

### **Ach wie gut, dass niemand weiss ...**

Rumpelstilzchen<sup>1</sup> tanzt ums Feuer und ist sicher, dass der Coup geglückt ist: "Heute back' ich, morgen brau' ich, übermorgen hole ich der Königin ihr Kind. Ach wie gut, dass niemand weiss, dass ich Rumpelstilzchen heiss!" Doch am Ende "siegt" die Königin: Ihre unlösbare Herausforderung, Stroh zu Gold zu spinnen, ist erfüllt, und ihr Kind kann sie dennoch behalten. Wie konnte ihr das gelingen?

Der Schlüssel ist, den Namen zu kennen. Im realen Leben stehen die Diener, die auf ihren Befehl hin alle Lande durchsuchen, für die nötige innere Arbeit (Schattenarbeit), um mit den eigenen Schattenseiten in Kontakt zu sein und sie für das einzusetzen, was du wirklich und bewusst erreichen willst, statt sie unbewusst wirken zu lassen mit der Folge, dass das, was dir am Herzen liegt, zerstört wird (im Märchen symbolisiert durch das Wegnehmen des erstgeborenen Kindes).

Die Märchenfigur Rumpelstilzchen ist eine grossartige Analogie zu dem Schattenkönig in meiner Unterwelt (der unbewussten Innenwelt), den ich der Einfachheit halber Gremlin<sup>2</sup> nenne. Dabei ist mir wichtig: Wenn ich von Unterwelt und Schattenfiguren, -seiten, -prinzipien usw. spreche, ist damit keine Wertung verbunden, denn Urteile wie gut/böse, richtig/falsch, positiv/negativ usw. sind selbst Schattenprinzipien, mit denen sich Menschen wunderbar ausgrenzen, erniedrigen, manipulieren und beherrschen lassen.

Aufgrund langjähriger Beobachtungen und zahlreicher mündlicher und schriftlicher Zeugnisse anderer Menschen gehe ich von Licht und Schatten als zum menschlichen Leben gehörend aus; daher nehme ich an, dass auch bei dir manchmal Kräfte am Steuer sind, die nicht deiner bewussten Absicht entspringen, sondern deinem Unbewussten, einer Unterwelt, in der viele Schattenfiguren um Einfluss ringen. Der Gremlin steht für die Königin oder den König dieser Unterwelt, eine Vereinfachung, die sich im praktischen Umgang mit Schattenseiten als sehr hilfreich bewährt hat.

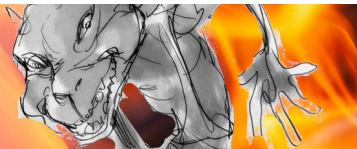
Es geht nicht um Wertung und genauso wenig um Schuld oder Scham. Der Gremlin ist der aktive, kreative, nichtlineare Teil deiner Überlebensmuster, dieses unbewussten Filters zwischen dir und der Welt, den viele als Charakter, Persönlichkeit, Komfortzone oder Ego bezeichnen, andere als Maschine (weil es Automatismen sind) oder als Box (weil es deine Möglichkeiten einschränkt). Deine Box hat vermutlich bestimmte angepasste Verhaltensweisen, während dein Gremlin daran nicht gebunden ist, sondern heimlich und mit allen Mitteln genau die Situationen herstellt, die du schon überlebt hast, selbst wenn es sich um eigentlich unerträgliche Zustände handelt.

Du hast überlebt, also funktioniert das Zusammenspiel zwischen deiner Box und deinem Gremlin. Die Frage ist: Wie sieht es mit dem Leben aus, mit dem, was dir (deinem Sein, deinem Herzen) wichtig ist? Hast du eine erfüllte, nährenden Beziehung, tragfähige Freundschaften, Begegnungen auf Herzebene? Lebst du deine Vision, deine Berufung? Erlaubst du dir zu fühlen (Wut, Traurigkeit, Angst und Freude), auch wenn es schmerzhaft ist? Mit welcher Leichtigkeit, Lebendigkeit und Lebensfreude gestaltest du deinen Tag? Bist du die Königin (der König) deines Lebens, die (der) aus dem Stroh des Alltags das Gold unendlicher Möglichkeiten voller Inspiration spinnst?

Der nette Junge, das brave Mädchen (im Märchen die schöne, doch unerfahrene Müllerstochter), oder auch andere Box-Varianten können das nicht leisten - es ist auch gar nicht die Aufgabe der Box. Deren Aufgabe ist mit dem Überleben erfüllt, das durchaus seine Wichtigkeit hat. (Dass die Box dabei mehr oder weniger oft übers Ziel hinaus schießt und dich in dem festhält, was sich in deiner Kindheit bzw. Vergangenheit bewährt hat, ist ein anderes Thema, das hier nicht vertieft werden soll.)

1 Die vollständige Fassung des Märchens „Rumpelstilzchen“ findet sich in der Sammlung der Brüder Grimm; online z.B. unter [www.grimmstories.com/de/grimm\\_maerchen/rumpelstilzchen](http://www.grimmstories.com/de/grimm_maerchen/rumpelstilzchen).

