich gleich noch unten im Keller verabschieden. Ich werde ihr aber nur sagen, dass wir beide uns prima unterhalten hätten. Alles Weitere überlasse ich dir, mein Junge.

Wenn ihr jedoch nicht miteinander klarkommt, wisst ihr ja, wo ihr mich findet. Tschüss...!"

Projektions-Trugbild: Fröhlich kreischend hopsen die beiden Knaben der Familie mit ein paar Nachbarskindern im Primarschulalter auf der Treppe vor dem Haus herum.

Doch unvermittelt kommt ihre Mutter Stefanie aus der Tür gelaufen und schreit die Kinder an: "Jetzt hab ich aber genug! Immer macht ihr nur Quatsch. Da muss man sich ja vor allen Nachbarn schämen. Milos und Thomas, ihr kommt sofort herein! Für euch gibt es heute kein Nachtessen. Ab ins Bett mit euch!"

Ganz verdattert gehorchen die beiden Buben. "Aber wir haben doch gar nichts ...," versucht Milos noch sich zu rechtfertigen, doch Stefanie hört gar nicht mehr zu und schliesst die Zimmertür hinter den beiden.

Nachdem sie allein gegessen hat, weil ihr Mann Severin an diesem Abend jeweils den Schwimmclub besucht, ist sie endlich wieder zur Ruhe gekommen und will nun ihren beiden Kindern doch noch kurz 'gute Nacht' sagen. Der 10-jährige Thomas und der 8-jährige Milos liegen hellwach in ihren Betten und haben die ganze Zeit im Dunkeln flüsternd Rachepläne gegen ihre böse Mutter geschmiedet.

"Ihr müsst mich gar nicht so feindselig ansehen. Das ganze Theater habt ihr euch selbst zu verdanken," meint Stefanie, nachdem sie das Licht angezündet und sich zu ihnen auf einen Stuhl gesetzt hat. "Wenn ihr im Quartier negativ auffallt, muss ich euch doch bremsen.

Der Hausverwalter unserer Wohnblocks hat nämlich gestern an der Versammlung allen Eltern vorgeworfen, wir hätten unsere Kinder zu einer Saubande verkommen lassen, und wenn dies nicht sofort besser werde, würde er garantiert ein paar Kündigungen erwirken können. Versteht ihr mich jetzt?"

Milos nickt langsam: "Ja, wenn das so ist! Der Verwalter hat dich demnach dermassen beeindruckt, dass du vor lauter Angst gar nicht mehr erkennen konntest, dass wir nur etwas laut Treppenfängen gespielt haben und einfach unseren Spass dabei hatten."

"Meint ihr das im Ernst?", fragt Stefanie ungläubig und schaut von einem zum anderen. "Ihr habt echt nur ein ganz gewöhnliches Spiel gespielt? Dann habe ich euch ja zu Unrecht ins Bett geschickt..."

"Ja, genau," grinst jetzt auch Thomas vom oberen Kajütenbett herunter. "Nun ist dein 'Schatten' halt auch mal mit *dir* durchgegangen, Mami, wie ein wild gewordenes Pferd. Vor lauter Panik hast du uns in dem Moment wahrscheinlich für schlimmste Feinde gehalten, nicht wahr?"

Das kenn ich. Das geht manchmal unserer Lehrerin in der Schule so, wenn sie *meint*, ich hätte etwas angestellt - bloss, weil ich ein Junge bin. Bei den Mädchen kommt sie nie auf eine solche Idee.

Dann würde ich ihr jeweils am liebsten ebenfalls etwas zuleide tun, aber das bringt ja nichts. Also halte ich wenigstens meinen eigenen unsichtbaren 'Schatten' am Zügel zurück - wie Milos und ich vorhin, als wir so wütend auf dich waren.

Aber jetzt würde ich einfach gerne endlich etwas essen, Mami, denn mein Magen knurrt fürchterlich..."

Falsch programmiert (Dicksein): "Du, Papi, siehst du den Jungen dort vor dem Gebüsch in der blauen Badehose? Der ist ja doppelt so dick wie

ich", flüstert der zwölfjährige Stefan seinem Vater Felix zu, der neben ihm auf dem grossen Badetuch sitzt.

"Ja, er ist mir auch schon aufgefallen," antwortet dieser leise. "Irgendwie habe ich Mitleid mit ihm, denn er blickt so traurig drein."

"Du hast Recht, Papi. Scheinbar macht das Leben nicht besonders Spass mit so viel Gewicht. Da habe ich halt Glück gehabt, dass ihr mir *kein* Dick-mach-Gen weitergegeben habt, sonst würde ich wohl auch so aussehen wie er."

"Das könnte schon sein. Jedenfalls wäre es schwieriger für dich, in unserer modernen Schlaraffenland-Welt so schlank zu bleiben wie du bist, wenn schon wir Eltern und deine Onkel, Tanten und Grosseltern auffallend dick wären.

Aber es kommt natürlich *auch noch* stark darauf an, wie man lebt und was man sich für Verhaltensweisen im Laufe der Jahre angewöhnt hat - wie man 'programmiert' wurde eben."

"Programmiert?", fragt Stefan verdutzt zurück.

Da erwidert Felix eifrig:

"Du hast ja vorhin die Eltern des Jungen auch gesehen, nicht wahr? Sie sind nicht dick, doch scheinbar meinen sie, es sei 'Liebe', wenn sie ihrem Sohn alles abnehmen. So haben sie vorhin zum Beispiel seine Badesachen hergetragen, seinen Wasserball für ihn aufgeblasen und ihm sogar ein Eis geholt, obwohl er bestimmt so alt ist wie du und dies alles längst hätte selbst tun können. Und wahrscheinlich haben sie ihm auch schon jede Menge Markenkleider, Handys, Computerspiele und vielleicht einen eigenen Fernseher gekauft und füttern ihn so oft er will mit Pommes frites, Hamburgern, Pizzas, Chips und Süssigkeiten.

"Der hat's gut!", seufzt Stefan und verdreht theatralisch die Augen.

"Das dachte der Junge früher wohl auch," erklärt Felix gedehnt. "Aber in der Schule wird er wahrscheinlich mit aller Härte erfahren haben, dass die Welt da draussen ganz anders funktioniert, als er es von seinen Eltern her gewohnt war.

Dort interessierte sich nämlich bestimmt niemand sonderlich dafür, worauf er gerade Lust oder eben nicht Lust gehabt hätte, sondern er musste sich einfach wie alle anderen täglich den geforderten Aufgaben stellen. Doch dafür war er von seinen Eltern ganz falsch 'programmiert' worden und fühlte sich wahrscheinlich ständig von allem überfordert.

So wird er sich nach der Schule zu Hause wohl erst recht jedes Mal frustriert mit einer Tüte Chips, einem Eis oder sonst etwas Essbarem vor den Fernseher setzen, um es sich doch wenigstens daheim ein bisschen gut gehen zu lassen..."

"Und dies all die letzten Jahre hindurch!", entfährt es Stefan entsetzt. "Da wäre es ja ein Wunder, wenn er *nicht* so dick geworden wäre!"

"Du hast es begriffen, Stefan," nickt der Vater ernst. "Es liegt wirklich *meistens* an der Programmierung, an den langjährigen Gewohnheiten, ob man letzten Endes dick wird oder nicht - ausser man hat eine organische Krankheit. Dann kann man natürlich nichts dafür.

Aber ein Kind, das *nichts* selber machen muss und sich nur fürs Essen und für sein Wohlfühlen interessieren darf, das bewegt sich doch kaum. Wozu auch? Bewegung wäre ja mit *Anstrengung* verbunden und die will es ja gerade möglichst vermeiden. Und so können sich von klein auf jahrelang all die feinen Esswaren völlig unverbraucht als Fett im Körper ablagern und dort ansammeln."

"Und dann bewegt man sich noch weniger, weil es doch immer mühsamer und anstrengender wird, je schwerer man ist," erkennt sein Junge gleich selbst.

"Genau!", antwortet Felix bestätigend. "Das bedeutet also, dass man die falsche Programmierung eines solchen Kindes zuerst Schritt für Schritt aufheben und durch neue Gewohnheiten ersetzen müsste, bevor es überhaupt eine Chance hätte, je wieder abzunehmen und zu einem gesunden Gewicht zurückzufinden."

"Das klingt, als wäre dies nicht gerade einfach," überlegt Stefan nachdenklich. "Ob es vielleicht helfen würde, wenn die Familie zuerst einmal den Kühlschrank und andere Vorräte von den allzu *fettigen* und *süssen* Dingen befreien und dafür viele Früchte und Gemüse einkaufen würde, wie Mami das doch auch immer macht?

Aber ab und zu ein Eis zu essen, sollte erlaubt sein. Wir haben uns ja vorher auch selbst eins gegönnt!"

"Das stimmt natürlich!", nickt sein Vater sofort. "Es kommt ja nur auf die *Menge* an! Ab und zu etwas Süßes oder Fettiges zu essen, ist völlig o.k., und wir *brauchen* ja auch Fett und Zucker als Nahrungsmittel, um genug Kraft für unser tägliches Leben zu haben. In Kriegszeiten und bei Hungersnöten sieht man es den ausgemergelten Menschen nämlich an, dass ihnen selbst dasjenige Essen fehlt, welches ihnen helfen würde, die nötigsten Fettpolster und Muskeln aufzubauen.

Aber uns geht es hierzulande ja unfassbar gut und wir müssen zum Glück nie mehr Hunger haben wie in früheren Zeiten. Doch *wir* alle müssen dafür unbedingt lernen, wie man in einer Welt voller Läden, Einkaufszentren und Kiosken gesund überleben kann.

Eis-Essen oder Chips-Kaufen darf darum in unserem Alltag einfach unter keinen Umständen zur dauernden *Gewohnheit* werden - sonst hat unser seelischer 'Schatten' auf einmal leichtes Spiel mit uns! Aus seinem Versteck in unserem Unbewussten wirft er uns dann ständig blindlings jeden guten Abnehm-Vorsatz sofort wieder über Bord und zwingt uns stur in das bereits bekannte Gewohnheits-Geleise zurück, weil er einfach nicht will, dass seine lieb gewonnenen (Ess-)Angewohnheiten auf einmal

brutal enden oder eingeschränkt werden sollen. Weshalb auch, wo er sich doch schon sooo lange sooo schön darauf eingerichtet hatte, es sich rundum wohlgehen zu lassen?

Aber wenn wir unseren seelischen 'Schatten' von Anfang an - also schon als Kleinkind - zum Beispiel an gesundes, abwechslungsreiches Essen mit vielen Früchten und Gemüsen gewöhnen, so liebt er dieses sogar, weil er gar nie unnatürlich verwöhnt oder überfüttert wurde. Auf diese Weise ist unser 'Schatten'-Unbewusstes - wie bei dir - sogar schon hellbegeistert über eine einzelne Glacé nach Wochen! Also sollte man sich nur von klein auf nichts Dummes, Schlechtes oder Krankmachendes *angewöhnen*, dann hat man nachher auch kein Problem damit, all das wieder loswerden zu müssen. So einfach wäre das!

Aber wenn man sich mal auf eine dumme Angewohnheit eingelassen hat - wie auf eine Sucht eben -, dann braucht es plötzlich enorme Willenskraft, um sich wieder davon zu befreien, selbst wenn es nur darum ginge, sich nach der Schule nichts Süßes oder Fettiges mehr zu kaufen oder sich überhaupt nicht mehr mit etwas Essbarem vor den Fernseher zu setzen..."

"Oder dann wenigstens mit einem Light-Produkt," meint Stefan nachsichtig. "Die machen ja weniger dick."

Abwehrend fährt Felix herum und sieht seinen Sohn eindringlich an:

"Da liegst du aber schrecklich falsch, wenn du das glaubst, Stefan!

Solange die Bezeichnung 'light' fettreduziert heisst, geht das ja noch, weil man mit solchen Chips oder Würsten wirklich weniger Fett zu sich nimmt. Aber sie erst gar nicht zu essen, wäre noch gesünder.

