



## Wie der Steinadler Chrys seiner Frau begegnet

Chrys ist einer der verwegensten Flieger, als die Balz in diesem Januar beginnt. Er kann sich kaum noch vorstellen, wieso er jemals nicht fliegen wollte. Denn längst hat er sich bewusst entschieden, seinen Flügeln, seiner Kraft und der Luft, die ihn trägt, zu vertrauen. Wow, da fliegen drei Frauen, stolze Königinnen der Lüfte, eine schöner und edler als die andere. Ob sie ihn bemerken, ob sie sehen, wie elegant und mutig er sie fliegend umwirbt? Offensichtlich, denn zwei kommen näher, zeigen ihr Interesse, schauen ihm mit großen Augen zu. Stolz schwillt seine Brust und er stürzt sich in einen besonders wagemutigen Looping, ohne seine Angst zu fühlen, die ihn sonst bei solchen Manövern unterstützt. Prompt kommt er ins Trudeln, die Luft zerzaust seinen linken Flügel, er stürzt Richtung Erde und kann sich erst im letzten Moment in einem Gleitflug dicht über dem Boden fangen. Aus dem Augenwinkel sieht er, wie sich die Frauen enttäuscht abwenden und nach anderen Fliegern Ausschau halten.

Nein, das stimmt nicht ganz: Da ist die dritte Frau, die ihn vorher zwar nicht angehimmelt hat, doch jetzt auch nicht weg fliegt. Vorsichtig nähert er sich ihr. Irgend etwas an ihr berührt sein Herz. Doch nach der kürzlichen Demütigung traut er sich nicht, weitere Kunststücke zu machen oder sie gar anzusprechen. Nur ihr Bild prägt sich ihm unauslöschlich ein.

Wirre Emotionen halten ihn in dieser Nacht wach. In einem Knoten aus Angst und Traurigkeit fühlt er sich einsam und allein. Dann vermischen sich Wut, Angst und Traurigkeit zu einem schleimigen Brei, den er mal als Eifersucht auf andere Männer wahrnimmt und mal als Scham, weil er versagt hat. Schließlich erinnert er sich an seine alte Freundin, die Kröte, die ihn ein paar Mal unterstützt hat und mit der er sich inzwischen regelmäßig austauscht. Sie hat ihm mal gezeigt, wie sich die Gefühle trennen lassen. Das ist schmerzhaft und laut und doch so effektiv und hilfreich. Diesmal genügt seine Wut, um mit innerer Navigation die beiden anderen Gefühle zur Seite zu legen und aktiv zu werden: Er fliegt zu dem Lieblingsplatz der Kröte, zwischen einigen Steinen nicht weit von seinem Jagdrevier entfernt. Und tatsächlich, wie meistens, wenn es wirklich wichtig ist, findet er sie dort. Während er ihr erzählt, was passiert ist, merkt er, dass er sich bereits etwas entspannen kann, weil ihm jemand wirklich zuhört. Die Kröte sagt: „Danke“, und er spürt ihre Wertschätzung für ihn, für sein Wesen und dafür, dass er sich offen mitgeteilt hat. Dann fragt sie: „Was kann ich für dich tun?“

„Wie kann ich die Frau meiner Träume für mich gewinnen? Ich würde alles dafür tun!“, ruft Chrys.

„Die Kraft des Mannes kommt aus dem Nichts, der Mann steht für das Nichts, die Frau für das Alles“, sagt die Kröte.

„Nein, das kann nicht sein, ich bin doch wer, ich kann doch was, endlich kann ich richtig fliegen und nicht mal schlecht, nur vorhin habe ich nicht aufgepasst, war abgelenkt ...“

Etwas verlegen bricht Chrys ab und hört auf die neuen Unterscheidungen der Kröte: „Wie die meisten Männer versuchst du, das Nichts zu überdecken. Du kommst doch weit herum auf deinen Flügen: Siehst du, wozu das bei den Menschen führt? Wieviele der Autos, die sie fahren, wie viele der Villen oder der Computer, die sie ihr Eigen nennen, dienen nur dazu, das

Nichts zu leugnen, es nicht wahrzunehmen? Indem du dich ins Nichts-Sein entspannst, kannst du Raum halten für eine Frau, die dieses Nichts mit ihrem Alles-Sein füllt. Dann entsteht eine neue Kultur, jenseits dessen, was die Menschen bisher Matriarchat oder Patriarchat nennen. Es könnte Archearchat heißen, weil ein solches Miteinander-Sein auf den grundlegenden Archetypen basiert und Männern wie Frauen ermöglicht, in ihrer Kraft und tieferen Wesenheit zu sein, jeweils eingebunden in eine neue Frauen- und Männerkultur und miteinander verbunden durch wahre Liebe.“

„Für mich klingt das nicht sehr attraktiv, wieso soll ich Nichts sein? So habe ich mich gefühlt, als ich noch nicht fliegen konnte oder wollte“, klagt Chrys.

