

„... steckst DU dann dahinter?“



Wir leben in einer Welt der Polaritäten (hell und dunkel; Tag und Nacht, oben und unten, warm und kalt, offen und geschlossen, Himmel und Erde, nah und fern, jung und alt ...) und Polaritäten leben auch in mir:

Da gibt es viel „Licht und Schatten“ ...

- die liebe und die böse, die pingelige und die großzügige Imke,
- die schnelle und die langsame, die ordentliche und die schlampige Imke,
- die die mutige und die ängstliche, die brave und die rebellische Imke,
- die forsche und die zurückhaltende, die vergebende und die rachsüchtige Imke,
- die fröhliche und die ernste, die kritische und die leichtgläubige Imke,
- die zuversichtliche und die sorgenvolle, die weise und die unwissende Imke,
- die ehrliche und die betrügende, die wütende und die sanftmütige Imke,
- die wahrheitsliebende und die lügende, die ruhige und die laute Imke,
- die offenerzige und die verschlossenen, die heitere und die traurige Imke,
- die lustvolle und die energielose, die stolze und die demütige Imke,
- die undankbare und die dankerfüllte, die friedliche und die kriegerische Imke,
- die zufriedene und die unzufriedene, die gleichgültige und die mitfühlende Imke,
- die enthusiastische und die mürrische, die interessierte und die gelangweilte Imke,
- die kalt- und die warmherzige die missbilligende und die zustimmende Imke,

- die zugewandte und die sich abwendende, die geduldige und die ungeduldige Imke
- die egoistische und die altruistische (freigiebige, aufopfernde) Imke,
- die bescheidene und die ungenügsame, die einfache und die komplizierte Imke,
- die störrische und die einsichtige, die nachgiebige Imke,
- ...

Ich könnte diese Aufzählung endlos fortführen und würde doch immer noch weitere Charaktereigenschaften finden, die es zu nennen gäbe. Und deine Liste würde vermutlich auch noch weitere Facetten enthalten, an die ich gerade nicht gedacht habe.

### **Hier nun ein paar Gedanken zur den Polaritäten in mir:**

Wenn ich die Auflistung betrachte, kommen mir einige Gedanken, die ich gern mit dir teilen möchte.

Ich merke zunächst einmal, dass sich meine Empfindungen zu diesen Gefühlsgegensätzen im Gegensatz zu früher deutlich verändert hat: sie sind heute für mich wertneutral!

- Die Bewertung, die Einteilung in Gut und Böse, die lange in meinem Denken verankert war, habe ich von meinem Eltern und Großeltern vermittelt bekommen. Natürlich sollte ich immer schön brav und folgsam sein, nur die von ihnen als positiv deklarierten Eigenschaften zeigen. Das war, aus der Sicht meiner Eltern und Großeltern erstrebenswert und (über)lebenswichtig, denn sie lebten unter extremen Bedingungen, mit anderen Regeln und entsprechenden Konsequenzen ... Und was für sie gut und richtig war, sollte auch für mich gelten. So habe ich gelernt, der „Sonnenschein“ zu sein: immer brav lächelnd, bloß keinen Stress verursachend, meine Befindlichkeiten und Bedürfnisse runterschluckend. Übrigens galt das nicht nur für die vermeintlich negativen Gefühle, sondern auch für die eigentlich positiv besetzten: Auch große Freude oder Spaß waren in unserer Familie nicht gern gesehen. Kennst du Sprüche wie: „Freu dich bloß nicht zu früh!“ oder „Das dicke Ende kommt sicher nach!“? Die Erziehungsprinzipien, die hinter dieser althergebrachten Einteilung von gut und böse stecken, kommen übrigens aus einer Zeit, aus der noch nicht einmal meine Urgroßeltern stammen, die sie aber, genau wie unzählige Generationen vor ihnen, von ihren Eltern übernommen und an ihre Kinder und Kindeskinde weitergegeben haben, weil sie dachten, dass es so sein muss. Vielfach waren die Erziehungsmaßnahmen und die daraus resultierenden Verhaltensregeln mit einem Ausspruch gepaart, der jeden Widerspruch im Keim erstickte: „Dir soll es einmal besser gehen als uns!“ Kommt dir bekannt vor? Dann weißt du, wovon ich sprechen!
- Mir fällt auf, dass ich in meiner Auflistung nicht wertend vorgegangen bin: Ohne es bewusst zu steuern, habe ich mal die vermeintlich positive, mal die offenbar negative Eigenschaft vorangestellt. Und ich habe auch keine Gewichtung oder Reihenfolge festgelegt. Das deute ich als großen Erfolg der therapeutischen Arbeit und meiner daraus resultierenden persönlichen Entwicklung, zeigt es doch, dass ich eine Unterscheidung in eindeutig positiv oder negativ, in besser oder schlechter, nicht mehr vornehme. All die genannten Eigenschaften sind Teil von

