

WISSEN.
FÜHLEN.
WACHSEN.

.....

Inspiration

Es war einmal.....von Gut und Böse und
von Schatten und Scheinriesen

KATRIN MARCUS

©KAMACO | KA-MA-COACHING.DE



„Nun ja“, meinte Lukas,
„nur weil er groß ist,
muss er doch kein
Ungeheuer sein, oder?“

Michael Ende
(Schriftsteller)



Es war einmal.....

Drei Worte, die wir wohl alle kennen. Drei Worte mit denen Märchen beginnen. Geschichten, die uns in eine andere Welt entführen. In eine Welt in der es Gut und Böse gibt. In der zwei Seiten miteinander kämpfen. Wenn es ein gutes Märchen ist, dann gewinnt natürlich die gute Seite.

Als Kind habe ich Märchen geliebt. Mein Opa hat mir immer ein Märchen vorgelesen, wenn er bei uns zu Besuch war oder wenn ich bei ihm war. Mein Lieblingsmärchen war „Das kalte Herz“ von Wilhelm Hauff. Wenn mein Opa es mir vorgelesen hat, konnte ich schon mitsprechen. Trotzdem war ich immer wieder voll dabei: ob der Kohlenmunk-Peter es wirklich schafft den Holländermichel, der mit dem Bösen im Bunde steht, am Ende zu überlisten, ihm sein Herz wieder zu geben? Und jedes Mal schafft er es. YES!

Bei den meisten Märchen ist das so. Gut und Böse sind im Clinch und am Ende gewinnt dann das Gute. Die Prinzessin gegen die böse Stiefmutter, der Ritter gegen den bösen Drachen, die Kinder gegen die böse Hexe, die Geißlein gegen den bösen Wolf. Wir lernen also schon früh, dass es zwei Seiten gibt, die miteinander kämpfen. Wir entscheiden uns für eine Seite – meist die gute – und identifizieren uns mit ihr. Und dann fiebern wir mit und feuern sie an, damit sie das Böse besiegt.



So wie wir das als Kinder mit den Märchen gemacht haben, machen wir es dann später als Erwachsene in unserem Leben weiter. Wir haben unsere Helden, die wir unterstützen, die wir anfeuern und von denen wir hoffen, dass sie das Böse ein für allemal aus der Welt schaffen. Hier ist es allerdings nicht mehr immer so ganz eindeutig, was gut und wer böse ist. Donald Trump kann gut sein und Dieter Bohlen böse. Oder umgekehrt oder ganz anders.

Das, was wir da im Außen machen, machen wir auch in Bezug auf uns selbst. Wir wollen „die Guten“ sein und nicht „die Bösen“. Oder wir wollen lieber glücklich als traurig, lieber mutig statt ängstlich, eher altruistisch als egoistisch, lieber empathisch als narzisstisch sein. Ganz automatisch, so wie wir es eben gelernt haben, beurteilen wir also unsere Eigenschaften oder anders ausgedrückt unsere Anteile. Mit den guten Anteilen identifizieren und schmücken wir uns und sind stolz darauf, wenn andere sie bei uns wahrnehmen. Die schlechten Anteile werden weggeschoben und verleugnet. Und die darf bloß niemand sehen. Sie werden so zu unseren Schatten, die wir irgendwo ganz tief in uns vergraben haben. Das kann so weit gehen, dass wir gar nicht mehr wissen, dass diese Anteile überhaupt existieren. Das alles ändert allerdings nichts an der Tatsache, dass sie ein Teil von uns sind. Das wissen und fühlen sie genau und sehnen sich nach unserer Anerkennung und Liebe. Sie tun alles, um von uns wahrgenommen und akzeptiert zu werden.