„Damals hast du dich allein und einsam gefühlt, weil du Angst und Traurigkeit vermischt hast. Es gibt einen Unterschied zwischen solchen vermischten Gefühlen und dem archetypischen Nichts-Sein. Vielleicht hilft dir diese Frage: Was ist größer, das Nichts oder das Alles?“

„Das Alles, ist doch klar, oder?“, sagt Chrys voller Überzeugung ohne weiter nachzudenken. Die Kröte wartet. Chrys überlegt laut: „Ach ja, hast du nicht gesagt, dass das Nichts den Raum hält, in den hinein sich das Alles entfalten kann? Dann wäre tatsächlich das Nichts größer. Das ist aber doch paradox, oder?“ Und wieder einmal ist die Kröte einfach verschwunden. „Was will sie damit erreichen?“, fragt Chrys sich etwas wütend. „Denkt sie wirklich, alles Wesentliche wäre schon gesagt?“ Er erinnert sich daran, wie sie ihm mal gesagt hat, dass sie dann gehe, damit sich die Wirkung ihrer Worte entfalten könne. Doch Chrys sträubt sich und ringt mit dem Gesagten. Ein solches Konzept will er nicht hinnehmen. „Moment mal“, erkennt er in plötzlicher Klarheit, „sie hat doch nur eine Frage gestellt. Wie komme ich auf die Idee, dass sie mir ein Konzept verkaufen will?“ Und doch löst ihre Frage so viele Gedanken und Gefühle in ihm aus – scheinbar ist sie auf fruchtbaren Boden gefallen. „Das Beste ist wohl, wenn ich einfach anfangen, ein bisschen damit zu experimentieren“, sagt er sich, ruft laut „Danke“ und fliegt davon.

Tatsächlich balzen sie wieder. Männliche Steinadler versuchen ihre tollsten Kunststücke vorzuführen, um den Frauen zu imponieren. Sofort entdeckt er seine Königin. Wie edel sie ist, wie stolz und in sich ruhend. Sie scheint die Bemühungen der Männer kaum zu bemerken, sondern fliegt ruhig ihre Kreise. „Nein“, denkt Chrys, „das ist kein Kreis, das ist ja eine liegende Acht, das Zeichen für die Unendlichkeit, für das Alles. Ob sie schon vom Archearchat gehört hat? Misst sie deshalb den eitlen Vorführungen der Männer keine Bedeutung bei?“ Er schwingt sich in die Lüfte und fliegt einen einfachen Kreis um sie herum, eine Null, ein Nichts, das ihr Alles enthält. Dabei richtet er seine ganze Aufmerksamkeit auf sie, auf ihre Eleganz und Sanftheit, ihre Weiblichkeit und Schönheit und Freude lodert in ihm. Es ist wie ein Tanz, auch wenn sie sich nie berühren. Doch einmal schaut sie ihn an und ihr Blick trifft tief in sein Inneres. Es ist wie ein Ja, wie ein „Danke, dass du mich siehst“. Und dann fliegt sie einfach davon.

Chrys kommen die Tränen und er lässt seine Traurigkeit zu. Diesmal wartet er nicht die Nacht ab, sondern fliegt sofort zum Steinplatz und findet auch bald seine Freundin. „Was habe ich falsch gemacht?“, fragt er, nachdem er ihr von der Begegnung erzählt hat. Die Kröte sagt: „Manchmal fühle ich mich richtig wütend, weil so viele Menschen und Tiere von Gedanken an falsch und richtig geprägt und gelähmt sind. Dabei geht es darum gar nicht. Es geht darum,



was funktioniert und was nicht. Oder einfach darum, ob du die Ergebnisse erhältst, die du möchtest. Wenn nicht, hol dir Feedback und Coaching, und probiere etwas Neues.“

„Du hast leicht reden“, sagt Chrys, selbst etwas wütend. Doch schon merkt er, dass die Kröte ihn nicht kritisiert, sondern ihm eine Brücke gebaut hat, und so sagt er: „Es hat nicht funktioniert, deswegen komme ich zu dir und bitte um Unterstützung oder Feedback und Coaching, wie du es nennst.“

„Es hat nicht funktioniert.“

„Ja, sie ist einfach weggefliegen.“

„Sie ist einfach weggefliegen.“

„Ja, ich wollte, dass sie bleibt, dass sie mit mir kommt, dass wir ein Paar werden und gemeinsam einen Horst bauen, Kinder haben, alles teilen.“

„Du hast also schon ein genaues Bild, wie sich eure Zukunft entfalten soll?“

„Ja, natürlich.“

„Und wenn sie andere Vorstellungen hat?“

„Nun, ich weiß ja nicht, ob sie mich wählt, doch wenn, dann ist das doch normal, was ich gesagt habe, und nicht zu viel erwartet.“

„Weißt du, Chrys, mit Erwartungen ist es so eine Sache. Wenn du Erwartungen aufbaust, dann hast du eine Art Bild, das du vor dir herträgst. Egal was passiert, du wirst versuchen, es irgendwie diesem Bild anzupassen. Das führt dazu, dass du dein erfundenes Bild lebst und dadurch verpasst, was wirklich um dich herum geschieht. Wie soll denn deine Frau deinen gehaltenen Raum mit ihrem Alles-Sein füllen, wenn du den Raum selbst mit deinem vorgefertigten Bild füllst? Wer weiß, was alles in ihr steckt, welche Ideen und Wünsche sich entfalten, wenn du in der Gegenwart bleibst und Raum hältst für das, was jetzt ist, jeden Augenblick neu und erfrischend und unerwartet, ohne Kontrolle. Wie klingt das für dich?“