Und zu allem Überfluss werden fettreduzierte Produkte, damit sie durch das fehlende Fett nicht zu fade schmecken, oft kurzerhand mit Zucker aufgepeppt..."

"Wenigstens mit Ersatzzucker, nehme ich an - wie in den Kaugummis," sagt der Junge leichthin, doch sein Vater fährt schon wieder auf und sagt mit unterdrücktem Ärger in seiner Stimme zu Stefan:

"Das ist es ja gerade, Kind! Falscher Zucker ist das Gefährlichste, was in der modernen Nahrungsmittelindustrie je erfunden worden ist! Damit bringt man nämlich das ganze Energiesystem im eigenen Körper durcheinander, weil dieses ja auf richtigen Zucker angewiesen wäre, um daraus echte körperliche Kraft herstellen zu können.

Unechte Zuckerarten sind jedoch wie künstliche Zucker-Attrappen und lassen unsere Organe, die sich davon neue Energie erhoffen, bloss rücksichtslos auflaufen, ohne ihnen das Erwartete zu bieten. Verwirrt und nervös verlangt unser Körper also dann erst recht nach Nahrung, obwohl er vorher vielleicht gar keinen Hunger gehabt hätte. Nun glaubt er jedoch, in den nächsten Minuten bestimmt gleich vor Hunger umkippen zu müssen, wenn er nicht sofort etwas Essbares bekommt - was er uns

auch dramatisch in Form einer Heisshunger-Attacke körperlich spüren lässt.

Deswegen holen wir uns daraufhin halt wohl oder übel *erneut* etwas zu essen, obwohl unser Körper eigentlich gar *nicht wirklich* etwas brauchen würde, sondern dies nur wegen dem falschen Zucker meint. Und so nehmen wir weiter und weiter überflüssige Energie auf, die unser Körper danach jedes Mal einfach als Fettdepot für später zwischenlagert...

Du kannst dir also wahrscheinlich vorstellen, was passieren wird, wenn unser Körper täglich über Jahre hinweg von solch 'zuckerreduzierten' Light-Produkten fälschlicherweise andauernd zu solchen sinnlosen Ess-Überreaktionen veranlasst wird..."

Ungläubig blickt Stefan seinen Vater an, doch dieser nickt nur immer wieder, um seine Aussagen nachdrücklich zu bestätigen. Erst nach einer Weile stösst der Junge hervor:

"Das darf doch aber alles gar nicht wahr sein, Papi! Die machen ja die Menschen absichtlich dick!

Warum wehrt sich denn da keiner? Man müsste den Herstellern dieser Schlankheitsprodukte doch verbieten, solchen Mist zu verkaufen. Aber die machen immer noch reihum ständig Werbung dafür, als könnte man nur dünn bleiben, wenn man Light-Produkte isst. Ich habe dies doch auch selbst geglaubt und hätte das Zeug gekauft, wenn Mami und du nicht stets schon ganz normales Essen eingekauft hättet.

Oder bist du etwa der Einzige auf der Welt, der weiss, dass diese Ersatzzuckerarten erst recht dick machen?"

"Nein, nein, mein Junge," meint der Vater beschwichtigend. "Es gibt auch Bücher und Fernsehsendungen darüber und im Fach Biologie hört ihr bestimmt bald einmal, dass dies genau so ist, wie ich es dir gerade beschrieben habe.

Aber dennoch scheint keiner, der solche Dinge produziert, Lust darauf zu haben, den Leuten reinen Wein einzuschenken. Lieber hoffen die Firmen alle darauf, dass es noch möglichst lange unzählige Menschen gibt, die auf diese hinterlistige Werbe-Lüge hereinfliegen und sie auf diese Weise zu Milliarden von zusätzlichen Einnahmen kommen...

Halb Amerika hat ihnen jedenfalls schon diese Freude gemacht, weil die meisten Leute dort offensichtlich nicht gerne auf etwas verzichten wollen. Also glauben sie nur zu gerne, dass sie ohne weiteres Unmengen essen können, ohne dick zu werden, wenn sie sich nur brav an Light-Produkte halten. Dass dieser Schuss aber unweigerlich nach hinten losgehen *muss*, wäre eigentlich am ständig wachsenden Körperumfang der Leute schon längst sichtbar geworden, aber ihre seelischen 'Schatten' wollen trotzdem viel lieber weiter an das Märchen vom schlank machenden, künstlichen Zucker glauben...!"

"Das ist ja irre!", staunt Stefan immer noch völlig perplex. "Ob der Junge dort drüben wohl auch immer 'zuckerfreie' Limonade trinkt und fettreduzierte Pommes-Chips in sich hineinfuttert, während ihm seine Mutter extra Kuchen und Kekse mit Ersatzzucker bäckt, damit er nicht dick werden soll?"

"Kann schon sein," meint Felix langsam, "aber ich denke, das ist es nicht alleine, was ihn dick macht. Bei ihm kommen wohl eher gleich mehrere Dinge zusammen: eben die falschen Ess-Gewohnheiten und die fehlende Bewegung, dann bestimmt diese Light-Produkte, aber eben auch die gesamte Verwöhnungshaltung der Eltern.

Mamis und Papis von dicken Kindern müssten unbedingt lernen, dass sie ihren Lieblingen nun wirklich keinen Dienst erweisen, wenn sie ihnen jede Tätigkeit abnehmen und ihnen jeden Wunsch gleich erfüllen. Auch wenn dies auf den ersten Blick nach einem himmlischen Zustand aussieht, den sich jedes Kind wünschen würde, so verhindern Eltern auf diese Weise doch unablässig, dass ihr Kind sich durch Schwierigkeiten 'durchzubeissen' lernt und dabei erfährt, wie gut es tut, etwas ganz alleine geschafft zu haben."

"Das stimmt, das macht wirklich ungemein Spass! Selbst dann, wenn man zuerst sogar wütend auf seine Eltern ist, weil sie einem etwas zumuten, was man doch beim besten Willen als zu schwierig betrachtet. Aber hinterher ist man unglaublich stolz auf sich, dass man es doch noch geschafft hat: etwa das eigene Zimmer ohne Hilfe aufzuräumen oder auf einen Berg hoch zu wandern oder selbständig mit dem Bus zu fahren oder richtig schwimmen und tauchen zu lernen usw.

Aber dieser Junge dort drüben sieht so aus, als hätte er dieses Gefühl noch kaum jemals erleben dürfen. Also traut er sich doch mit der Zeit bestimmt erst recht nichts mehr zu und macht deswegen immer noch weniger und bewegt sich immer noch weniger - und wird dadurch nur ständig dicker," folgert Stefan mitleidig.

Und nach einer Weile fügt er hinzu:

"Aber ich glaube, Eltern sollten ihr Kind nicht nur aufmuntern, alles Mögliche selbst anzupacken, sondern sie sollten so oft wie möglich auch selber dabei mitmachen. Das ist doch für alle viel lustiger! Sie könnten ja zum Beispiel mit dem Kind Federball, Pingpong oder Fussball spielen, wie du das oft mit uns Kindern machst. Oder sie könnten mit ihm zusammen joggen gehen oder die Umgebung mit dem Fahrrad auskundschaften oder auf einen Aussichtspunkt hochsteigen oder eben mit ihm ins Schwimmbad gehen...", grinst Stefan seinen Vater jetzt vielsagend an.

"Ach, ja," lacht Felix und springt auf, "eigentlich sind wir ja hergekommen, um uns an der Sonne zu *bewegen*, das stimmt!

Also, ab ins Wasser, mein Sohn! Schliesslich haben wir je ein ganzes Erdbeer-Eis 'getankt' - mit echtem Zucker und normalem, fettigen Rahm übrigens. Und das will nun in ebenso echte, Spass machende, gesunde Schwim~~me~~*nergie* verwandelt werden.

Sonst kommt das Erdbeer-Eis womöglich noch auf dumme Gedanken und setzt sich in unserem Körper - nach dem nötigen Morgen-, Pausen- und Mittagessen - nun überflüssigerweise unbenützt als Fettpölsterchen an. Aber nicht mit uns...!"

Sich angegriffen fühlen: "Warum siehst du mich immer so an?", faucht die fünfzehnjährige Romana, als ihre Mutter nach acht Uhr abends an ihrem Zimmer vorbeigeht.

"Nur so," erwidert Nadja verwirrt. "Ich habe mir gar nichts dabei gedacht."

"Doch, doch, das habe ich genau gesehen, Mami. Dein Blick hat so ungefähr gesagt: 'Bist du denn mit den Hausaufgaben immer noch nicht fertig? Ich hätte das schon längst geschafft.' Nicht wahr, das hast du doch überlegt?"

"Nein, Romana, wirklich nicht!", wehrt sich die Mutter entschieden. "Sowas darfst du mir nicht unterstellen, wenn es gar nicht stimmt! Ich bin doch nur hier vorbeigekommen, weil ich Selina die geflickte Wolljacke zurückbringen wollte. Dabei habe ich halt zufällig in dein Zimmer gesehen.

Aber ich hätte natürlich auch meinen Kopf zur Seite drehen können, das ist wahr. Doch wenn du nicht mal mehr meinen Blick erträgst, solltest du vielleicht besser deine Zimmertüre schliessen, damit du dich nicht von jedem bedroht fühlen musst, der hier durch den Flur geht. Auf jeden Fall ist es mir völlig egal, wie lange du an deinen Hausaufgaben sitzt..."

Ärgerlich zieht Nadja die Tür von Romana gleich selbst zu, legt rasch ihrer anderen Tochter die Jacke aufs Bett und geht zurück ins Wohnzimmer, wo sie sich dann, ohne das Licht anzuzünden, aufs Sofa fallen lässt und sich eingestehen muss, dass sie sich nun doch beleidigt fühlt.

Warum nur betrachtet Nadja sie in letzter Zeit immer wieder als Feind und missdeutet jeden ihrer Blicke und auch oft ihre Sätze, obwohl sie als Mutter doch keinerlei böse Absichten gegen sie hegt?

Hatte sie vielleicht mal die unsichtbaren Reviergrenzen ihrer Tochter überschritten, ohne es zu merken? Aber dann würde sie selbst ja neuerdings an einer Wahrnehmungsstörung leiden - was jedoch sonst noch niemand in der Familie je beanstandet hat.

Oder sollte sie einfach von jetzt an versuchen, nie mehr in die Nähe von Romana zu kommen, damit diese nicht jedes Mal aufschreien muss wie ein verwundetes Tier? Doch warum sollte sie als Mutter plötzlich gezwungen sein, dauernd zu überlegen, wo sie sich gerade in der Wohnung aufhalten darf und wo nicht? Und würde das überhaupt etwas bringen?

In Nadjas Kopf drehen sich die Fragen wie ein Karussell, aber Antworten dazu scheint es keine zu geben...

Da steht plötzlich Romana selbst in der Wohnzimmertür und zündet das Licht an.

"Entschuldige, Mami! Ich weiss auch nicht, was mit mir los ist. Aber ich habe ständig das Gefühl, du hältst dich für etwas Besseres, nur weil dir alles immer so leichtfällt - und dann siehst du mich an, als wäre ich der letzte Depp."

"Aber nein, Kind! Wie kommst du denn nur auf eine solche Idee?", fährt Nadja auf. "Ich habe doch wirklich gar nichts gegen dich und will mich auch keinesfalls irgendwie über dich erheben. So gut solltest du mich doch kennen, Romana! Für mich ist doch *jeder* Mensch absolut gleich viel wert wie jeder andere."

Aber weißt du, was ich langsam glaube? Du redest dir *selbst* ein, du seiest blöd und ich hätte etwas gegen dich."

Nachdenklich sinkt Romana aufs andere Sofa, der Mutter gegenüber, und überlegt angestrengt, als würde sie in sich hineinhorchen.

"Meinst du wirklich, Mami? Aber du könntest schon Recht haben. Ich ärgere mich ja wirklich selber masslos über mich, wenn ich immer derart lange an meinen Hausaufgaben sitzen muss, während meine Klassenkameradinnen bestimmt in der halben Zeit damit fertig sind."

