

Inhalt

Vorwort	9
<i>Der Teufel mit den drei goldenen Haaren</i>	12
Einleitung	19
1. Teil	
Glückskind und König oder wie Glück verloren geht	21
Das Kind mit der Glückshaut	21
Der Verkauf des Glückskindes	24
Der König mit dem bösen Herzen oder das Realitätsprinzip	25
Die Müllersleute oder das geschenkte Glück	30
Die Räuber oder die innere Anarchie und das Recht auf Glück	33
Der König, den man täuschte, oder die Lektionen des Lebens	36
2. Teil	
Auf dem Weg zur Hölle oder drei Prüfungen	39
Die Logik des Leids	39
Drei Geheimnisse – die jeder kennen sollte	40
»Ich weiß alles«	40
Der Brunnen, aus dem kein Wein mehr quillt	41
Der Baum, der keine goldenen Äpfel mehr trägt	42
Der Fährmann, der endlos hin- und herfahren muss	44
Die Großmutter des Teufels und das Verdrängte	47
Der Teufel als innere Instanz	51

Die Kröte oder was die Stimmung blockiert	55
Die Maus oder was die Antriebe blockiert	60
Der Fährmann oder die Süchte des Lebens	65

3. Teil

Der Weg zurück oder die Befreiung von Blockaden

Das Dilemma des Fährmanns	71
Die Suche nach der <i>Maus</i> und wie man sie tötet	74
<i>Phobien</i>	75
<i>Erwartungsängste</i>	76
<i>Soziale Ängste</i>	80
<i>Das Lebensskript oder der persönliche Mythos</i>	85
Die Suche nach der <i>Kröte</i>	87
<i>Die Kröte entdecken – Beispiele aus der Psychotherapie</i>	87
<i>Das Dramadreieck</i>	103
<i>Die Familien-Perspektive</i>	107
<i>Das gespaltene Elternbild</i>	113
<i>Verwöhnung</i>	124
Die <i>Kröte</i> töten heißt trauern	129
Frieden mit den Eltern	133

4. Teil

Die Kröte im Alltag

Selbstabwertung, ein beliebtes Spiel	135
Die Frage nach dem Sinn	138
<i>Visionen können bei der Lösung der Sinnfrage helfen</i>	141
Vom Umgang mit Leid	141
Vom Umgang mit dem Tod	146
Selbstliebe	148

5. Teil	
Die Antwort der Mystiker	153
Transpersonale Entwicklung	153
Der innere Zeuge	156
Der König, der sich selbst bestraft	162
Schlussbemerkung	164
Anhang	166
Wann ist Therapie angezeigt	
und warum scheitern Therapien?	166
Angsterkrankungen	168
<i>Panikerkrankung</i>	169
<i>Phobie</i>	170
<i>Generalisierte Angststörung</i>	170
<i>Therapeutische Hilfe bei Angststörungen</i>	171
Depressive Störungen	173
Wie Gefühle entstehen	174
<i>Der intelligente Umgang mit Gefühlen</i>	177
Anmerkungen	181
Literaturempfehlungen	182
Bibliografie	182
Quellennachweis	184

Wir kommen dann mit unserer inneren Glückshaut in Kontakt, wenn wir unser »wahres Selbst« leben. Auch Erwachsene brauchen daher solche inneren anarchischen Kräfte, die dafür sorgen, dass sie sich nicht nur an äußeren Werten orientieren und den eigenen Weg vergessen. Die Räuber, die sich über die Gesetze hinwegsetzen, vertreten daher auch die inneren Kräfte, die auf das Recht auf eigenes Glück pochen und es mittels Widerstand gegen die herrschenden Werte durchsetzen. Wer nur nach Regeln und Vorschriften lebt, sich jedes Gefühl verbietet und Moral als das höchste Gut betrachtet, der wird seine Lebendigkeit verlieren und inneres Glück nicht erleben, er wird es vielmehr zerstören. Menschen mit übertriebenen Moralvorstellungen sind nicht in der Lage, sich tief und ehrlich zu freuen. Sie sind gehemmt und in Zwänge verstrickt, die nicht leicht aufzulösen sind.

Allerdings sollte das Ausmaß der inneren und äußeren Anarchie nicht so zerstörerisch sein, dass der Kontakt zur Gemeinschaft verloren geht. Drogenabhängige Jugendliche sind ein bedrückendes Beispiel für den Verlust von Kontakt und Bindung an Eltern und Gesellschaft. Im Drogenkonsum verbinden sich die Suche nach Glückserfahrungen und der Protest gegen die Eltern, gegen die Regeln, gegen die Gesellschaft, die ihnen das Glück vorenthalten, auf selbstzerstörerische Weise.

