

Wie der Steinadler Chrys mit seinem Schatten kämpft

Es hat alles mit diesen seltsamen Träumen angefangen. Seit Tagen schon wacht Chrys voller Unruhe auf und erinnert sich mehr oder weniger genau an Träume voller Kampf und Schrecken. Nach der heutigen Nacht spürt er, dass etwas geschehen muss, denn Aila, seine Frau, die Königin seines Herzens, hat ihn geweckt, gerade als er im Traum erleben musste, wie ein dunkler, riesiger Steinadler sie vor seinen Augen zerfleischte, und er selbst sich gelähmt und hilflos fühlte und nichts machen konnte, um sie zu retten.

„Chrys, mein König der Lüfte, was ist los?“, fragt Aila ernsthaft beunruhigt. „Du hast dich so heftig im Schlaf bewegt, dass ich Angst hatte, unser Horst könnte auseinanderfallen. Hast du schlecht geträumt?“

„Und wie“, sagt Chrys, doch fühlt er zuviel Angst, um die Details zu erzählen. „Tut mir leid, ich weiß nicht mehr, was genau passiert ist, aber es war schrecklich!“

Zum ersten Mal, seitdem sie zusammenleben, fühlt er sich unwohl, als sie ihren gemeinsamen Morgentanz fliegen. Wie meistens beginnt er mit einem großen Kreis, in den hinein sie eine Acht fliegt – ein Symbol für ihre männlichen und weiblichen Energien, die im Spiel miteinander eine neue, gemeinsame Qualität ergeben.* Doch heute ist er nicht bei der Sache. Aila, wie stets sehr feinfühlig, bemerkt es und versucht eine Zeit lang, ihn mit ihrer Energie und Freude anzustecken. Schließlich beendet sie den Tanz und verabschiedet sich mit den Worten: „Ich brauche etwas Zeit für mich und fliege heute eine größere Runde.“

Chrys bekommt kaum mit, wie Aila ihm Raum lässt und erwidert in Gedanken: „Ja, schon gut, wir sehen uns später.“ Zielloos und unruhig fliegt er weiter seine Kreise, bis plötzlich die Sonne über den Bergspitzen erscheint und er voller Schreck den dunklen, riesigen Steinadler seiner Träume an einer Bergwand gegenüber entlangfliegen sieht. Panische Angst erfüllt ihn: „Wohin ist Aila geflogen? Was hat sie gesagt? Was ist, wenn er sie wirklich verfolgt und ich nicht weiß, wie ich ihr helfen soll?“ Er beschleunigt seinen Flug und bemerkt entsetzt, dass sein Gegner sofort auch schneller wird. Eine Wolke schiebt sich vor die Sonne und Chrys kann den dunklen Steinadler nirgends mehr entdecken. Das steigert nur seine Angst und in seiner Verzweiflung fliegt er zu seiner alten Freundin, der Kröte, die ihm schon oft neue Impulse gegeben hat. Atemlos berichtet er ihr, was passiert ist.

Die Kröte hört ruhig zu und antwortet erst, als Chrys fertig ist und langsam wieder zu Atem kommt: „Mir scheint, du begegnest gerade deinem Schatten.“

Chrys lacht auf. „Ja, du hast recht, natürlich, das war mein Schatten. Wieso habe ich das nicht gleich gemerkt? Es ist ja nicht das erste Mal, dass ich in der Sonne an Bergwänden vorbeifliege! Ich glaube, meine Träume haben mich zu sehr verstört. Jetzt bin ich aber echt erleichtert – ich hatte solche Angst um Aila. Danke, liebste Freundin, und bis bald.“ Chrys schwingt sich wieder in die Lüfte.

* Mehr dazu findet sich in der Geschichte „Wie der Steinadler Chrys seiner Frau begegnet“, als PDF zum Download zu finden unter <http://harbigarr.ch/themen>.



Inzwischen hat er richtig Hunger. Als sich ein Murmeltier zeigt, stürzt er sich darauf, tötet es innerhalb von Sekunden durch seine scharfen Krallen, die sich durch die Schädeldecke direkt ins Gehirn bohren, reißt das Fell auseinander und hackt seinen Schnabel gierig ins leckere Fleisch. Kurz denkt er an seinen Traum, dann schüttelt er das Bild ab. Er fragt sich, wo Aila wohl ist und ob er ihr etwas mitbringen soll. Ein kurzer Gedankenblitz durchzuckt ihn, ohne dass er es bewusst wahrnimmt: „Soll sie doch selbst schauen, wenn sie einfach weg fliegt.“ Sofort danach beginnen seine bewussteren Überlegungen: „Sie wird vermutlich genug finden, so wie ich sie kenne. Am Ende denkt sie gar, ich würde es ihr nicht zutrauen. Da ist sie ja immer sehr eigen.“ Und beruhigt pickt er auch noch die letzten feinen Reste weg und lässt nur Haut und Eingeweide liegen, bevor er etwas übersättigt weiter fliegt.

