



Vulpos Empörung

Völlig ausser Atem kommt der Fuchs Vulpo bei seiner Gefährtin Reinika an und legt sofort los: "Stell dir vor, jetzt sägen die nicht weit von hier schon wieder Bäume ab! Das ist doch ein Un- ding; wie soll der Wald so in seiner Vielfalt und Lebendigkeit und mit der notwendigen Nahrung für uns erhalten bleiben? Ich würde die Waldarbeiter am liebsten alle in Stücke reissen oder totbeissen."

Reinika bleibt ruhig: "Du, das ist wirklich nicht schön, aber was sollen wir machen; die Holzfäl- ler dürften mit ihren Sägen gefährlicher sein als du mit deinen Zähnen, und bisher haben wir immer noch ein Fleckchen gefunden, wo wir einigermaßen ungestört leben konnten. Am bes- ten atmest du durch und regst dich erst einmal ab."

Vulpo bellt: "Ich bin nicht aufgeregt, ich bin empört. Und ja, wenn ich dem nachgebe und das stärker werden lasse, würde ich Amok laufen oder zumindest so laut und schrill schreien, dass es allen im Wald durch Mark und Bein geht. Vielleicht hat Rickio einen Tipp für mich." Und schon macht er sich auf zu den typischen Stellen, an denen er sonst seinen Igelfreund trifft. Tatsächlich findet er Rickio ziemlich bald und erzählt ihm von seiner Empörung.

Rickio hört aufmerksam und gelassen zu und sagt dann: "Du hast schon ganz richtig wahrge- nommen, dass aus der Empörung schnell Hysterie oder Amok werden kann. Spürst du, wel- che Emotionen du dabei vermischst?"

"Also ich bin auf jeden Fall wütend", erwidert Vulpo sofort. "Nimmst du noch eine weitere Emo- tion wahr?", fragt Rickio nach. "Ja, da ist wohl auch Angst dabei, weil ich nicht weiss, was dar- aus werden soll. Sogar meine eigene Wut macht mir Angst und die Situation mit den Waldar- beitern sowieso. Aber ich kann doch nicht einfach weglaufen und die Augen davor verschlies- sen ..."

"Nein, das macht wenig Sinn. Sinnvoll ist es, diese Emotionen wahrzunehmen und zu schau- en, ob es alte Dinge aufzuarbeiten gibt oder ob es dir im Hier und Jetzt gelingt, sie als Gefühle zu nutzen. Wie könnte das aussehen?"

Vulpo überlegt: "Naja, du sagst immer, Wut ist für Klarheit und Tatkraft. Ich könnte also die Wut nutzen, um einerseits klar zu sein, dass das, was die Waldarbeiter tun, nicht ok ist, und ande- rerseits zu entscheiden, ob und was ich unternehmen will, um etwas zu verändern."

"Und was ist, wenn du ihre Aktionen nicht ändern kannst, weil sie, wie du schon korrekt be- merkt hast, am längeren Hebel sitzen?"

"Dann müsste ich wohl loslassen und bereit sein, den verlorenen Wald zu betrauern. Mit der Wut könnte ich einen sicheren Raum dafür halten. Und mit der Angst kreative neue Möglich- keiten für meine Familie und unsere Freunde schaffen, statt mich davon lähmen zu lassen oder sie mit der Wut zu diesen explosiv-zerstörerischen Emotionen wie Empörung oder gar Hysterie und Amok zu vermischen." Vulpo spürt, wie sich etwas in ihm entspannt. Wut und Angst bleiben da, doch haben sie ihn nicht mehr in Besitz.



"Danke, Rickio", sagt er, "dein Zuhören und deine Hinweise haben mal wieder Wunder bewirkt. Wie geht es dir denn gerade?"

Rickio freut sich: "Danke für dein Teilen und dein Vertrauen und deine Nachfrage. Das mit den Holzfällern habe ich auch schon entdeckt. und ich teile deine Angst und fühle Traurigkeit, weil den Menschen das, was mir so am Herzen liegt, nämlich die Vielfalt und Lebendigkeit der Natur in der Innen- wie der Aussenwelt, so wenig achten. Wie extrem müssen sie ihre Gefühle unterdrücken, um diese zerstörerische Arbeit machen zu können?"

Er seufzt und Vulpo fühlt, wie statt Wut jetzt Traurigkeit hochkommt in ihm und Mitgefühl mit diesen Zweibeinern. Es ist noch nicht so lange her, dass er selbst seine Gefühle unterdrückt und mehr vom Kopf als aus dem Herzen agiert hat.

Bewegt hört er weiter zu, was Rickio teilt: "Ich fühle auch die Wut und nutze sie, um selbst anderes zu kreieren, weil ich zumindest in diesem Fall wenig gegen ihre Aktionen ausrichten kann. Manchmal nehme ich Groll wahr in mir, weil ich erwarte, dass andere Lebewesen genauso bewusst und in Verbindung mit allem stehen wie ich es versuche, doch der Groll vergiftet nur mein Herz und so nehme ich diese und ähnliche Erwartungen bewusst zurück."

Vulpo wirft eine Frage ein: "Ist es denn nicht angemessen, eine solche Erwartung zu haben? Schliesslich müssen die doch spüren, welchen Preis sie zahlen für diese rigorose Zerstörung!"

"Naja, das ist halt eine Annahme", sagt der Igel, "Erwartungen entstehen aus Annahmen, doch ob diese korrekt sind oder nicht, prüfen die meisten nicht. Davon abgesehen, selbst wenn die Erwartung berechtigt scheint, dient selbige weder demjenigen, der sie hat und Groll entwickelt, wenn sie nicht erfüllt wird, noch demjenigen, auf die sie sich bezieht und der das oft als Druck empfindet. Genau dieser Druck kann wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung dazu führen, dass dein Gegenüber anders agiert als du erwartest."

"Das leuchtet mir ein", meint Vulpo, und Rickio fährt fort: "Neulich habe ich zwei Arbeiter darüber sprechen hören, wie sehr sie sich in äusseren Zwängen erleben. Nicht mal um ihr eigenes Wohlergehen dürfen sie sich selbst kümmern; es klang so, als würden andere vorschreiben, was sie tun müssten. Ich habe nicht alles verstanden, weil sie seltsame Wörter verwendet haben, aber irgendwie klagten sie, dass sie andere nicht mal mehr umarmen durften oder frei atmen. Damit sind wir wieder bei der Empörung, die ich bei beiden deutlich wahrgenommen habe. Schade, ich wünschte, ich könnte ihnen wie dir ein paar Tipps geben, Wut und Angst unvermischt und sinnvoller zu brauchen, als sich nur aufzuregen, ohne dass sich etwas ändert."

"Danke dir, Rickio, für dein Teilen und deine Tipps. Manchmal frage ich mich, wodurch du so weise geworden bist." Doch Rickio schüttelt nur den Kopf: "Nicht wirklich weise; da ist so viel, was ich nicht weiss; allerdings hatte ich ein paar Freunde und nicht zuletzt meine Partnerin, die mir geholfen haben, klarer und wirksamer zu fühlen und auf mein Herz zu hören."

Die beiden verabschieden sich voneinander, und Vulpo geht nachdenklich zu Reinika zurück, um seine neuesten Erkenntnisse mit ihr zu teilen.