"Und dann hängst du alles mir an, wie wenn du eine Brille tragen würdest, welche innen mit spiegelnder Alufolie überzogen ist."

"Wieso denn das, Mami?", erkundigt sich das grosse Mädchen erstaunt.

"Ja, weil du eigentlich gar nicht mich gesehen hast, als ich vorhin an deinem Zimmer vorbeigegangen bin, sondern nur dich selbst - wie im Spiegel. Deshalb hast du wohl gemeint, *ich* würde dir Vorwürfe wegen der Hausaufgaben machen, dabei warst du es selbst, die sich viel zu langsam und zu dumm gefühlt hat, nicht wahr?"

"Ja, wahrscheinlich."

"Und wer redet dir wohl schon die ganze Zeit so dummes Zeug ein?"

"Denkst du, das war mein negativer *geistiger* 'Schatten'?", fragt Romana jetzt verwundert zurück und versteht plötzlich, was da abgelaufen sein könnte.

"Ja doch," nickt Nadja überzeugt. "Normalerweise ist dein geistiger, gedanklicher 'Schatten' doch ein wunderbar fantasievoller, kreativer und intelligenter Kerl in deinem Innern, der seine originellen, ausgefallenen

Ideen gerne wie zauberhafte, farbige Ballone in deiner Psyche aufsteigen lässt.

Doch er ist halt auch Meister darin, deine alten, vielleicht geerbten Komplexwunden auf andere zu *projizieren*, nur um den damit zusammenhängenden Schmerz nicht ständig selbst ertragen zu müssen. Kaum fühlst du dich mal klein oder dumm oder eben langsam, so bläht sich dein geistiger 'Schatten' in dir schon wie ein bedrohlicher Flaschengeist aus dem Märchen zu Riesengrösse auf und will dir weismachen, *ich* sei aufgeblasen und halte mich für etwas Besseres. Doch er ist bestimmt nur zu feige, um zuzugeben, dass gerade er es ist, der so hysterisch unter deiner langsamen Arbeitsweise leidet und sich dermassen vor den anderen Leuten wegen dir geniert, dass er dir dauernd Vorwürfe einflüstert, die gar nicht von aussen kommen - richtig teuflisch. Fieser Kerl! Gibt einfach *mir* die Schuld!"

"Dann findest du mich also fies, Mami, denn mein 'Schatten' ist doch immer ein Teil von mir, egal ob es sich nun um den emotionalen oder den geistigen 'Schatten' handelt, nicht wahr?", will das Mädchen unvermittelt wissen und geht schon wieder in Abwehrstellung.

"Nein, nein!", beruhigt Nadja ihre Tochter sofort wieder. "Glaub mir doch endlich: Ich habe überhaupt nichts gegen dich, Ramona, und auch nichts gegen deine Langsamkeit oder gegen deinen ganz normal unbewussten 'Schatten'-Teil. Ich musste nur mal meinem Ärger Luft machen, dass ich immer wieder auf deinen psychischen Schutz-Automatismus hereinfalle, nämlich auf deinen aufschreienden 'Schatten'. Er versucht scheinbar, dich und sich vor schmerzhaften Gefühlen zu *schützen*, indem er ständig sofort *mich* angreift, wenn er unter dir leidet..."

Ich habe aber überhaupt keine Lust, für deine überaus verletzbare Psyche nonstop als Projektionsfläche und Sündenbock herzuhalten - wo ich doch gar nichts Böses getan habe, verstehst du?"

"Ja natürlich, das würde ich ja auch nicht wollen, Mami! Nur - was mache ich denn jetzt mit meinem hysterischen 'Schatten'-Teil, der sich wegen mir so doof vorkommt, dass er alles *dir* anhängen will?", fragt Romana echt ratlos. "Meine uralte Wunde, zu meinen, ich sei weniger wert als die anderen, wenn ich nicht schneller Hausaufgaben machen kann, tut meinem gedanklichen 'Schatten' halt offensichtlich extrem weh und gibt eigentlich uns beiden - meinem 'Schatten' und meinem bewussten 'Ich' - dauernd das schreckliche Gefühl, schlichtweg saublöd zu sein."

"Das wäre aber doch gar nicht nötig," findet Nadja nun. "Ändern kannst du nämlich daran sowieso nicht viel, weil diese Langsamkeit nun mal einfach zu deiner Eigenart gehört und in unserer Familie schon seit Generationen immer wieder vorkommt. Doch solange du diese Eigenschaft an dir weiterhin hassest, wirst du noch dein Leben lang unter ihr leiden müssen. Nur wenn du lernen könntest, sie zu *akzeptieren*

und sie als einen wichtigen Teil von dir zu betrachten, dann würde der Schmerz, den dir diese Werte-Komplexwunde bereitet, mit der Zeit heilen und verschwinden - auch für deinen 'Gedanken-Schatten'."

"Aber wie soll ich denn das schaffen? Langsamkeit ist doch immer etwas, das man loshaben möchte?"

"Aber nein, Romana, das stimmt nun ganz und gar nicht!", ereifert sich ihre Mutter. "Weißt du nicht, wie oft ich schon froh war, dass du so eine ruhige, überlegte Art hast und nicht ständig von einem Ort zum anderen rast? Dir konnte ich schon früh viel Verantwortung übergeben und was man dir auftrag, das hast du immer genau und zuverlässig ausgeführt - *dank* deiner Langsamkeit!"

"Ja, wenn du das so siehst, Mami!", erwidert Romana langsam und auf einmal dankbar lächelnd. "Das fühlt sich ja an, als hättest du meine Minderwertigkeitswunde gerade mit einer Zaubersalbe gepflegt! Es tut schon viel weniger weh in meiner Seele!

Ich glaube, so wird sich mein armer, leidender geistiger 'Schatten' schon bald beruhigen und in mir drin wieder auf seine normale Grösse zurückschrumpfen können. Wenn Langsamkeit nämlich überhaupt nichts Schlimmes mehr ist, sondern vielleicht sogar meine *geheime Stärke*, dann hört er bestimmt sofort auf, irgendetwas Unwahres auf dich zu projizieren, Mami. Denn von jetzt an kann mein 'Schatten' ja echt stolz sein auf mich und meine *gewissenhafte* Langsamkeit - egal, wie lange ich an meinen Hausaufgaben sitzen werde!

Du bist einfach genial, Mami! Deine wohltuende 'Zaubersalbe-für-die-Seele'-Überlegung hat gleich uns alle drei aus dem Schlamassel gerettet: dich selbst, meinen unbewussten 'Schatten', aber auch mein bewusstes 'Ich'! Danke vielmals!"

Mit diesen Worten steht das junge Mädchen auf und geht strahlend und mit ausgebreiteten Armen um das Wohnzimmertischchen herum auf ihre Mutter zu und umarmt sie herzlich...

... als ein ganzer Wald, der wächst: "Papi, hast du gehört? Renato wurde beim Klauen erwischt," berichtet der vierzehnjährige Sandro aufgeregt. "Die Polizei hat ihn heute vernommen und bald muss er vor dem Jugendrichter erscheinen. Dann verknurrt man ihn bestimmt dazu, an ein paar freien Nachmittagen im Werkhof zu arbeiten."

"Was hat dein Freund denn überhaupt gestohlen," erkundigt sich André beunruhigt.

"Eine dieser modernen Jacken, die so viel kosten" erklärt Sandro. "Wahrscheinlich wollte er auch mal so cool aussehen, wie die Angeber in unserer Klasse. Doch nun hat er damit nur erreicht, dass sich auf dem

Schulhof jeder das Maul über ihn zerreisst, der Blödmann! Ständig zeigen sie mit dem Finger auf ihn und nennen ihn 'Dieb'. Ich weiss gar nicht, ob ich so noch weiterhin sein Freund sein will. Ich habe nämlich keine Lust wegen ihm ins Gerede zu kommen."

"Ist denn das die Möglichkeit!", entfährt es André und er schlägt mit der Faust auf den Tisch. "Mein Sohn überlegt sich wirklich, ob er seinen besten Freund im Stich lassen soll, nur weil dieser einen Fehltritt begangen hat. Natürlich finde ich es nicht richtig, was Renato gemacht hat, und ich bin auch dafür, dass er einen anstrengenden Denkkzettel verpasst bekommt. Aber du kannst ihn doch nicht in diesem Schlamassel alleine lassen und ihm gerade jetzt die Freundschaft aufkünden, wo er am dringendsten Hilfe braucht."

"Aber...", versucht Sandro sich zu rechtfertigen.

"Nichts aber," unterbricht ihn André hart. "Ich will dir jetzt einmal etwas sagen, mein Sohn. Ich kenne ein Sprichwort, das Renatos Situation wunderbar beschreibt. 'Ein Baum der fällt, macht viel mehr Krach als ein ganzer Wald, der wächst.'"

"Na und?", erwidert Sandro mürrisch.

"Verstehst du denn nicht?", fragt der Vater zurück. "Jedermann richtet im Moment sein Augenmerk nur auf die verwerfliche Tat von Renato, oder besser gesagt, jeder sieht nur noch seinen psychischen 'Schatten', der ihn dazu verleitet hat zu stehlen. Dabei hat dieser Junge in letzter Zeit doch riesige Fortschritte gemacht. Du kennst ihn ja noch viel besser als ich!

Wie wir alle wissen, ist ihm ein schwieriger Charakter in die Wiege gelegt worden und er hat heute noch Mühe, die Welt so wahrzunehmen wie wir. Doch in den letzten Jahren, in denen wir ihn nun schon kennen, war er doch auch fähig, eine Unmenge neuer Dinge zu lernen, die wir ihm anfangs nicht zugetraut hätten: Er ist gar nicht mehr so ich-bezogen und in seine negativen Erwartungen verstrickt wie früher, sondern kann unterdessen ganz interessiert einer Unterhaltung unter Kollegen folgen, kann auf andere Rücksicht nehmen, zu Gegenständen richtig Sorge tragen oder sogar jemandem etwas zuliebe tun.

Nur - sich selbst zu akzeptieren, ohne sich hinter Macho-Klamotten zu verstecken, das hat er scheinbar noch nicht geschafft. Aber damit er auch das noch lernen kann, braucht er nun eben dich! Du als sein Freund kannst ihm das beibringen. Auf dich hört er am ehesten."

"Ach, so meinst du das," antwortet Sandro wieder versöhnlicher. "Es stimmt schon. Ich habe wirklich nur noch den negativ auffallenden Teil von Renato beachtet, der halt durch diesen Diebstahl - bildlich gesehen - wirklich 'wie ein einzelner Baum unter Getöse umgestürzt ist'. Doch dabei habe ich ganz vergessen, dass in ihm daneben ja auch wirklich noch 'unzählige gesunde Bäume', sozusagen ein 'ganzer Wald' aus

guten Fähigkeiten 'leise und unauffällig herangewachsen ist'. Du hast Recht, Papi.

Danke, dass du mich noch rechtzeitig gestoppt hast, bevor ich gleich selbst mit meinem unbewussten 'Schatten' vor lauter Entrüstung auch eine Dummheit begangen und Renato damit auf seinem Weg wieder weit zurückgeworfen hätte. Aber ich werde ihm beibringen, dass es nun wirklich nicht auf den Preis seiner Jacke ankommt, ob ich oder andere Menschen ihn gut finden oder nicht. Sonst müsste ich ja auch selbst unbedingt eine solche Jacke tragen - aber dafür wäre mir mein Sackgeld echt zu schade!

Also, ich geh dann mal rüber zu ihm. Bis später...!"

Geniessen, bis es weh tut: "So, hier oben auf der Alpwiese machen wir Mittagsrast und den Nachmittag könnt ihr bei diesem herrlichen Wetter nach eigenem Gutdünken verbringen," wendet sich Herr Meier, der Hauptlehrer einer Berufsschulklasse, nach der zweistündigen Bergwanderung an seine grossen Schüler. "Vergesst nicht, dass unser Car um vier Uhr unten im Bergdorf losfahren wird, egal ob ihr da seid oder nicht. Doch ich nehme an, Achtzehnjährigen darf ich schon so viel Verantwortungsbewusstsein zutrauen, dass dies klappen wird, nicht wahr?"