»Alles, was gut tut, ist verboten, unmoralisch oder macht dick«, so ein ketzerischer Spruch. Lernen, für die eigenen Bedürfnisse einzutreten, sollte ein wichtiges Ziel für alle sein, deren Eigenimpulse durch Erziehung zu sehr beschränkt wurden. Hilfreich ist die Aktivierung und der Einsatz aller Sinne: des Hörens, Sehens, Fühlens, Riechens und Schmeckens. Die sinnliche Erfahrung ist notwendig, um Lust zu erfahren, denn gerade die Fähigkeit zu genießen ist bei Menschen mit einem strengen Herrscher-Ich unterentwickelt. Um Bedürfnisse nicht mehr zu spüren, die sie sich nicht zu erfüllen wagen, suchen sie häufig Betäubung. Es gilt daher, die Sinne wieder zu trainieren, etwa indem man sich Zeit nimmt, eine Landschaft in Muße zu betrachten, ein bevorzugtes

Musikstück zu hören oder ein gutes, gesundes Essen zu genießen. Es gilt wieder zu lernen, wie sich das sanfte Streicheln einer Hand oder des Windes oder die angenehme Wärme der Sonne auf der Haut ausnimmt.

Für Menschen, denen als Kind zu wenig Grenzen gesetzt wurden, für verwöhnte Kinder, trifft das Gegenteil zu. Sie müssen lernen, selbstsüchtige Tendenzen zu reduzieren zugunsten eines besseren Verständnisses für andere. Der goldene Mittelweg findet sich in einer Balance zwischen Geben und Nehmen.

Der König, den man täuschte, oder die Lektionen des Lebens

Das Hochzeitsfest krönt die Zeit der Verliebtheit. Die Schwüre ewiger Liebe und Treue sind fast alle ehrlich gemeint, und viele Verliebte glauben tatsächlich daran, dass ihre Liebe einzig ist und zeitlebens anhalten wird. Mögliche Krisen, die jede Beziehung erfährt, wollen nicht erkannt werden, denn das Verliebtsein ist immer mit einer mehr oder weniger starken Idealisierung verbunden. Dies hängt damit zusammen, dass die Geliebte, der Geliebte eine tiefe Sehnsucht und Bedürftigkeit im Innern der Seele befriedigt. Um in diesem seligen Zustand verbleiben zu können, wird die Realität ausgebendet. Die Menschen um das Liebespaar herum erkennen dies und lächeln. Die Lebenserfahrung zeigt, dass die Realität schon bald die Täuschung offen legen wird. Je stärker die unrealistische Idealisierung, desto schmerzhafter die Enttäuschung.

Der König, der nach seiner Rückkehr Tochter und Glückskind gegen seinen Willen verheiratet sieht, greift als Verkörperung des Realitätsprinzips ins Geschehen ein. Das Verliebtsein wird abklingen, die wahren Schwierigkeiten, die ein Mensch mit sich selbst und im Umgang mit anderen hat, werden sich einstellen, und jeder wird vor gerade die Probleme gestellt, die nur er zu lösen vermag. Es sind seine Lebensaufgaben. Es geht bei dem Auftrag des Königs, von des-

sen Gelingen die dauerhafte Beziehung des Glückskindes zu seiner Tochter abhängt, um die Prüfungen des Lebens, die ein Mensch bestehen muss, um zu tieferem und dauerhafterem Glück zu gelangen, als es Geld, äußerer Erfolg und die Spaßgesellschaft zu bieten vermögen. Die harte Forderung des Königs, in die Hölle zu gehen und dem Teufel seine drei goldenen Haare zu rauben, bezweckt nichts anderes, als das Glückskind zu veranlassen, den Weg zu beschreiten, den jeder Erwachsene zu gehen hat.

Jeder Mensch hat unterschiedliche und unterschiedlich schwierige Lebensaufgaben zu bewältigen. In der Beziehung zu den Eltern, die, wie wir gesehen haben, als sehr bedeutsam zu betrachten ist, lernt ein Kind, wie Beziehung funktioniert: wie Kontakte geknüpft werden, wie sich Liebe entwickelt, wie Familienleben gelingt, wie Zärtlichkeit und andere Gefühle ausgetauscht werden. Bekannt ist, dass das Vorbild der Eltern und auch die Beziehung zu ihnen in den einzelnen Entwicklungsphasen wichtig sind für die Beziehungs-fähigkeit als Erwachsener. Die Schwierigkeiten, die die Beziehungen innerhalb der Familie geprägt haben, stellen sich in anderer Form erneut ein, wenn jemand in einer Partnerschaft oder auch eigenständig lebt. Er wird mit sich selbst konfrontiert, und es wird sich zeigen, ob er zu einem selbstverantwortlichen Leben in der Lage ist. Um es in einem Bild zu beschreiben, könnte man sagen, dass auf der Bühne des Lebens ein bestimmtes Drama in unterschiedlichen Kulissen und mit wechselnden Schauspielern immer wieder aufgeführt wird, bis es gelingt, dieses Stück umzuschreiben und ihm ein glücklicheres Ende zu ermöglichen. Aber auch das neue Stück wird ohne Irrungen und Verwicklungen, Leid und Freude, Angst und Mut nicht auskommen. Das Leben bleibt ein Abenteuer und will als solches angenommen werden.