2 Zum Namen s. z.B. [de.wikipedia.org/wiki/Gremlin](http://de.wikipedia.org/wiki/Gremlin): Koblode, die (teilweise tödlich böartigen) Schabernack treiben oder wie im Film „Gremlins – Kleine Monster“ Wesen, die manchmal harmlos wirken, je nach Umständen jedoch gefährlich werden. Lesenswert ist auch „Taming your Gremlin“ (nur in englisch von Rick Carson).



Dein Gremlin jedoch hat den Schlüssel zu unendlichen, nichtlinearen, kreativen Möglichkeiten in der Hand, allerdings verlangt er (oder sie) einen (auf Dauer) hohen Preis. Im Märchen fängt es harmlos mit Halsband und Ring an, im Leben sind es vielleicht Süßigkeiten und kleine oder auch grössere Alltags-süchte sowie das ein oder andere niedere Drama (eine unbewusste Dynamik, um Verantwortung zu vermeiden, die sich lebendig anfühlt, weil sie von Emotionen begleitet ist, doch nichts verändert und dein Herz nicht nährt, während sich dein Gremlin daran labt und heimliche Schadenfreude empfindet, egal in welcher Rolle - Täter, Opfer oder Retter - du gerade bist).

Dass sich Rumpelstilzchen im Märchen am Ende selbst entzwei reisst, passt nicht zu meiner Erfahrungsrealität. Die Schattenseiten bleiben und der Gremlin wächst mit jedem Lernschritt ebenfalls mit. Es geht auch gar nicht darum, ihn (oder deine Box) zu besiegen oder zu beseitigen (das wären Unterwelt-Fantasien, so paradox das klingen mag). Was würde die Königin tun, wenn der König mal wieder Gold will und nur Stroh hat? Was tust du, wenn deine Berufung grösser ist, als was deine Box dir erlaubt, wenn ein Konflikt unlösbar scheint, weil sich deine Box in ihrer Position verrannt hat, wenn ein Raum oder eine Situation unerträglich ist und deine Box nicht die Tools und den Mut hat, ihn zu zerstören und etwas anderes zu kreieren mit mehr Möglichkeiten für alle Beteiligten?

An all diese Begrenzungen ist dein Gremlin nicht gebunden, da er die gewaltigen Ressourcen deines eigenen und des kollektiven Unbewussten zur Verfügung hat. Trotzdem möchtest du vielleicht selbst am Steuerrad sein und dein Leben lenken, und dies nicht deinen Schattenseiten überlassen.

Erfahrungsgemäss braucht es kontinuierliche Arbeit, um einen nachhaltigen Kontakt mit deinem Gremlin aufzubauen. Seinen Namen zu kennen ist dabei ein wichtiger und dennoch nur ein erster Schritt.

Stell dir vor, du würdest mit deinem Gremlin gemeinsam ums Feuer tanzen und du, nicht sie oder er, würdest den Text des Liedes und den Takt des Tanzes vorgeben. Stell dir vor, du nutzt diese unendliche Kraftquelle für das, was du wirklich willst, und bist okay damit, dafür zu sorgen, dass auch dein Gremlin Spass dabei hat. Stell dir vor, in jeder Situation mit Klarheit zu benennen, was nicht okay ist, ohne dabei das, was ist, zu verurteilen oder Groll zu entwickeln, wenn nicht alles so läuft, wie du es dir wünschst. Fang an, mit deiner Unterwelt zu spielen, statt sie zu verurteilen oder zu verdrängen, so dass Spiel und Leichtigkeit und Lebensfreude deinen Tag bestimmen.

Wenn du dich jetzt fragst, wie das geht, so ist meine Antwort: Ja!

Gemeint ist damit: Entscheide dich dafür und finde dann Wege, es umzusetzen. Du bist nicht allein und es geht nicht theoretisch nur im Kopf - am wirksamsten nach meiner Erfahrung ist es, kontinuierlich und mit Unterstützung einer Gruppe deine Schattenseiten kennenzulernen, so dass du mehr Bewusstsein darüber hast und wählen kannst, ob du diesen unbewussten (triebhaften) Absichten folgst oder ob du die dahinter stehenden Kräfte für deine bewussten Absichten spielerisch einsetzt.

Wenn du zu denjenigen gehörst, die von klein auf gelernt haben, jeglichen Triebimpuls zu unterdrücken (weil die Bezugspersonen den Raum dafür nicht halten konnten), wirst du erstaunt sein, welches kreative Potenzial dahinter steht.

Und wenn Rumpelstilzchen dein (inneres) Kind schon gestohlen hat, wenn die natürliche, spielerische und unschuldige Kreativität verborgen ist unter trotzigen, zerstörerischen, rechthaberischen, depressiven, einsamen oder sonstigen Schattenimpulsen, wird diese Arbeit dir wieder Zugang zu dem Licht verschaffen, das genauso Bestandteil deines Wesens ist wie die Schattenseiten.

Viel Lebensfreude und Lebendigkeit wünsche ich dir dabei  
Georg