"Klar!", tönt es rundum und selbstbewusst machen sich die Schüler an den drei Feuerstellen zu schaffen, um ihr mitgebrachtes Essen über dem Feuer oder in der Glut zu rösten. Bald schon breiten sich schmackhafte Gerüche über der Alp aus und mischen sich mit dem Duft von Alpeheu und Bergkräutern, während die Jugendlichen friedlich in kleinen Gruppen zusammensitzen und plaudernd ihr Mittagessen an der frischen Luft geniessen.

"Ach, wie ich das liebe," schwärmt Anna ihren Schulkolleginnen Jelena und Gerda nach dem Essen vor, legt sich auf ihrer ausgebreiteten Jacke ins struppige Berggras, nimmt den Rucksack als Kopfkissen und schaut strahlend umher. "Ein paar Vögel zwitschern, die Kuhglocken bimmeln zu uns herauf und das Bergbächlein da drüben sprudelt über die Steine. Das ist doch himmlisch, findet ihr nicht auch?"

"Doch, bin ganz deiner Meinung," nickt Gerda und lässt ihre Blicke über das Tal unter ihnen schweifen, während sie herzhaft in ihr drittes Käsebrot beisst. "Auch der Weg durch den kühlen Wald und über die Alpweiden hier herauf war einmalig. So viele verschiedene Blumen habe ich schon lange nicht mehr gesehen. Sogar Silberdisteln gibt es hier in Hülle und Fülle."

"Und seht nur die Felswände dort drüben!", fügt Jelena strahlend hinzu. "Ich bin halt eine notorische Steinesammlerin. Schaut, ich habe schon ein Stück Schiefer und glitzernden Gneis."

"Wenn du das sagst, wird es schon stimmen," meint Anna und räkelt sich auf ihrer Jacke an der Sonne. "Für mich ist es nicht so wichtig, wie irgendetwas in der Natur heisst. Ich genieße sie lieber!"

"Schon gut, das ist ja auch das Wichtigste," pflichtet ihr Jelena bei. "Freuen wir uns doch einfach über den schönen Tag hier oben und saugen alles in uns auf, damit wir uns nachher noch lange daran erinnern können."

"Gute Idee!", meint Martin, ein Mitschüler, der den Mädchen zugehört hat. "Wer kommt demnach mit mir zum Wildbach dort hinten? Wird bestimmt spannend."

"Ich, ich!", rufen Jelena und Gerda begeistert, aber Anna hat keine Lust.

"Geht nur, wenn euch dies Spass macht. Ich bleibe lieber hier liegen und genieße die Sonne."

"Auch gut, bis später, Anna!", rufen ihr die anderen zu und marschieren los. -

"Hallo, Anna! Bist du eingeschlafen? Wir müssen doch zurück, sonst verpassen wir noch unseren Bus."

"Was, wie? Tatsächlich! Es ist schon halb drei. Ich komm ja schon!"

Rasch packt Anna ihren Rucksack und beisst in einen Apfel, weil sie zuvor die Landschaft genießen wollte und kaum etwas zu Mittag gegessen hat.

Beim gemeinschaftlichen Hinunterwandern ruft sie plötzlich aus:

"Hey, Martin, du bist ja ganz nass! Was ist denn mit dir passiert?"

Grinsend wendet dieser sich zu ihr nach hinten um und erwidert nur: "In den Bach gefallen bin ich, nichts weiter," und Gerda neben ihm ergänzt vielsagend: "Das kommt davon, wenn man vor lauter Spass vergisst aufzupassen."

"Dir scheint es ja ähnlich ergangen zu sein," schmunzelt Jelena und gibt Anna nun von der Seite her einen freundschaftlichen Stoss.

"Wieso, was meinst du?", will Anna verwundert wissen.

"Du hast Sonnenbrand. Dein Gesicht leuchtet wie eine Tomate und deine Arme sind auch nicht viel besser dran."

"Huch! Bin ich doof!", entfährt es Anna und sie schlägt sich an die Stirn.

"Vor lauter 'Genießen' habe ich ganz vergessen, mir Sonnencreme einzuschmieren."

"Das kann schon mal vorkommen," beruhigt Jelena ihre Schulkollegin im Weitergehen. "Immerhin hat dich dein 'innerer Helfer' auf die wunderbare Natur hier oben aufmerksam gemacht. Andere aus unserer Klasse

haben vielleicht gar nicht gemerkt, wie schön es hier oben ist, du aber schon.

Doch dann hat dein 'seelischer Schatten' wahrscheinlich grossmaulig deinen 'Helfer' zur Seite gedrängt, so dass du fast nicht mehr klar denken konntest. Ich könnte mir vorstellen, dass er dir vorgeschwärmt hat, nun gebe es für euch beide hier oben nur noch Lust und Genuss in dieser grandiosen Natur und alles andere sei doch völlig unwichtig."

"Ja, so ähnliche Gedanken gingen mir durch den Kopf," gibt Anna grinsend zu, "bevor ich wohligh zwischen all den wunderbaren Geräuschen und Düften dieser herrlichen Bergwelt richtig tief eingeschlafen bin."

"Mit mir ist wahrscheinlich etwas Ähnliches passiert," fügt Martin schmunzelnd hinzu und hüpfte auf dem Waldweg, den sie unterdessen erreicht haben, über eine Wurzel. "Der Bergbach hat mich derart fasziniert, dass ich *wie in Trance* von einem Felsblock zum nächsten gesprungen bin, das sprudelnde, stiebende Wasser unter mir - bis ich dann wohl irgendwie beim letzten Absprung das Mass verloren habe..."

"Und pflatsch!", kommentiert Jelena lachend. "Du sagst es ganz richtig: 'Du hast das Mass verloren'! Das ist das deutlichste Anzeichen dafür, dass dein 'psychischer Schatten' dich in diesem Moment mehr im Griff hatte als du ihn - mit deinem 'bewussten Ich' meine ich."

"Da hast du völlig Recht, Jelena. Aber eigentlich war es das wert!", findet Martin locker. "Manchmal tut es doch einfach gut, sich gehen zu lassen, zu übertreiben, im Genuss zu versinken und mal zu schauen, was passiert. Wir sind im Schulalltag und an unseren unterschiedlichen Arbeitsstellen während der Woche schon genug brav und durchdenken meist alles mit unserem 'bewussten Ich', um selbstverantwortlich und rücksichtsvoll handeln zu können und gute Leistungen abzuliefern.

Deshalb darf mich mein 'Schatten' ab und zu schon - wie hier oben im Schullager - einfach mal mit sich reissen, mir jeden klaren Gedanken rauben, mich mit Eindrücken überschwemmen oder mich innerlich durcheinanderwirbeln, bis ich kaum noch weiss, wo oben und unten ist oder wie spät es ist. Einfach nur geniessen und leben und da sein und spüren, ohne jede Planung! Das ist doch zwischendurch genial!"

"... ja, bis es weh tut!", meint Gerda lakonisch.

"Natürlich, das wäre möglich gewesen. Aber wenn unsere Bach-Tour auch schlimmer als mit einem Ausrutscher und nassen Hosen hätte enden können, so hat Martin doch Recht," findet jetzt auch Anna. "Ich bereue nämlich ebenfalls nichts. Natürlich weiss ich, dass ich meiner Haut heute geschadet habe, aber dieses einmalige Versehen wird sie wohl schon überstehen, denke ich.

Aber sonst war's doch wirklich ein genialer Tag - oder besser gesagt, ist es noch immer! Meinem überaus emotionalen 'Schatten' sei Dank!"

"Und meinem inneren 'Helfer' sei Dank," lacht Jelena ihr jetzt gutmütig zu, "verpasst du nun nicht einmal den Bus für die Heimreise. Sonst wäre der Spass für dich wohl doch schlagartig vorbeigewesen..."

Wie viel Freiheit braucht mein 'Schatten'?: "Also hör mal, Mami," wendet sich der fünfzehnjährige Damian nach dem Mittagessen unvermittelt an seine Mutter. "Ich weigere mich, meinen seelischen 'Schatten' anzubinden. Das tut ihm bestimmt nicht gut."

"Wie kommst du denn darauf?", fragt Karin erstaunt und setzt sich mit dem heissen Kaffee zu ihrem Sohn.

"Ich habe dich doch letztthin gefragt, was ich gegen meine unbändige Lust, im Internet zu surfen, unternehmen könnte, und dann hast du geantwortet, dass ich halt meinen 'Schatten' wieder vermehrt 'an die Leine nehmen' müsste. Aber als ich dies dann in meiner Vorstellung gemacht habe, träumte ich von da an nachts ständig, dass mein 'Schatten', meine dunkle, unbewusste Seite, mich in allen möglichen Verkleidungen nur noch wütend angreifen will. Das heisst doch, dass ich ihn scheinbar falsch behandelt habe..."

"Ja, es sieht so aus!", meint Karin etwas verwirrt. "Aber *mein* Schatten reagiert nie so auf mich, wenn ich ihn etwas straffer führe."

"Meiner aber schon," entgegnet ihr Damian prompt. "Scheinbar braucht er mehr Freiheit als deiner. Auf jeden Fall habe ich ihn jetzt wieder von der Leine gelassen..."

"Aber wie willst du denn deine Zwischen-Prüfungen bestehen, wenn dein 'Schatten' dich nun ständig dazu verleiten darf, vor dem Computer sitzend ins Internet abzuschweifen, anstatt deine Trainingsaufgaben durchzuarbeiten?"

"Ich werde halt einmal ernsthaft mit meinem 'Schatten' reden müssen, um ihm zu erklären, *weshalb* ich nicht dauernd gamen oder auf Tiktok unterwegs sein kann, auch wenn er noch so Lust darauf hätte.

Ihr habt uns Kinder doch genauso erzogen: ohne Verbote, Zwang oder 'Leinenpflicht' - und wir sind gut herausgekommen, finde ich. Warum sollte das bei der Erziehung meines 'Schattens' nicht auch so funktionieren? Der ist doch ebenfalls so etwas wie mein 'inneres Kind', das noch viel lernen muss."

"Das stimmt eigentlich schon!", antwortet die Mutter verblüfft. "Nur muss ich dazu sagen, dass ich euch als kleine Kinder trotzdem auch ab und zu entschieden 'an die Leine genommen' habe, wenn ihr mal in einem Laden oder bei jemandem zu Besuch ausgerastet seid oder wenn eine Gefahr allzu plötzlich aufgetaucht ist oder wenn ihr an einer viel befahrenen Strasse unbedingt herumkaspern wolltet. Da habe ich euch

jeweils einfach kurzerhand gepackt und festgehalten oder euch je nach Situation konsequent an die Hand genommen oder sogar an Ort und Stelle hochgehoben und weggetragen, egal, ob ihr einverstanden gewesen seid oder nicht. Aber das war eigentlich nur selten nötig."

"Aha, sooo meinst du das mit der Leine, Mami! Ich glaubte schon, dein 'Schatten' dürfe überhaupt nie mehr frei herumlaufen und sich austoben, sondern müsse jahraus, jahrein immer schön brav im Schrittempo geführt neben dir hertrotten, wie das Hundchen einer alten Frau. Doch wenn du das gar nicht so sagen wolltest und du den seelischen 'Schatten' nur in gefährlichen Situationen, bei wirklich schlechtem Benehmen oder wenn Konzentration nötig ist 'an die Leine nimmst', dann sind wir beide ja längst gleicher Meinung!

Ich halte nämlich meinen 'Schatten' ebenfalls sofort in Schach, wenn er vor Wut oder Verzweiflung mal gar nicht mehr weiss, was er eigentlich tut. Ich will ja nicht, dass er mir durch sein unbedachtes Ausflippen vielleicht das ganze weitere Leben versaut, durch einen Unfall, einen Ausschluss oder so. Aber im Allgemeinen ist mein 'Schatten' schon recht gut erzogen, so dass ich ihn immer mal wieder ohne weiteres freilassen kann. Er hat ja bereits gelernt, wo er sich problemlos austoben darf und wo er sich zusammenreißen muss, wenn er mit mir zusammen zu dieser 'Gesellschaft' dazugehören will.