Die Trennung des Glückskindes von der Königstochter ist symbolisch zu verstehen. Es geht nicht um räumliche, sondern um eine seelische Trennung. Nach der Phase der Verliebtheit, wenn die Geliebte, der Geliebte zu einem ganz gewöhnlichen Menschen geworden ist und wir unser altvertrautes »Beziehungs-drama«

inszenieren, kommt es zu Auseinandersetzungen, und wir glauben, dass das Problem im Partner begründet ist. »Wenn er mich lieben würde, würde er sich nicht so verhalten!«, so die verzweifelte Klage. Dabei ist das Problem in uns selbst zu suchen. Nur hier können wir es entdecken und bearbeiten.

Das Lebensskript oder der persönliche Mythos

Sich mit dem *Lebensskript* oder *dem persönlichen Mythos* beschäftigen heißt, sich mit dem eigenen Lebensdrama auseinander setzen, das mit der Geburt beginnt und mit dem Tod endet.

In der Fabel vom Adler, der auf dem Hühnerhof aufwachsen musste, hatte der Adler keine Chance, seine wirkliche Natur zu entwickeln, ja, er wusste nicht einmal, wer er wirklich war. Sein Maßstab waren die Hühner. Dasselbe Schicksal erleiden viele Menschen. Sie durften nie ihre Anlagen und Begabungen entwickeln und leben ein eingeschränktes, selbstentfremdetes Leben nach Vorgabe der anderen. Die Angst, »von den anderen Hühnern nicht mehr als Huhn akzeptiert zu werden«, hindert sie daran, das zu sein, was sie eigentlich sind und sein könnten.

Wenn wir uns der Frage nach der *Maus*, die das Lebensglück an den Wurzeln schädigt, tiefgründiger stellen, ist es hilfreich, uns mit dem persönlichen Mythos zu beschäftigen. Darunter ist die Gesamtheit der *Glaubenssätze oder Überzeugungen* zu verstehen, die wir über uns selbst entwickelt haben. Jeder hat sich daraus seinen persönlichen Mythos konstruiert und lebt danach. Dieser Mythos kann, je nachdem, lebensfördernd sein oder aber massiv blockieren.

Zum persönlichen Mythos gehört alles, was wir über uns selbst glauben. Dazu gehört nicht nur die bewusste Meinung, die wir von uns entwickelten. Wir haben viele Wertungen und Vorstellungen über uns von anderen unbewusst aufgenommen, vor allem in der Kindheit. Diejenigen Vorstellungen, die unser Selbstgefühl negativ beeinflussen und die wir deshalb nicht wahrhaben wollen, wirken unterschwellig und unkontrolliert. Dass die *Maus* unter der Erde lebt und erst gefangen werden muss, bevor sie getötet werden kann, bedeutet auf den Menschen übertragen, dass die Überzeugungen, die aus dem Verborgenen wirken, ans Licht gebracht werden müssen. Solange sie nicht bewusst sind, sind sie unserem Einfluss entzogen.

Typische Überzeugungen oder Blickwinkel sind: Ich bin der ewige Versager; ich bin das schwarze Schaf in unserer Familie; ich bin ein Glückspilz; ich bin ein Habenichts; ich bin ein erfolgreicher

Geschäftsmann; ich bin ein Angsthase; ich habe Glück in der Liebe; ich werde immer beim Mogeln erwischt; ich bin ein Alkoholiker; ich bin hässlich; ich bin schön usw. Jeder hat solche inneren Überzeugungen, die einen umso mächtigeren Einfluss ausüben, je weniger wir sie kennen. Die *Maus* repräsentiert die negative Seite des persönlichen Mythos.

Bei der Auseinandersetzung mit der *Maus* geht es um die Erforschung der eigenen Ängste, vor allem um Ängste aus der Kindheit, die vielfach immer noch wirksam sind, insbesondere um die *Angst, nicht zu genügen*, und die *Angst vor Unabhängigkeit*. Viele Menschen fühlen sich kleiner, als sie sind, wie der Adler im Hühnerhof, und so paradox es erscheint: Leute, die sich besonders herausstellen und besonders angeben, fühlen sich hinter der Fassade besonders klein und erkennen ihre wahre Größe genauso wenig wie die von offensichtlichen Minderwertigkeitsgefühlen Geplagten.

Wie bereits oben beschrieben, haben Eltern besonders während der ersten Lebensjahre einen machtvollen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung, hemmen oder fördern Wachstum und Entfaltung ihres Kindes. Daher ist es von großer Bedeutung, bei der Erforschung des eigenen Mythos die Kindheit zu reflektieren:

- Wie wurde ich gelobt und getadelt? Konnten mich beide Eltern lieben und akzeptieren? Zu welchem Elternteil hatte ich eine innigere Beziehung? Bin ich einem Elternteil ähnlicher als dem anderen?
- Welche grundsätzlichen Ratschläge gaben sie mir? Sei vorsichtig; setze immer auf Sicherheit; traue niemandem; geh kein Risiko ein! Oder: Du schaffst es schon; du darfst auch deinen eigenen Willen ausdrücken; alle Menschen haben einen guten Kern! Die Einschärfungen der Eltern funktionieren möglicherweise immer noch.