mir und haben ihre Berechtigung und ihren Platz, wollen gesehen, verstanden, angenommen werden. Ich werde zunehmend „ganz“!

- Jede dieser Eigenschaften kann hilfreich und nützlich sein, wenn ich sie mir bewusst mache und bei Bedarf eigensinnig (im wörtlichen Sinne gemeint mit jeweils ihrem eigenen Sinn) und achtsam einsetze. Eine Portion Wut zu rechten Zeit kann durchaus hilfreich sein, um mir bewusst zu machen, dass da gerade etwas nicht so läuft, wie ich mir das vorstelle, oder mir helfen, den Mut aufzubringen, andere auf Übergriffe hinzuweisen, die ich nicht zulassen möchte. Gefühle und Eigenschaften können aber, alle wie sie da sind, auch zerstörerisch wirken. Auch die vermeintlich positiven besitzen eine zerstörerische Kraft, wenn ich sie nicht als das anerkenne und verstehe, was sie sind. So kann eine fürsorgliche Grundeinstellung schnell dazu führen, dass ich mich ausnutzen lasse oder anderen ungefragt etwas „aufdrücke“, also ihre Grenze überschreite, obwohl ich es ja nur gut gemeint habe („Gut gemeint ist nicht immer gut gemacht!“) Achtsam mit Gefühlen und Eigenschaften umgehen kann ich aber nur, wenn ich mir all dieser Anteile in mir bewusst bin und sie ohne Werturteil betrachte. Auch das ist ein Ergebnis meiner therapeutischen Auseinandersetzung – und ABBA und meine irdischen Wegbegleiter werden sich daran erinnern, wie schwer mir das gefallen ist.
- 

Du wirst dich jetzt vermutlich fragen, ob ich tatsächlich meine, mit Wut, Egoismus, Undankbarkeit oder Kaltherzigkeit dazu beitragen zu können, inneren Frieden und damit eine friedlichere Welt zu kreieren, wie ich ja immer wieder betone?

Nun ... ja, das glaube ich tatsächlich!

Nicht, indem wir diese Anteile ungebremst ausleben, sondern indem wir sie nicht mehr verdrängen ... ein himmelweiter Unterschied, denn wenn ich mir diese Empfindungen verbiete, weil ich gelernt habe, dass sie nicht erwünscht sind, rutschen sie ins Unterbewusstsein. Sie sind deshalb nicht verschwunden, sondern wachsen, weil sie bei jeder Gelegenheit, die diese Gefühle in mir auslösen, „gefüttert“ werden.