Je länger und vehementer wir sie in unseren Keller schieben, den wir schon ewig nicht mehr entstaubt haben und den wir vielleicht auch schon total vergessen haben, desto energischer und leidenschaftlicher zeigen sie sich uns in unseren Gedanken, unseren Gefühlen, unseren Träumen und oft sogar auch im Außen durch bestimmte Situationen oder durch andere Menschen. Das nervt so richtig und wir gehen instinktiv in den Kampf mit ihnen, weil wir keine Lust haben auf Gedankenschleifen, schlechte Gefühle, schlaflose Nächte und nervtötende Menschen in unserem Umfeld. Wenn wir den Kampf dann vermeintlich gewonnen haben, dann ist ein weiteres Schloß an unserer Kellertür angebracht, der ihn noch fester verschließt, um auf Nummer Sicher zu gehen, dass unsere Schatten auch ja nicht wieder rauskommen, um uns zu quälen. So geraten wir in einen Teufelskreis.

Wie können wir den durchbrechen? Kampf und Wegsperrern hilft also nicht, macht es sogar schlimmer. Aber was dann?

GENAU HINSCHAUEN. ANNEHMEN. LIEBEN (LERNEN). EINE EINLADUNG AUSSPRECHEN, so dass sie dazu gehören dürfen.



Das klingt erst einmal heftig und alles in Dir geht in den Widerstand? Das kann ich voll und ganz verstehen. So ging es mir auch, als ich nach Jahren des Kampfes gegen meinen Narzissten in einem Coaching gelandet bin und sie mir gesagt hat „Schau Dir genau an, was er Dir sagen will, nimm ihn in den Arm und lass ihn mitspielen.“ Hä – seit Jahren begegnen mir Kollegen und Kolleginnen, deren Narzissmus nicht auszuhalten ist, die mir das Leben unendlich schwer machen. Ich habe ALLES dafür getan, dass ich ihnen aus dem Weg gehen kann und mich nicht mehr mit ihnen beschäftigen muss. Und wenn das nicht möglich gewesen ist, dann habe ich tonnenweise Strategien aus Büchern und YouTube Videos genutzt, um sie mundtot zu machen, so dass sie mich einfach nicht mehr nerven. Und JETZT? JETZT soll ich ihnen mit offenen Armen begegnen?

Es hat ein wenig gedauert, bis ich mich darauf einlassen konnte. Aber es war tatsächlich so. Ich habe für mich eine Strategie gefunden, wie ich mit meinem Narzissten (Karl, so habe ich ihn genannt) ins Gespräch kommen konnte. Karl und ich haben einige Gespräche geführt und sind erst einmal Freunde geworden. Irgendwann waren wir uns so nah, dass ich ihn mir zurückholen konnte.

Ich WOLLTE ihn wieder haben und nicht mehr woanders lassen, wo er nicht hingehört und wo er sich immer wie ein Aussätziger gefühlt hat.



Die Situation mit meinen Kollegen hat sich nach und nach entspannt. Sie haben mich nicht mehr getriggert. Ich habe nicht nur MIR einen wichtigen Teil von mir zurückgeholt. Ich habe sie auch von Karl, der sie genauso gequält hat wie mich, befreit. Karl hatte sie ja dazu gebracht, dass sie so gehandelt haben, wie sie gehandelt haben. ER wollte meine Aufmerksamkeit und hat sie dafür sozusagen als meine Spiegel benutzt, damit ich endlich hinschaue.

Dadurch, dass ich Karl angenommen und lieben gelernt habe, ist in mir ein Gleichgewicht zwischen meinem Empathen (Emil) und meinem Narzissten entstanden. Ich bin jetzt mit beiden im Reinen, wir arbeiten super zusammen und so haben beide einen wichtigen Platz in meinem Leben. So achte ich immer darauf, dass es mir selbst gut geht und gleichzeitig habe ich auch meine Mitmenschen und mein Umfeld im Blick und nehme wahr, wie es ihm geht und was hier von mir gebraucht wird.

Karl war also gar kein Schatten, sondern ein Scheinriese, vor dem ich mich wegen seiner scheinbaren Größe gefürchtet habe. Der aber in Wirklichkeit außerhalb von mir ziemlich einsam war, letztendlich dann sehr freundlich und friedlich und für MICH unendlich wertvoll. Er hat mich in mein gesundes Gleichgewicht gebracht. (Anm.- wenn Du einen Scheinriesen nicht kennst und mehr über ihn wissen möchtest, dann schaue gern im Märchen von Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer nach). Klingt das gut für Dich?