Da sieht er auch schon Aila heranfliegen. Kurz schämt er sich für sein Fressgelage, doch dann fliegt er ihr entgegen und begrüßt sie mit den Worten: „Da bist du ja endlich, ich habe mir schon Sorgen gemacht, du warst so plötzlich verschwunden.“

Aila fliegt schweigend neben ihm. „Hei, was ist, warum sagst du nichts?“, drängt Chrys in sie. Schließlich sagt Aila: „Wenn du deine Freude, mich zu sehen, so hinter Vorwürfen versteckst, fange ich unwillkürlich an, mich zu schützen, damit es mich nicht verletzt. Und dann bin ich dir nicht mehr so nah.“

„Oh je, so ein Mist, ja, es tut mir leid, ich kann es eben nicht besser, ich habe dich gar nicht verdient“, klagt Chrys. Aila entgegnet klar und bestimmt: „Dein Selbstmitleid zerstört alles noch mehr. Siehst du die Bergkette vor uns? Ich werde dort drei Tage in einem verlassenem Horst leben, den ich vorhin entdeckt habe, und ich bitte dich, mir diesen Raum zu lassen. Danach können wir uns wieder austauschen. Ich vertraue dir und unserer Liebe und bin sicher, dass solche Zeiten unser Miteinander stärken und vertiefen können.“

Als sie hinter der Bergkette verschwindet, wird Chrys von vermischter Wut, Traurigkeit und Angst überschwemmt und fühlt sich depressiv, einsam und voller Scham. Erst nach einiger Zeit taucht er aus seinen Selbstvorwürfen und verbitterten Klagen auf und fliegt entschlossen zur Kröte. „Hallo Chrys“, begrüßt diese ihn.

„Aila ist für drei Tage weggefliegen und ich weiß nicht, was ich machen soll. Ich fühle mich so schwach und einsam und wertlos.“

„Wie wäre es, wenn du mit einer Begrüßung startest?“, fragt die Kröte.

„Ich weiß ja gar nicht, wie du heißt.“

„Aha, das ist also deiner Ansicht nach ein berechtigter Grund, stets mit der Tür ins Haus zu fallen und es für selbstverständlich zu nehmen, dass ich für dich da bin und du selbst einfachste Höflichkeitsregeln nicht zu beachten brauchst?“

Chrys ist wie vor den Kopf gestoßen. „So kenne ich dich gar nicht, du klingst richtig wütend. Mir geht es eh schon schlecht, wie kannst du da so wenig mitfühlend sein?“

„Das hast du dir ja geschickt eingerichtet. Wer ist dafür verantwortlich, dass es dir schlecht geht?“, fragt die Kröte voller Klarheit und Mitgefühl.

Trotzig ruft Chrys aus: „Aila ist einfach weggefliegen, das habe ich doch schon erzählt!“

„Das ist nicht die Antwort auf meine Frage.“

„Was war denn deine Frage, ach ja, wer verantwortlich ist, natürlich Aila, wenn sie mich einfach so im Stich lässt.“

Die Kröte bleibt trotz seiner Sturheit klar und ruhig: „Dann macht es allerdings Sinn, dass du dich beklagst und jammerst und wartest, bis Aila etwas verändert. Bei früheren Gelegenheiten habe ich einen anderen Chrys kennengelernt und gerade fühle ich mich traurig, weil du den Teil in dir, der wachsen möchte, so versteckst.“ Chrys kann die Traurigkeit der Kröte spüren, als sie das sagt, und während ein Teil von ihm sich immer noch sträubt, entscheidet er sich bewusst, seine eigene Traurigkeit zuzulassen. Dabei löst sich der Knoten in seiner Kehle, Tränen fließen, durchbrochen von Schluchzen und Wimmern, bis er schließlich immer noch schluchzend fragt: „Was soll ich denn machen?“

Die Kröte schaut ihn an und zum ersten Mal entdeckt Chrys die Tiefe und Schönheit in ihren Augen. Seine Worte kommen wie von selbst: „Natürlich bin ich selbst verantwortlich, niemand sonst. Nur so habe ich Kraft und kann aktiv etwas verändern. Du hast wunderschöne Augen. Wie heißt du eigentlich?“

Färbt sich die Kröte tatsächlich etwas dunkler? „Mein Name ist Bufora. Danke für deine Wertschätzung. Es ist das erste Mal, dass ich mich von dir wirklich gesehen fühle.“

„Hallo Bufora. Danke für die vielen Male, die du mir schon Tipps gegeben hast. Hast du irgend eine Idee, was gerade mit mir los ist oder was ich machen sollte?“

„Erinnerst du dich daran, was ich dir kürzlich gesagt habe?“

„Als du mich darauf aufmerksam gemacht hast, dass ich nur meinen Schatten gesehen habe?“, fragt Chrys nach.