Doch gerade *weil* mein 'Schatten' ja schon verhältnismässig brav ist, habe ich nun eben das Gefühl, dass ich ihn bei seiner Internet-Lust nicht noch zusätzlich ständig zurückbinden darf, sonst empfindet er dies doch bestimmt als Unterdrückung - und weiss sich offenbar nicht mehr anders zu helfen, als in meinen Träumen wütend auf mich loszugehen."

"Ja, das könnte natürlich sein," überlegt Karin nachdenklich. "Wir dürfen unseren psychischen 'Schatten' ja wirklich nicht nur als etwas Negatives betrachten, sondern müssen uns auch immer wieder bewusst machen, dass er ein wichtiger Persönlichkeitsteil von uns ist. Auch wenn er von Natur aus urwüchsig, roh und triebhaft ist, so sprudelt aus ihm doch unsere ganze Kreativität. Das sollten wir nie vergessen. Und mit seinen unverfälschten Instinkten *spürt* er genau, ob er gerade Anregung oder Ruhe brauchen würde oder ob von irgendwoher Gefahr droht, so dass wir durch seinen auffälligen Alarm im Grunde genommen stets gewarnt wären..."

Eigentlich eine geniale Leistung unserer unbewussten Seelen-Seite, für die wir dankbar sein sollten!

Doch weil das *Masshalten* für ein innerseelisches Dunkelwesen wie unseren fast blinden 'Schatten' ja *nicht* gerade seine Stärke ist, können wir Menschen ihn halt trotzdem nicht einfach immer völlig frei herumstreunen lassen, sondern müssen ihm mit unserem 'bewussten Ich' immer mal wieder klar und entschlossen zeigen, wie weit er gehen

darf und wo seine unbändige Lust oder Unlust uns als Mensch im Moment gar nicht mehr guttun würde."

"Aber eben nur *zeigen* sollten wir ihm das, nicht ihn herrisch zu etwas zwingen!", findet Damian überzeugt. "Sonst unterdrücke ich den armen Kerl in mir doch nur unnötig und habe nichts mehr von seiner ungestümen Lebenskraft."

Ausserdem ist mir übrigens gerade in den Sinn gekommen, dass er mir wahrscheinlich mit seiner übergrossen Internet-Surf-Lust während der Hausaufgaben jeweils bloss andeuten will, dass ich jetzt genug mit dem Kopf gearbeitet hätte und er schlichtweg keine Lust mehr habe, noch weiter still zu halten, sondern auch endlich wieder mal zum Zug kommen möchte."

"Du denkst, er will dich nur darauf aufmerksam machen, dass du ab und zu eine Pause einschalten solltest?"

"Ich glaube schon und damit hat er doch auch ganz recht. Nur eignet sich gamen, fernsehen oder internetsurfen halt wirklich nicht sonderlich als kurze Pausenaktivität, weil ich das Handy oder den Laptop nach zehn Minuten kaum wieder ab- oder umstellen und mich auf meine Schulthemen konzentrieren kann, sondern unweigerlich irgendwo gefährlich 'hängenbleibe'...

Aber ich könnte natürlich meinem 'Schatten' als Pausenaktivität einfach etwas *anderes* anbieten, zum Beispiel bewusst ein wenig Musik zu hören und in meinem Zimmer dazu zu tanzen. Oder ich könnte mit ihm in der Küche etwas Kleines, Gesundes essen - oder in der Wohnung umherwandern oder das Fenster öffnen und schauen, was draussen so los ist. Ich glaube, solche Sachen würden meinem psychischen 'Schatten' auch ganz gut gefallen, so dass er das Surfen zwischen den Hausaufgaben vielleicht gar nicht so stark vermissen würde. Immerhin könnte er dadurch ja spüren, dass ich keinesfalls seine natürlichen Bedürfnisse nach einer lockeren Pause unterdrücken will, sondern ihn echt ernstnehmen möchte - aber meine Prüfungs-Trainingsaufgaben eben auch!"

"Ja, das finde ich eine kluge Lösung, Damian. So gelingt es dir bestimmt, diese übertriebene Pausen-Surf-Gewohnheit noch rechtzeitig vor den Prüfungen in den Griff zu kriegen, ohne deinen 'Schatten' übermässig einzuschränken."

"Aber wenn ich ganz ehrlich bin, Mami, spüre ich jetzt schon, dass dies wohl doch nicht so leicht werden wird, wie ich dachte. Ich weiss nämlich, dass mein 'Schatten' von Natur aus ein 'scheusslich sturer Bock' ist und sich von seinen Vorlieben überhaupt nicht gerne abbringen lässt. Im Internet zu surfen, ist halt für uns beide bereits so etwas wie eine Sucht geworden..."

Wahrscheinlich werde ich meinem lieben 'Schatten' noch eine ganze Weile täglich aufs Neue ernst erklären müssen, dass die Umstellung auf andere Pausengenüsse für uns beide nun mal *lebensnotwendig* ist und ich ihn deswegen wohl oder übel in dieser Zeit trotz seines Freiheitsdrangs wieder konsequent 'an die Leine nehmen' werde, obwohl mir das echt selbst zuwider ist. Aber ich will ja nicht allein deswegen durch diese wichtigen Prüfungen fallen und damit meinen Berufswunsch entschwinden sehen. Davon hätte mein 'Schatten' doch auch nichts!

Aber immerhin kann ich ihm versprechen, dass er mit mir dafür an den Wochenenden, wenn weiter nichts los ist, ausgiebig seiner grossen Lust frönen darf. So kann er dann alles nachholen, was er sich während der Woche mir zuliebe verkneifen musste. Eventuell freut er sich dann jeweils so sehr auf das nächste Wochenende, dass er mich gar nicht mehr in meinen Träumen anzugreifen braucht..."

"Das hoffe ich sehr, Damian! Ich drücke dir und deinem seelischen 'Schatten' jedenfalls beide Daumen für euer 'Gewohnheitsumstellungs-Vorhaben'.

Vielleicht seid ihr beide ja auf diese Weise in einem Monat sogar soweit, dass es euch überhaupt nicht mehr in den Sinn kommt(!), in den Hausaufgaben-Pausen weiter vor dem Bildschirm hocken zu bleiben - da es halt wirklich sooo guttut, zwischendurch mal vom Pult aufzustehen, herumzugehen, sich zu bewegen, zu lüften, etwas zu essen, zu trinken, Musik zu hören, zu singen, mit jemandem von uns kurz zu plaudern und so fort..."

Unlogisch: "Heute haben wir mit unserem Klassenlehrer darüber gesprochen, wie man die Welt verbessern könnte," erzählt die fünfzehnjährige Natalie beim Mittagessen enthusiastisch ihrer Mutter Roberta. "Meine Freundin Elena hat vorgeschlagen, dass doch eigentlich nur alle Menschen so weit gebracht werden müssten, dass sie sich *freiwillig für das Wohl ihrer Mitmenschen interessieren* würden - und schon wären alle Probleme der Welt lösbar oder bereits gelöst!

Die ganze Klasse fand dies eine faszinierend einfache Idee, weil wir uns normalerweise ja schon jetzt dafür interessieren, dass es allen in unserer Klasse wohl ist. Aber gleichzeitig war uns nur zu bewusst, wie schwierig es wahrscheinlich dennoch wäre, diese wunderbar weltverbessernde Grundeinstellung allen acht, neun Milliarden Menschen dieser Erde beizubringen...

Kurz darauf hatten wir dann Physik. Da war wie immer der Teufel los: Ein paar Mitschüler - allen voran Elena - schwatzten durcheinander, als wären sie in der Pause, warfen einander Briefchen zu, kicherten und

blödelten herum, bis der arme alte Herr Henggeler vorne an der Wandtafel nur noch hilflos piepste, wir sollten doch endlich ruhig sein, damit er uns die nächste Berechnung erklären könne.

Weil ich richtig Mitleid mit ihm hatte, fragte ich Elena neben mir flüsternd, warum sie sich denn jetzt *nicht* für das Wohl ihres Mitmenschen Henggeler interessiere, wie sie doch vorhin im Fach 'Ethik' gerade noch so liebenswürdig vorgeschlagen habe. Aber sie antwortete mir nur entrüstet, ob ich denn eigentlich spinne, das gelte doch nicht für so einen doofen, langweiligen Lehrer. Der sei selbst schuld, wenn niemand bei ihm im Unterricht aufpasse.

Da war ich nur noch sprachlos. Oder ist das für dich kein Widerspruch, Mami?"

"Oh doch, klar!", bestätigt Roberta und schöpft sich noch etwas Salat.

"Oft sind wir Menschen blind für die offensichtlichsten Widersprüche."

"Warum denn?", will Natalie wissen.

"Das ist gar nicht so einfach zu erklären," meint die Mutter und sucht nach Worten. "Ich will mal so sagen: Unsere Vorstellungen von der Welt sind durch unzählige kleine Wunden, die wir in unserem Leben schon aus den verschiedensten Gründen erleiden mussten, an einzelnen Stellen unserer Psyche wie Narbengewebe verdichtet. Man nennt sie in der Psychologie 'negative Komplexe'.

Wenn du dir nun vorstellst, unsere Gedanken wären wie ein Lichtstrahl, der ohne weiteres auf geradem Weg die gesunden Bereiche unserer Seele durchdringen kann, durch die vernarbten Stellen jedoch in seiner Bahn abgelenkt wird wie bei einem Prisma, dann kannst du vielleicht ein wenig verstehen, was in Elenas Denken heute abgelaufen ist."

"Du meinst," überlegt Natalie nachdenklich, "eine solche Komplex-Narbe in Elenas Psyche hat ihre Überlegungen während der Physikstunde einfach von der vorher logisch geraden Gedanken-Linie so stark abgelenkt, dass sie plötzlich sozusagen das Gegenteil von dem, was sie zuvor im Ethik-Unterricht gesagt hatte, als richtig betrachtete?"

"Ja genau! Und weißt du, weshalb wir Menschen überhaupt so unlogisch denken können?"

"Nein, das kann ich mir nun wirklich nicht vorstellen, Mami! Das gibt doch nur immer wieder Ärger überall auf der Welt."

"Im Grunde genommen ist dies aber keine Fehlschaltung in unserer Seele, sondern eine natürliche *Schutzfunktion*. Mit ihrer Hilfe schafften es die Menschen durch all die vergangenen Jahrtausende hindurch, etwa den Schmerz schlimmer Erlebnisse von Krieg, Hunger, Vergewaltigung oder Verlust an ihrem innerseelischen Komplex-Narbengewebe von sich abprallen zu lassen, damit sie nicht daran zerbrechen mussten.

Doch was von der Natur her als psychische Überlebenshilfe bloss für zeitlich begrenzte Notlagen gedacht gewesen wäre, wirkt sich halt als vermeintliche Dauerlösung im Alltag nicht besonders hilfreich aus. Denn wir lösen durch dieses komplexhafte Hakenschlagen unserer Logik das eigentliche Problem ja nicht, sondern projizieren nur den seelischen Schmerz von uns weg - oft auf andere."

"Auf Herrn Henggeler zum Beispiel, ja!", meint Natalie trocken, als sie den Zusammenhang versteht.

Dann überlegt sie weiter vor sich hin: "Aber was hat Elena denn wohl Schlimmes in ihrem Leben erleiden müssen, dass sie sich wegen einer solchen Komplexnarbe nun in jeder Physikstunde derart scheusslich danebenbenimmt und nicht mal merkt, wie unlogisch sie sich dabei verhält?"

"Keine Ahnung, Kind!", erwidert Roberta nachdenklich. "*Vielleicht* sind es nur dauernde kleine Zurückweisungen durch ihre Eltern, sobald sie als Tochter irgendwo eine Schwäche zeigt. Davon könnten mit der Zeit viele winzige Narben in ihrer Seele zurückgeblieben sein, die zusammen nun einen zähen, negativen Komplex bilden. Und dieser bewirkt jetzt wahrscheinlich, dass ihr Herrn Henggeler's Schwäche dermassen in der eigenen Seele wehtut, dass sie diesen Schmerz nicht ertragen kann, sondern ihn unbewusst postwendend Herrn Henggeler um die Ohren haut - in Form ihres scheusslichen Verhaltens.