Dies war jetzt mein persönliches Beispiel. Deins kann anders aussehen. Es kann um einen anderen Scheinriesen gehen, der Dich piesakt und über Jahre Deines Lebens nicht locker lässt. Und den Du nicht sehen möchtest. Der aber nichts auf der Welt lieber will, als zu Dir zu gehören. Und da muss er ja auch hin.



Wenn Du es einfach einmal ausprobieren möchtest, dann kann ich Dir folgende Tipps zum Vorgehen geben:

1. Schau erst einmal ganz genau hin, was sich da bei Dir im Innen oder Außen bemerkbar machen möchte. Lerne „es“ besser kennen, bekomme ein Gefühl für es und gib' ihm einen Namen.
2. Geh mit ihm in engeren Kontakt. Lade ihn zu Gesprächen ein. Setze Dich vielleicht sogar ihm gegenüber auf einen Stuhl und diskutiere mit ihm. Hier wirst Du Deine persönliche Art und Weise ganz sicher finden.
3. Finde in diesen Gesprächen heraus, was er will und was Du willst und wie ihr gemeinsam weiterkommt. Schließt also Freundschaft.
4. Achte während all diesen Schritten genau auf das, was bei Dir im Inneren aber auch im Außen passiert. In welche Situationen Du gerätst, in welche vielleicht nicht mehr. Wie sich andere Dir gegenüber verhalten bzw. wie sich ihr Verhalten Dir gegenüber verändert. Wenn es sich hier noch nicht ganz stimmig anfühlt für Dich und Du es Dir noch anders wünschst, dann besprich das mit Deinem Scheinriesen. Findet eine Lösung, die für Euch beide passt.
5. Wenn es sich für Dich rund und richtig anfühlt, dann sage ihm, dass Du jetzt bereit bist, ihn in Dich reinzulassen und ihn Teil von Dir werden zu lassen. So kann er dann ins Gleichgewicht gehen mit Deinem dazu passenden „guten“ Teil, den Du ganz bestimmt klar erkennen kannst.
6. Möglicherweise triffst Du in diesem Prozess auf weitere Scheinriesen, dann mache es mit ihnen ganz genauso.



Es kann sein, dass es schwer ist, Dich Deinem Scheinriesen zu nähern. Vor allem, wenn er sehr groß und sehr angsteinflößend für Dich ist. Dann suche Dir Unterstützung dabei. Oft ist es in Begleitung einfacher, dann stehst Du ihm nicht ganz allein gegenüber.

Und habe immer im Hinterkopf – Deine Scheinriesen sind nur deshalb so groß und furchterregend, weil sie zu Dir gehören, Dich lieben und unbedingt wieder ein Teil von Dir sein wollen!

Ich wünsche Dir viel Freude beim Entdecken Deiner Scheinriesen und beim Freundschaftschließen.

Katrin



Über die Autorin

Mein Name ist Katrin Marcus. Ich bin Biochemikerin, Leiterin eines wissenschaftlichen Instituts, Professorin an einer Medizinischen Fakultät und systemische und ganzheitliche Coach.

In über 20 Jahren in der Wissenschaft habe ich sehr viele meiner Scheinriesen kennengelernt. Am Anfang habe ich gar nicht verstanden, dass sie Teile von mir sind, die zu mir zurückkommen möchten und müssen. Wenn ich sie ignoriert habe, haben sie mich immer vehementer gepiesackt. Das Leben mit ihnen wurde für mich erst da leicht, als ich das Prinzip verstanden hatte. Und als mir klar wurde, wie wertvoll sie für mich sind.

Daher möchte ich Dich gern dazu inspirieren, dass Du Dir den Umgang mit Deinen Scheinriesen leicht machst, sie annimmst und sie lieben kannst.

KATRIN MARCUS

©KAMACO | KA-MA-COACHING.DE

WISSEN. FÜHLEN. WACHSEN.



KATRIN MARCUS

©KAMACO | KA-MA-COACHING.DE