Das hat zwei Konsequenzen für mich: Erstens werde ich mich immer schlecht fühlen und schämen, wenn ich mich dabei erwische, dass ich diese Gefühle in mir habe – das ist wirklich kontraproduktiv für die Entwicklung einer ganzheitlichen und friedvollen Persönlichkeit. Zweitens werden diese verdrängten Gefühle irgendwann, wenn der berühmte *eine Tropfen* das ebenso berühmte *Fass zum Überlaufen* bringt, aus mir herausbrechen – und dann entfalten sie sicher gewaltiger ihr zerstörerisches Potential, ohne dass ich sie mit irgendetwas bremsen könnte. So ist es mir mit meinen Ängsten gegangen, die nach langem Verdrängen unweigerlich und sachlogisch in Panikattacken mündeten, die mich komplett handlungsunfähig machten. Und meine Traurigkeiten zeigten sich, weil ich sie nie spüren wollte, schließlich in ausgeprägten Depressionen, die mich leicht das Leben hätten kosten können, wenn ich nicht mit Hilfe meiner Wegbegleiter gelernt hätte, auch sie anzuschauen, zu verstehen, sie anzunehmen und ihnen so das gewaltige Potential zu nehmen.

Heute kommt mir diese Erfahrung auch im Umgang mit meinen Mitmenschen zugute: Es gibt in Coaching-Kreisen ein geflügeltes Wort, mit dessen Hilfe ich gelernt habe, mich, aber auch meine Mitmenschen mitfühlend zu betrachten: „Es gibt immer gute Gründe ... auch für ungutes Verhalten!“ Das bedeutet, dass ich verstehen kann, was hinter meinen Gefühlen steckt, damit ich sie ggf. verändern kann, wenn sich zeigt, dass sie nicht mehr zu mir gehören oder mich krank machen. Und dass ich dieses Vorgehen auch bei meinem Gegenüber anwenden kann, weil ich weiß, dass sich im Außen zeigt, was im Innern zerbrochen ist und geheilt werden will.

---

### **Was hat das alles mit dem Bildimpuls zu tun?**

Wenn ich all die oben aufgezählten Licht- und Schattenelemente betrachte, kommt unweigerlich auch die Frage in mir auf, ob ABBA tatsächlich nur hinter den scheinbar lichten Momenten steckt oder ob nicht auch die Schattenseiten aus SEINER „Werkstatt“ stammen. Denn wenn ER alles geschaffen hat, dann müsste ER ja auch ...

Klar „steckt ER dahinter“, wenn es Licht gibt. Es fällt mir überhaupt nicht schwer, das mit Überzeugung zu behaupten. Wenn ER die Polaritäten geschaffen hat, die uns ein Leben auf Mutter Erde erst ermöglichen, die Bedingungen, die Frucht wachsen und vergehen lassen, die Jahres- und Tagezeiten, Ebbe und Flut, Überschwemmungen und Trockenheiten (auch wenn sie durch unser wenig nachhaltiges Eingreifen an Intensität „gewonnen“ haben), dann wird ER auch die sogenannten „schlechten“ Gefühle und Eigenarten erschaffen haben, die ja auch erst durch unser wenig nachhaltiges Verhalten an zerstörerischer Kraft zugenommen haben. Wenn ich also lerne, dass sie alle zu einem gesunden Leben dazugehören, ich sie durch anschauen, fühlen und verstehen integrieren, ihnen den Raum geben darf, um sie anzunehmen, dann spüre ich den inneren Frieden, den ich mir so sehnlich gewünscht habe: heilsam und befreiend, mich nicht mehr „ausgeliefert fühlend“, sondern sie als Teil meiner Persönlichkeit akzeptierend.

Ich glaube, darin liegt unsere Chance und der unvermeidliche Weckruf: Wenn wir akzeptieren, was in uns angelegt ist, es verstehen und bewusst und achtsam damit umgehen, also dem folgen, was ER sich von und für uns wünscht, dann können wir nicht nur in uns Frieden schaffen, der nach außen strahlt, sondern auch dazu beitragen, die verheerenden Folgen unseres bisherigen Handelns umzukehren!

Wenn wir alle dieses Licht in uns tragen und es endlich aus uns heraus strahlen lassen, ist diese Umkehr auch im größeren Zusammenhang möglich. Und da ER uns nicht auf unsere Verfehlungen von gestern festlegt, sondern uns jeden Tag neu dazu einlädt, SEINEM Licht zu folgen, dürfen wir uns auf den Weg machen.

### **Kommst du mit?**