„Das klingt beängstigend. Ich will doch nur das Beste für sie. So wie du es sagst, klingt es, als täte ich damit etwas Schlechtes.“

„Es geht nicht um gut oder schlecht. Es geht darum, ob du eine bewusste Wahl treffen möchtest, alle drei Sekunden neu, indem du Kontrolle aufgibst und Erwartungen abschießt, oder ob du deinen unbewussten Impulsen von Überlegenheit, Besserwisserei und Kontrolle folgst. Du wirst unterschiedliche Ergebnisse erhalten. Und, ja, lebendige Beziehung bedeutet permanentes nicht-lineares Kreieren und das ist beängstigend und zugleich nur möglich, wenn du diese Angst bewusst fühlst und nutzt.“

„Besserwisserei, das musst du gerade sagen“, mault Chrys, doch die Kröte ist bereits verschwunden. „Natürlich will ich, dass wir eine lebendige Beziehung haben“, ruft er ihr hinterher. „Ich will sie doch gar nicht kontrollieren, ich will nur ihre Nähe spüren und dass wir gemeinsam

leben.“ Er sieht die Bilder gemeinsamer Unternehmungen förmlich vor sich, während er über den Wald schwebt, und schwelgt in dieser Vorstellung. O je, fast hätte er dabei den hohen Baum übersehen. „Fang ich jetzt tatsächlich an zu verpassen, was um mich herum wirklich geschieht?“, fragt er sich. „Wie war das mit den Erwartungen, was hat die Kröte gesagt? Abschießen oder so. Aber das ist doch albern.“

Chrys fliegt ein paar Runden, etwas unsicher, was er machen soll, und grübelt vor sich hin: „Es ist schon erschreckend, wie schnell solche Erwartungen entstehen. Wobei sie ja nicht von allein entstehen, ich produziere sie. Warum eigentlich? Macht mir eine lebendige Beziehung so viel Angst? Ja, ich glaube, das könnte sein. Zum Glück habe ich in den letzten Jahren mit Unterstützung der Kröte schon einige Erfahrung mit der Angst gesammelt. Angst ist Angst, das ist mir inzwischen klar. Und mit der Angst kann ich kreativ sein. Hat sie nicht so etwas ähnliches gesagt, etwas mit lebendiger Beziehung und nicht-linearem Kreieren? Also gut, dann wage ich das Experiment.“

Und kurz entschlossen nimmt er dreißig Prozent Wut zusammen, richtet seine Aufmerksamkeit auf die Bilder und Erwartungen, in denen er geschwelgt hat, und ruft laut „Peng!“ Überrascht stellt er fest, dass es funktioniert hat: Statt weiter zu grübeln und Erwartungen zu produzieren, spürt er wieder den Augenblick, wie die Luft ihn trägt, während er über sein Revier gleitet. „Wie schön, wenn sie jetzt hier wäre, wir könnten nebeneinander fliegen und ich würde ihr die besten Jagdstellen zeigen.“

Diesmal bemerkt Chrys seine Erwartung nicht sofort. Doch als ihm am nächsten Tag erneut ähnliche Gedanken kommen, nimmt er es wahr und schießt entschlossen: „Peng!“ Und das kontrollierende Bild ist verschwunden. Stattdessen denkt er: „Das macht ja Spaß! Vielleicht erzähle ich ihr davon und zeige ihr, wie das geht, sie kann das bestimmt auch brauchen – Peng!“.

Es dauert einige Tage, bis er sie wieder sieht. In der Zwischenzeit übt er sich darin, seinen eigenen Raum zu spüren und die innere Kraft, die ihn trägt. Er konzentriert sich auf das, was der jeweilige Augenblick braucht und nutzt das „Peng!“, sobald Ungeduld oder Erwartungen oder andere störende Stimmen aufkommen. Dabei stellt er fest, wie viel Aufmerksamkeit das benötigt und wie viel Praxis. „Ob ich je soweit bin? Nun ja, die Kröte würde vermutlich sagen, dass es darauf nicht ankommt, sondern auf das permanente Praktizieren.“

Und plötzlich ist seine Königin von einem auf den anderen Augenblick wieder da und fliegt neben ihm. Während sein Herz vor Freude schneller schlägt, beschreibt er in ruhiger Würde gleitend einen Kreis um sein Revier. Jetzt ist er froh über die Übung der letzten Tage, denn sein Kreis ist eine offene Einladung ohne Erwartungen. Sie fliegt hinein in dieses Nichts, dreht ihre königliche Acht, setzt sich dann auf den höchsten Baum in der Mitte und schaut ihn an ...

In den folgenden Jahren üben sie jeder für sich und gemeinsam „Wahre Liebe im Alltag“\*.

\*Weitere hilfreiche Unterscheidungen, Landkarten und Geschichten finden sich im gleichnamigen Buch von Clinton Callahan.