Aber geradeso gut ist es auch *möglich*, dass Elena einen solchen Charakterzug oder auch eine leichte Wahrnehmungsstörung von einem Teil ihrer Vorfahren geerbt hat und sich durch diese Gene seit ihrer Geburt jedes Mal unbewusst dazu gedrängt fühlt, schwache Menschen anzugreifen, obwohl sie mit der Zeit auch viel menschenfreundlichere Ansichten entwickelt hätte...

Du kannst sie ja mal in einem ruhigen Moment vorsichtig darauf ansprechen. Vielleicht schafft sie es mit deiner Hilfe, den Widerspruch in ihrer Logik langsam selbst zu erkennen und Schritt für Schritt ihr altes Komplex-Narbengewebe so zu pflegen und wieder aufzuweichen, bis sie auch beim Thema 'Schwäche' logisch geradeaus denken und auch logisch reagieren kann.

Aber hab Geduld mit ihr! Es ist nicht leicht, der eigenen Unlogik in die Augen zu sehen, da dies grosse Schuldgefühle auslösen kann, selbst wenn du ihr gar keine Vorwürfe machst. Darum musst du auch darauf gefasst sein, dass Elena dich eventuell wütend abweisen wird, wenn du diese Sache zur Sprache bringst.

Doch einen einzelnen Versuch würde ich trotzdem wagen, wenn ich dich wäre. Vielleicht hast du ja Glück und kannst ihr zu etwas mehr Selbsterkenntnis verhelfen. Herr Henggeler hätte bestimmt nichts gegen eine weitere, rücksichtsvolle Schülerin einzuwenden..."

Unterschiedliche Schattenseiten: "Aber Papi," beschwert sich der dreizehnjährige Achim aufgebracht, "erst letzthin hast du mir erklärt, jener unbekannte, nervös herumhangelnde, farbig gekleidete Harlekin aus meinem Eisenbahn-Traum sei mein eigener innerer 'Schatten' gewesen. Und jetzt sagst du, mein 'Schatten' sei der ängstlich winselnde Hund aus meinem heutigen Traum. Was stimmt denn nun wirklich?"

Ewald, am Küchentisch sitzend, erwidert gelassen: "Beides!

Unser seelischer 'Schatten' zeigt sich halt nicht ständig von der gleichen Seite. Zwar trägt jeder von uns neben seinem *bewussten* 'Ich' einen solchen, *unbewusst* reagierenden, wenig erzogenen Teil in sich, aber dieser äussert sich immer wieder anders - teils positiv, teils negativ.

Manchmal wirkt er in unseren Träumen oder in unserem alltäglichen, unbewussten Verhalten etwas ungehobelt und roh oder tierisch, aber auch phantasievoll und wohltuend locker, so dass uns dieser psychische Teil ungemein hilft, zu entspannen, uns auszuruhen, gelassen unseren Gedanken nachzuhängen, selbstvergessen zu spielen, mit anderen Spass zu haben, zu lachen und zu blödeln, etwas von Herzen zu geniessen oder einfach tief zu schlafen.

Unter dem Einfluss unseres unbewussten 'Schattens' reagieren wir jedoch auch ab und zu - je nach Charakter - mal unzivilisiert wild oder faul oder aggressiv oder überempfindlich oder feige oder uneinsichtig oder zwanghaft oder unanständig oder böse - jedenfalls alles stets ohne Mass, also völlig *übertrieben!*

Mit diesen eher negativen 'Schatten'-Reaktionen oder angeborenen Charakterzügen ecken wir bei unseren Mitmenschen natürlich leicht an oder haben vielleicht sogar selbst darunter zu leiden, wenn andere sich uns gegenüber so verhalten. Denn wenn wir von einem solchen 'Schatten'-Teil unerwartet in unserem Inneren überfallen werden, plustert er sich nicht selten so sehr auf vor Übermut oder Schreck oder Wut oder Verzweiflung, bis unser *bewusstes* 'Ich' überhaupt nicht mehr gegen diese 'aufgeblasene' *unbewusste* Seite ankommt und sie somit auch nicht mehr mit dem bewussten Willen in Schach halten kann...

Bei dir, Achim, hat sich doch letzthin deine etwas haltlose, blödelnde 'Schatten'-Seite im Traum als Clown gemeldet. Dadurch hast du ja mit mir zusammen erkannt, dass du noch lernen musst, deinem unbewussten 'Schatten' ein entschiedeneres, bewusstes Leit-'Ich' zu sein, damit er dich in der Schule nicht ständig dazu verführen kann, herumzualbern und Clownereien zu vollführen, anstatt konzentriert zuzuhören.

Und heute Nacht wollte dich halt nun ein anderer Schattenteil offensichtlich noch darauf aufmerksam machen, wie ängstlich du eigentlich bist."

"Das ist doch gar nicht wahr!", begehrt Achim beleidigt auf.

"Träume lügen aber nicht," antwortet der Vater vielsagend, aber auch beschwichtigend. "Und es ist doch gar nicht schlimm, schwache Seiten an sich zu entdecken. Alle Menschen haben solche Schwierigkeiten, die sie lieber nicht besitzen würden.

Aber *dich* hält deine innere, weise 'Helfer'-Seite scheinbar unterdessen für reif genug, dass sie dir zutraut, dich mit deinem urigen, natürlichen, etwas ängstlichen 'Schatten' wie ein Erwachsener auseinanderzusetzen - sonst hättest du diesen Traum nämlich nicht genau jetzt gehabt. Sonderlich angenehm ist diese Auseinandersetzung mit der eigenen Schwäche zwar meistens nicht, doch immerhin kann jeder andere Mensch beim Thema Umgang mit eigenen Schwierigkeiten prima mit dir mitfühlen - weil es da jedem genau gleich geht!

Meinst du etwa, *ich* habe Freude an jenem Schattenanteil von mir, der mich manchmal rasend werden lässt vor Wut, obwohl ich das eigentlich gar nicht will? Als Kind versuchte ich ja noch so zu tun, als gäbe es diese dunkle, wilde, fast monsterähnliche Seite in mir gar nicht, aber es half alles nichts. Als Schüler musste ich dieser Tatsache dann doch irgendwann ins Auge sehen, weil ich mehrmals andere Jungs zusammengeschlagen habe, nachdem sie mich hänselten.

Doch da es so nicht weitergehen konnte, begann ich von da an, mit meinem bewussten, planungsfähigen 'Ich' hart an mir zu arbeiten, um diesen manchmal regelrecht 'explodierenden' Teil meines Unbewussten langsam selbst in den Griff zu bekommen - wenn er mir schon von Gott offensichtlich in die Gene gelegt und als Schicksal zugeteilt worden ist."

Nun muss Achim doch grinsen und er bemerkt verständnisvoll: "Nicht wahr, Papi, dein Gesicht wird unterdessen in einem solchen Moment nur noch feuerrot und dann gehst du aus dem Raum, bis du wieder normal mit uns sprechen kannst?"

"Ja genau," gibt Ewald offen zu. "Siehst du, Achim, fremde Schattenseiten kann man oft viel klarer erkennen als die eigenen, weil man sich für diese ja nicht selbst zu schämen und zu verantworten braucht.

Aber ich bin froh, dass ich wenigstens nicht auch noch mit jener psychischen 'Schatten'-Sorte zu kämpfen habe, die einen so leicht verführbar macht, dass man fast sicher nach irgendetwas süchtig wird."

"Und du bist auch nicht gemein zu uns, Papi, und schlägst uns nie."

"Ja, und ich gebe auch nicht ständig alles Geld aus, bis es nicht mehr für das Nötigste reicht. Viele Menschen haben einen solchen 'Schatten'..."

"Das stimmt, und du weichst auch nicht jeder Arbeit aus, die dir nicht so Spass macht, Papi. Du hast sogar eigenhändig unser Klo entstopft, obwohl mich das scheusslich angeekelt hätte."

"Ja, schon, aber da hat mein Ausweich-'Schatten' seeehr an mir herumgerissen und gejammert, ich sollte doch so tun, als könnte ich das gar nicht selbst erledigen. Also musste ich ihn halt erst mal in Gedanken sozusagen 'am Kragen packen' und ihm klarmachen, dass jetzt nicht gekniffen wird und dass er an der ekligen Arbeit schon nicht kaputt gehen werde."

"Du meinst, ich müsste halt mit dem ängstlichen Hund in mir drin auch mal so bestimmt reden?", fragt Achim unvermittelt.

"Ja, sicher! Der hat es scheinbar nötig, dass du ihm immer wieder *gut zuredest*, wenn er sich bei jeder Kleinigkeit ängstlich winselnd und feige verziehen will," erklärt Ewald seinem Sohn ernsthaft. "Nur so kann dein unbewusster, emotionaler 'Schatten' mit der Zeit von deinem bewussten 'Ich' lernen, dass all das, wovor er ständig solche Angst hat, in der Realität gar nicht so schlimm wäre, wie er dies aus übertriebener Furchtsamkeit immer meint.

Lehrst du ihn dies jedoch nicht, wirst du es in den nächsten Jahren schwer haben, richtig erwachsen zu werden und mit deinem bewussten 'Ich' mutig für dich einzustehen und Verantwortung zu übernehmen. Vielmehr bleibst du sonst dein Leben lang der unreife, zaudernde Sklave deines inneren 'Schatten'-Feiglings - nicht gerade heldenhaft..."

Nach kurzer Überlegung steht Achim plötzlich entschlossen vom Küchenstuhl auf und sagt laut zu seinem unsichtbaren Inneren: "Nichts da, mein 'Schatten'! Denk nur nicht, dass du mit mir machen kannst, was du willst!"

Schmunzelnd unterstützt ihn sein Vater: "Gut so, Achim! Nimm deinen ängstlichen 'Schatten' jetzt mal unsichtbar *'an die Leine'* und zeig ihm, dass *du* sein Meister bist und dass du ihn entschlossen im Griff hast!

Aber vergiss nicht," fügt er noch mahnend hinzu, "dass dein 'Schatten' es ja eigentlich nur gut mit dir meint und dich äusserst zuverlässig auf alle möglichen, lauenden Gefahren aufmerksam macht, damit du dich rechtzeitig in Sicherheit bringen kannst - wie eine Alarmanlage oder ein aufmerksamer Hofhund! Er übertreibt dies nur leider oft allzu stark, weil er halt ein *unbewusstes*, seelisches Dunkelwesen ist, das nicht so gut sehen kann. Dadurch schafft er es scheinbar nicht, reale Gefahren von den bloss befürchteten zu unterscheiden - und schon 'bellt' er aus dir heraus ängstlich und verzweifelt etwas völlig Ungefährliches an..."

Aber sobald du deinen 'Schatten' mit deinem 'Ich'-Bewusstsein gut und ruhig an der Leine zu führen gelernt hast und nicht mehr unüberlegt auf jede Panikmache hereinfällst, kannst du ihm jeweils freundschaftlich deine Dankbarkeit zeigen, wenn er dich gerade auf eine *echte* Gefahr

aufmerksam gemacht hat. Und falls er wieder mal nur 'Geister' gesehen hat, beruhigst du ihn sofort und lässt ihn gar nicht erst überängstlich ausrasten.

Auf diese Weise gut geführt, wirst du nicht mehr so viel Energie mit Angst haben vergeuden, sondern vor allem von der unverfälschten Ursprünglichkeit deines unbewussten 'Schattens' profitieren können, etwa von seinen ungemein wachen, tierhaften Instinkten oder von seinen unkonventionellen, phantasievollen Ideen.

Denn was glaubst du, woher du deine offene, unvoreingenommene Art hast, um locker mit deinen Mitmenschen umzugehen, so dass sie sich gerne in deiner Nähe aufhalten wollen? Oder wer hat dich bis jetzt in deinem Leben überaus zuverlässig und instinktsicher stets vor richtig gefährlichen Situationen und Menschen geschützt, so dass dir nie etwas Schlimmes passiert ist? Und wer hat dich wohl auf die absolut irrwitzige Idee für euren letztjährigen Fasnachtswagen gebracht?"