„Offensichtlich erinnerst du dich nicht so genau. Meine Worte waren: Mir scheint, du begegnest gerade deinem Schatten. Und damit habe ich nicht das durch die Sonne erzeugte Abbild auf der Bergwand gemeint.“

„Nicht? Ok, was meinst du denn dann damit?“, fragt Chrys irritiert.

„Ich lade dich ein, selbst weiter zu forschen. Mach's gut, Chrys! Mit deinem Mut und Entdeckergeist wirst du sicher einiges herausfinden. Bis zum nächsten Mal.“ Und bevor Chrys noch weiter fragen oder in sie drängen kann, ist sie verschwunden.

Nachdenklich fliegt Chrys durch sein Revier. Ohne Aila ist es so leer. „Ich habe ihr gar nicht richtig zugehört“, wird ihm bewusst. „Statt zu sehen und zu hören, wie sie mir Raum gibt und wertvolles Feedback über mein Verhalten, war ich in Gedanken oder habe mich in Rechtfertigung und Selbstmitleid gesuhlt. Ich glaube, ich bin manches Mal nicht wirklich achtsam. Könnten meine Träume ein Hinweis darauf sein, dass ich sie und unsere Beziehung damit zerstöre?“ Ihm fällt sein Fressgelage wieder ein und diesmal schaut er seinen dunkleren Gedanken ins Auge. „Tatsächlich, genau so zerhacke ich, was mir eigentlich wertvoll ist.“

Gerade noch rechtzeitig merkt er, wie schnell er von diesem Gedanken weiter gleitet in Richtung Selbstmitleid, diesmal jedoch schießt er letzteres energisch ab: „PENG!“

„Zum Glück ist mir wieder eingefallen, wie ich meine Erwartungen abgeschossen habe, als unsere Beziehung anfang.“ In der Tat hat sich dieser Stimmencolt, ein Werkzeug, das er von der Kröte erhalten hatte, schon früher bewährt, doch in der letzten Zeit hatte er diese Möglichkeit ganz aus den Augen verloren. „Ich war so mit meinem Drama beschäftigt, dass ich gar nicht mehr wirklich in lebendiger Beziehung war. Ok, damit ist jetzt Schluss.“

Freude erfüllt ihn, als er mit scharfem Auge einen wunderbaren Stein erspäht. Schnell packt er ihn und fliegt zum Lieblingsplatz der Kröte. „Hallo Bufora“, begrüßt er sie, als er sie entdeckt, und legt den Stein vor ihr ab.

Die Kröte strahlt. „Hallo Chrys – danke, das ist ein wunderbarer Stein.“

„Ja, ein wunderbarer Stein für eine wunderbare Freundin. Durch deine Anregung habe ich ein paar meiner Schattenseiten entdeckt und irgendwie geht es mir jetzt besser.“

„Das freut mich sehr. Ich vermute, du wirst in der nächsten Zeit feststellen, dass du neue Kraft und Lebensfreude gewinnst. Wenn du das Licht deines Bewusstseins auf deine Schattenseiten lenkst, werden sie erhellt und du kannst sie sogar nutzen.“

„Wie soll ich meine zerstörerische, unachtsame und lieblose Seite nutzen?“, fragt Chrys verwundert. „Ich würde sie lieber ein für allemal besiegen!“

„Denk daran, dein Schatten gehört zu dir. Wenn du ihn bekämpfst, bekämpfst du dich selbst. Das wäre ein Pyrrhussieg, bei dem du Lebensfreude und Kraft verlierst und am Ende nur noch ein Schattenleben führst.“ Die Kröte wirkt sehr berührt und Chrys spürt, dass sie aus eigener Erfahrung spricht. Chrys schaut sie fragend und ratlos an; er zögert, diesen Augenblick durch Worte zu zerstören.

In Buforas Augen blitzt Freude auf. „Danke, dass du gerade still geblieben bist. Wenn du weißt, was deine Schattenseiten sind, kannst du in jedem Moment entscheiden, ob du dich von ihnen unbewusst bestimmen lässt und damit wertvolle Räume zerstörst, oder ob du sie lieber im Zaum hältst und stattdessen in anderen Situationen bewusst einsetzt.“

„Wie könnte ich solch schlimme Eigenschaften denn bewusst und sinnvoll einsetzen?“, fragt Chrys irritiert.

„Erinnerst du dich, wie energisch ich vorhin dein Selbstmitleid zerstört habe? Das konnte ich nur durch Einsatz meiner eigenen Schattenseiten, sonst wäre ich viel zu brav und nett.“

„Nett war es jedenfalls nicht, das stimmt. Nun ja, ich glaube, ich bekomme eine Idee.“

Und so verabschiedet er sich von Bufora und nutzt die Abwesenheit von Aila, um den Horst zu schmücken. Die schrecklichen Träume hören wie von allein auf, während ihn der Schmerz, die eigenen Schattenseiten bewusst wahrzunehmen, von nun an begleitet. Als Aila zurückkommt, erleben beide so viel Frische, Leidenschaft und Freude in ihrer Beziehung, dass es diesen Schmerz bei weitem aufwiegt.