Achim steht immer noch mitten in der Küche und stammelt staunend: "Du meinst, dazu verhilft mir jedes Mal mein psychischer 'Schatten' - egal in welcher Form er jeweils gerade in mir drin aktiv ist?"

Dann will ich ihn natürlich liebend gerne noch besser erziehen und an der Leine führen lernen, damit ich durch ihn nicht nur weiterhin mit meinen Kollegen so wunderbar klarkomme, sondern auch noch eine viel feinere Spürnase für echte Gefahren entwickeln kann - und damit mir in der Freizeit noch viel mehr originelle, ausgefallene Ideen in den Sinn kommen, die niemandem weh tun, sondern nur allen Spass machen. Das wird toll, Papi...!"

So, fertig mit dem Theater, 'Schatten'!: Elisa wälzt sich schon über eine Stunde in ihrem Bett herum und kann heute einfach nicht einschlafen, während ihr Mann längst friedlich neben ihr döst.

'Nun ist's aber wirklich genug, 'Schatten'!', sagt Elisa in Gedanken streng zu sich selbst. 'Hör endlich auf, so hysterisch zu reagieren und mich ständig von einem Problem zum andern zu schleifen. Das bringt doch nichts!

Natürlich stimmt es, dass Angus in letzter Zeit jeden Tag weinend von der Schule nach Hause gekommen ist, weil er sich dort so überfordert fühlt. Und natürlich ist unser Wellensittich schon wieder gestorben, ohne dass wir wissen, woran das gelegen haben mag. Und ausserdem hat sich Fabian einen so extremen Husten geholt, dass er dabei jedes Mal fast erbrechen muss.

Aber das heisst noch lange nicht, dass du mich deswegen von einer Verzweiflung in die nächste mitreissen sollst. Mein bewusstes 'Ich'

darauf aufmerksam zu machen, dass etwas nicht stimmt, war ja schon recht. Das hast du ausgezeichnet gemacht, mein 'Schatten'!

Aber jetzt haben wir beide genug über Lösungsmöglichkeiten nachgedacht. Nun müssen wir endlich schlafen. Heute Nacht können wir ja doch nichts mehr tun.

Also hör endlich auf, sinnlos in meinen Gedanken umherzuirren oder im Kreis zu laufen. Ich will nicht mehr deiner Panik ausgeliefert sein. Es kommt mir ja vor, als hättest du deine Leine um *mich* gewickelt und würdest mich die ganze Zeit hinter dir her schlenkern. Dafür ist eine Leine aber nun wirklich nicht gemacht!

Ich werde mich jetzt jedenfalls wieder daraus befreien. Siehst du, mein 'Schatten'? Schon geschehen! Deshalb heisst es wohl im 'Vater-unser'-Gebet: '...und er-löse uns von allem Übel.'

Nein, nein, ich sage ja nichts gegen dich, 'Schatten'. Ich weiss doch, dass du als meine unbewusste psychische Seite zu mir gehörst, und ich will dich ja auch gar nicht loshaben. Ich kann nur nicht zulassen, dass du mich heute Nacht in deiner Aufregung und Überforderung fesselst, bis ich keinen klaren Gedanken mehr fassen, aber auch nicht einschlafen kann. Das ist das Übel, von dem ich mich befreien musste, nicht von dir! Ich muss doch innerlich auf *meinen* eigenen, bewussten 'Füssen' stehen können, wenn wir beide unsere anstehenden Probleme irgendwann gelöst haben wollen. Durchdrehen und mir den Boden unter den Füssen wegreißen ist jedenfalls bestimmt keine Lösung, nicht wahr?

Also, hör mal, 'Schatten'! Du kommst jetzt augenblicklich her zu mir und setzt dich ganz ruhig neben mich hin, auch wenn du noch so durcheinander bist. Ja, genau so! Das ist brav. Es wird ja alles wieder gut werden. Ich weiss im Moment nur noch nicht, wie ich das genau anstellen soll.

Nein, nicht gleich wieder ausrasten, 'Schatten'! Nun komm erst mal wieder her, damit ich dir die Leine am Halsband befestigen kann. So, und jetzt halte ich dich wohl am besten erst mal ganz kurz, damit du nicht mehr wegen jeder Kleinigkeit durchbrennen kannst. Ganz ruhig, ruhig, ruhig. So ist's gut.

Schliesslich bin doch *ich* deine Meisterin und nicht du die meine! *Ich* kann bewusst denken, planen und Verantwortung für mich übernehmen, während *du* als mein Unbewusstes mich zwar auf etwas Gespürtes hinweisen, aber nicht selbst Lösungen entwickeln kannst. Darum sollte *ich* dich klug führen und dich mit Bestimmtheit zurückhalten, damit du mit deiner unbewussten Wildheit niemandem schadest - auch mir nicht!

Also hör schon auf, dich in alles reinzusteigern, mein 'Schatten', wenn wir doch heute Nacht gar keines unserer Probleme mehr lösen können. Die müssen nun wohl bis morgen warten. Aber *schlafen* sollten wir beide

genau jetzt, sonst haben wir morgen früh noch ein zusätzliches Problem...

Hast du gehört, 'Schatten'? Ich meine es ernst! Nun gibt es kein wildes Aufbäumen mehr und kein verwirrtes Hin- und Herlaufen. Jetzt legst du dich einfach mal ganz gelassen hin und atmest ruhig ein und aus, während ich dir in der Vorstellung das zerzauste Fell ein bisschen streichle. Ja, so ist's doch angenehm, nicht wahr? Siehst du, jetzt sind wir beide schon viel ruhiger und unsere Gedanken drehen sich nicht mehr unaufhörlich im Kreis.

Nein, bleib nur so liegen! Wir haben ja längst getan, was wir konnten. Und morgen kommen uns bestimmt ganz gute Lösungen in den Sinn. Darum atmen wir jetzt einfach weiter ruhig ein und vor allem ganz langsam aus - und dazu streichle ich dich in den Schlaf, lieber 'Schatten'. Einatmen und langsam ausatmen, einatmen und langsam ausatmen, bis wir beide ganz gelöst daliegen. Ja, genauso. Du bist nämlich wirklich sehr gut im Einschlafen-Können, mein 'Schatten'! Das ist eine deiner Fähigkeiten.

Also schlafen wir beide nun einfach ganz gelassen ein und schlafen und schlafen und schlafen und schlafen und schlafen. Schlafe, mein Prinzchen, schlaf ein! Schlafe, mein 'Schatten', schlaf ein! Und schlafe und schlafe und schlafe und schlafe und schlafe...

Das Ausschliessungsprinzip: "Hallo, Mischa!", begrüsst Bernd nach der Arbeit seinen elfjährigen Sohn, der im Moment gerade gelangweilt in seinem Zimmer auf dem Bett herumliegt. "Wie geht's?"

"Schlecht," gibt dieser missmutig zur Antwort und stützt sich auf die Ellenbogen auf.

"Wieso denn?", erkundigt sich der Vater neugierig.

Da sprudelt es auch schon aus Mischa heraus:

"Ach, weißt du, Papi, mir ist so langweilig. Meine Spielkonsole ist doch kaputt. Da wollte ich halt mit Ewald spielen, doch der musste zum Zahnarzt. Und jetzt hocke ich da und langweile mich zu Tode."

"Aber du hast doch noch andere Kollegen, mit denen du etwas unternehmen könntest," versucht Bernd seinen Sohn aufzuheitern.

"Ne, Selim und Dani sind doof. Und Alex, Basil und Ignaz haben gesagt, sie hätten keine Lust, zu mir nach Hause zu kommen, denn sie möchten lieber draussen spielen. Bei dem Wetter, brrrr!"

"Aber es regnet doch gar nicht, Kind. Es ist nur neblig und kalt."

"Eben, da geht doch keiner freiwillig raus!", meint Mischa angeekelt.

"Und dunkel wird es auch schon bald."

"Aber du hast doch eine warme Jacke, Handschuhe und eine Mütze. Da wirst du schon nicht gleich erfrieren. Du musst dich nur genug bewegen, dann wird dir schon warm werden."

"Ach nein, Papi, ich hasse die ganze Winter-Verkleiderei. Im Sommer ist das viel einfacher."

"Wir haben aber nun mal im Moment nicht Sommer."

"Deshalb bleibe ich ja auch hier drin..."

"...und langweilst dich zu Tode, ja. Wie spannend!

Vielleicht gibt es aber hier im Haus etwas Interessantes für dich zu tun. Du wolltest doch schon lange mal einen Kuchen backen. Das wäre jetzt *die* Gelegenheit!"

"Nein, das geht auch nicht! Mami hat nur die Zutaten für einen Schokoladekuchen hier. Ich will aber einzig und allein eine Aprikosenroulade machen, wenn ich schon die ganze Arbeit auf mich nehme. Also kommt auch das nicht in Frage."

"Ach, hör schon auf, Mischa! Dein Ausschliessungsprinzip nervt mich langsam."

"Was ist denn ein Ausschliessungsprinzip?", will der Junge nun doch wissen und setzt sich langsam auf.

Da erklärt Bernd ihm freimütig:

"So nenne ich persönlich deine Taktik, immer wieder jeden halbwegs brauchbaren Vorschlag von mir oder von dir selbst aus irgendeinem Grund *auszuschliessen* und zu verwerfen, bis am Ende nichts mehr übrigbleibt, was du brauchen könntest. Und dann suhlst du dich richtiggehend im Selbstmitleid und findest das Leben nur noch zum Kotzen..."

Es ist ja nicht das erste Mal, dass du so reagierst, mein Lieber. Ich kenne dich nun ja doch schon seit einigen Jahren."

"Na und? Wenn es doch einfach so ist, dass nie etwas zu mir passt, kann ich doch auch nichts dafür!", grummelt Mischa vor sich hin und umschlingt nun, immer noch auf dem Bett sitzend, seine angezogenen Beine mit den Armen.

"Aber du scheinst gar nicht zu wissen, wie gefährlich dieses Ausschliessungsprinzip ist, nicht wahr?", erwidert der Vater etwas besorgt und setzt sich zu seinem Sohn aufs Bett. "Wenn du es dir zur Gewohnheit machst, sehe ich nämlich schwarz für deine Zukunft.

Im Moment versaust du dir damit zwar nur ständig deine Freizeit und machst dich oft selbst zu einem einsamen, unglücklichen Jungen. Das kann mir ja noch egal sein, denn es ist ja dein Leben.

Doch sobald du dir zum Beispiel in der Oberstufe eine Lehrstelle suchen solltest, wird man die volle Tragweite deiner 'Ausschliesserei' erst so richtig erkennen können. Denn wenn du an jedem Beruf ebenfalls etwas auszusetzen hast und dauernd Gründe findest, warum eine Arbeit für

dich nicht die Richtige ist, so wirst du am Ende ohne Lehrstelle dastehen und über dein tragisches Schicksal beleidigt jammern..."

"Ach was, das wird schon werden!", fegt Mischa die Bedenken seines Vaters weg. "Ich weiss ja, dass ich Grafiker werden will."

"Ja, aber die Realität sieht eben nicht genauso aus, wie du sie dir zurechtlegst. In diesem Beruf gibt es nämlich so wenige Lehrstellen, dass du dich wahrscheinlich anfangs mit etwas Ähnlichem begnügen oder zwei, drei Jahre auf eine solche Lehrstelle warten musst."

"Auf keinen Fall!", schimpft der Junge empört. "Dann arbeite ich lieber gar nichts...!"

"Siehst du, schon verfällst du wieder in die gleiche Haltung, Mischa! Das Leben wird dir aber nun mal nie genau nach deinen Wünschen auf dem Serviertablett gereicht. Du solltest schon etwas flexibler werden, sonst manövriert dich noch selbst ins Abseits - und zwar brutal!"

"Erzähl doch keinen Quatsch, Papi!"

"Ich mein's aber ernst," bekräftigt Bernd. "Dein Ausschlussprinzip könnte dir dein ganzes Leben kaputt machen. So hockst du mit der Zeit nämlich nur noch unzufrieden und einsam in deinem Zimmer, ohne Freunde, ohne Arbeit, ohne tolle Erlebnisse, ohne Erfolge - und wohl auch ohne 'Frau fürs Leben'. Denn auch eine Freundin kannst du dir nirgends nach deinen persönlichen Anweisungen fabrizieren lassen, nur damit sie dir passt."

"Blablabla..."

"Nichts blablabla! Ständig alles als unzumutbar auszuschliessen kann wirklich tragische Folgen haben.

Und ausserdem ist es auch anmassend von dir, Mischa, so zu denken. Nur wer sich für etwas Besseres hält, glaubt, die Welt müsste sich nach seinen speziellen Vorstellungen richten. Die Anspruchsvollen, die Wählerischen, die Vornehmen und die Reichen meinen dies - aber auch Rassisten! Sie alle schliessen einfach aus, was oder wer ihnen gerade nicht in den Kram passt. Nicht sonderlich liebenswürdig, ein solches Verhalten, finde ich.

Und glücklich wirst du auf diese Weise bestimmt nie, das kann ich dir sagen! Dies wusste auch schon Jesus vor zweitausend Jahren, als er den Leuten folgenden Satz ans Herz legte: 'Eher kommt ein Kamel durch ein Nadelöhr, als ein Reicher, Anspruchsvoller in den Himmel...'

Glücklich wird man nämlich nur, wenn man das, was man in seinem Leben vorfindet, erst einmal *dankbar* entgegennimmt und dann das Beste daraus macht."

Doch Mischa hält sich jetzt nur noch die Ohren mit beiden Händen zu, so dass Bernd aufgibt und schulterzuckend aus dem Zimmer geht... -

Eine Viertelstunde später blickt er aber zufällig zum Küchenfenster hinaus und sieht, wie sein Sohn nun unten auf dem Vorplatz vor dem Haus - im Nebel verhangenen Lichtschein der nahen Strassenlaterne - mit anderen Jungs und Mädchen begeistert Basketball spielt...

'Lampenfieber' oder 'das durchbrennende Pferd': "Ich sterbe noch wegen dieser blöden Vortragsübung," jammert die zehnjährige Eva und läuft hektisch in der Küche auf und ab.

"Ach, so schlimm wird es doch wohl nicht sein," versucht Heike ihre Tochter zu beruhigen. "Du spielst deine beiden Trompetenstücke doch wunderbar und es geht ja immerhin noch ganze fünf Tage bis zu eurer Aufführung."

"Aber ich kann überhaupt nicht mehr spielen, Mami. Hast du vorhin nicht gehört, wie falsch alles klang?", fragt Eva und beginnt zu schluchzen.

Da nimmt Heike sie in den Arm und sagt: "Na, na, na, wer wird denn da gleich verzweifeln? Komm, setz dich zu mir an den Tisch! Dann wollen wir der Sache mal zusammen auf den Grund gehen."

"Da gibt es nichts herauszufinden," meint Eva unwirsch, setzt sich aber dennoch hin. "Meine Finger gehorchen mir nun mal nicht mehr, auch wenn ich ganz genau weiss, wie ich spielen müsste. Sobald ich mir nämlich vorstelle, ich stehe in dem grossen Saal vor all den Leuten, so rennen meine Finger auf den Trompetenventilen einfach los und hören gar nicht mehr auf mich."

"Du meinst, wie ein Pferd, das durchbrennt?", erkundigt sich die Mutter lächelnd.

"Ja, genau so," nickt das Mädchen vehement. "Und wie bei einem Pferd gibt es nichts, wodurch meine Finger noch aufgehalten werden könnten. Dann ist es einfach passiert...!"

Aber wenn ich schon hier zu Hause vor lauter Aufregung nicht mehr spielen kann, wie soll das erst am Konzert gehen?"

Mutlos lässt Eva ihre Schultern hängen.

"Du scheinst ein sehr feinfühliges, unsicheres Pferd in deinem Inneren zu haben, mit dem man äusserst klug umgehen muss, damit es nicht durchdreht," überlegt Heike laut vor sich hin. "Wie reagierst du denn zum Beispiel, wenn dieses unsichtbare Seelen-Pferd in dir drin plötzlich unruhig wird und mit dem Fuss nervös zu stampfen beginnt?"

Eva grinst bei dieser Vorstellung unter ihrem zerzausten Haarschopf hervor und erklärt frei heraus: "Ich schimpfe mit ihm und schreie es an, denn es macht mir ja bestimmt den ganzen Auftritt und meine schöne Trompeten-Musik kaputt. Darum würde ich ihm am liebsten auch noch

einen Tritt in den Hintern geben, so unglaublich wütend hat es mich vorhin gemacht."

"Ja dann ist es natürlich logisch, dass dein Pferd dich nicht sonderlich mag, Eva, und bei jeder Kleinigkeit in Panik gerät.

Mit einem Pferd muss man ruhig und freundlich sprechen, sonst bekommt es Angst und brennt durch."

"Was soll ich ihm denn schon sagen? Mein inneres Pferd versteht mich vielleicht gar nicht oder ist nun beleidigt, weil ich nicht besonders nett zu ihm war..."

"Nein, nein, so nachtragend wird es sicher nicht sein, wenn es merkt, dass du wieder lieb zu ihm bist. Sag einfach zu deinem Seelen-Pferd: 'Komm schön, mein Pferdchen, komm, komm! Ich bin nicht mehr wütend auf dich. Ganz ruhig, komm nur her! Ja, so ist's brav. Ich streichle dich ja nur. Schau so, über die Mähne! Das tut doch gut, nicht wahr, mein Pferdchen?'

Entschuldige, dass ich so böse zu dir war, aber das ist jetzt vorbei. Ganz bestimmt! Du musst keine Angst mehr haben, nein, nein, jetzt ist alles gut. Ich will ja nur, dass du mir beim Trompetenspielen hilfst. Aber da musst du halt ganz ruhig bleiben. Es passiert dir ja auch gar nichts. Bleib einfach ganz ruhig neben mir stehen und hör zu, wie ich spiele. Ganz ruhig, ja, genauso, ganz ruhig...'

So kannst du doch mit deinem inneren Pferd sprechen, nicht wahr?"

"Ja doch, Mami, das müsste eigentlich zu machen sein. Ich glaube, ich geh dann mal in mein Zimmer und probiere es gleich aus."

"Aber schreie dein armes 'Schatten'-Pferd nicht mehr an, wenn es anfangs noch aus lauter Gewohnheit nach den ersten falschen Trompetentönen wieder entsetzt lossprintet und dich dabei mit den Fingern über die Ventile stolpern lässt. Hab einfach etwas Geduld mit ihm!"

"Und wenn ich es nicht schaffen werde, mein Pferd bis zum Konzert ruhig genug zu bekommen?", fragt Eva schon wieder verunsichert.

Doch ihre Mutter geht gar nicht auf diese Frage ein, sondern erkundigt sich vielmehr bei ihr: "Spürst du jetzt, wie dein Pferd schon wieder unruhig in dir drin an seinem Reitgeschirr und den Zügeln zu zerren beginnt? Solch zweifelnde Gedanken von dir machen ihm bereits wieder Angst.

Rede ihm lieber gut zu und sag ihm, wie sehr du dich darüber freust, dass du nun nicht mehr alleine Trompete üben musst! So wird es sich sicher bald zusehends beruhigen und immer länger aufmerksam neben dir stehen bleiben und deinen schönen Melodien zuhören können - selbst wenn dir auch mal zwischendurch ein kleiner musikalischer Patzer unterlaufen wird.

Denk dir nur, wie spannend es dann am Schülerkonzert sein wird, wenn du nicht nur dein eigenes unsichtbares Pferd mitbringen darfst, sondern auch zum ersten Mal bewusst erleben kannst, wie die anderen Kinder und Jugendlichen mit ihren inneren 'Schatten'-Pferden umgehen, damit wir Zuhörer eure wunderbare Musik genießen können...!"

Schlussüberlegung:

Wenn jeder Mensch dieser Welt - ob Baby, Kind, Jugendlicher, Erwachsener oder alter Mensch - auf freundliche Weise gezeigt bekommen würde, wie er mit anderen *echt friedlich* umgehen und doch zu seinem Recht kommen kann, so würden doch zwangsläufig irgendwann alle Streitereien, Kriege und Terrorattacken einfach aussterben...

Natürlich begleiten ist meine ganz persönliche, neu komponierte Quintessenz aus mehreren, bereits vorhandenen Weltbildern und den eigenen Überlegungen und Schlussfolgerungen dazu.

Wer sich auch für **die ursprünglichen Sichtweisen der Autoren* und anderer Urheber*** interessiert, die mich inspiriert haben, der findet zu den angesprochenen Themen im Internet Namen, Veröffentlichungen, Buchtitel, Verlage, Fachbereiche**, Philosophien, Biographien, TV-Sendungen, CD-Serien, Ausbildungsmöglichkeiten, Adressen und Weiterführendes.

***Autoren/Urheber:** Christa Meves, Ernst Aeppli, Carl Gustav Jung, Verena Kast, Walter Odermatt, Elisabeth Lukas, Jesus Messias/Christus (Neues Testament), Ross Campbell, Mircea Eliade, Florianne Koechlin, Fred Rai, Thomas Gordon, Oliver Sacks, Pierre Teilard de Chardin, Chiara Lubich, Joyce Meyer, Walter Nigg, Monika Renz, Helga Anton, Kenneth und Gloria Copeland, Anton und Michaela Styger, Anton Lorber, Jerry B. Jenkins, Gott (Erfinder von allem) und viele weitere (siehe Literaturliste).

****Fachbereiche:** 'Erziehung', '(Tiefen-)Psychologie', 'Beziehungsformen', 'Wahrnehmung', 'Lebensgeschichten', 'Entwicklungen', 'Alltagsleben' (heute/früher/weltweit), 'Geschichte der Völker', 'angewandte Forschung' 'Biologie/Physik/Chemie/Astronomie', 'Weltbilder', 'Religionen', 'Jesus', 'Gottvertrauen/Katechese', 'Jenseits', 'Träume/Symbolik/Märchen' usw.

**© 2025 worldwide free -
but only unchanged!**

**Darf weltweit frei kopiert, übersetzt, gedruckt, verteilt, verkauft,
gelehrt und ins Internet gestellt werden -
aber nur unverändert!**

Übereinstimmungen von Namen oder Umständen mit denjenigen von lebenden Personen sind nicht beabsichtigt, doch wo es um so viele Menschen und ihren ganz gewöhnlichen Alltag geht, sind solche Zufälle halt möglich.

Meine Person, mein Umfeld, meine Verwandten und mein Schreibstil sind nicht von Belang und gehören nicht in öffentliche Diskussionen (Revierregel*** beachten!). Es geht nur um den Inhalt und die Aussagen der Texte, die man für sich nützen oder ignorieren kann.

***Revierregel: Jeder ist in seinem eigenen Revier völlig frei, darf aber nicht ungefragt in das persönliche Revier eines anderen eindringen.

Über mich

Schon als Kind habe ich mir fröhlich und arglos nie etwas anderes gewünscht, als mit allen um mich herum einfach in Frieden zu leben, einmal Kinder haben zu dürfen, andern bei Problemen helfen zu können, Zeit zum Schreiben zu finden und nebenbei so viel wie möglich über die Welt, das Leben und die Menschen erfahren und lernen zu dürfen.

Und so unglaublich es klingen mag: All meine Kinderwünsche haben sich auf wunderbare, oft ganz unerwartete Weise im Laufe meines Lebens erfüllt!

Dafür möchte ich allen, die irgendwie dazu beigetragen haben, von Herzen danken: vor allem meinem Mann, unseren Kindern, unseren Familien samt den Verstorbenen, unseren Freunden und Bekannten und all den Unbekannten von unterwegs - und natürlich Gott, unserem Erfinder!