



## **Als Pirat surfst du auf dem Meer unendlicher Möglichkeiten**

In dem Film „Fluch der Karibik“ (Teil 1) deklariert Jack Sparrow, dass es nur eine Regel gibt: Was ein Mann kann und was er nicht kann. Aus dem Zusammenhang des Films geht hervor, dass er das genauso für Frauen meint.

Regeln dienen normalerweise auf zweierlei Weise deinen Überlebensmechanismen: Die eine Variante ist, ihnen „blind“ zu folgen, also nicht weiter nachzudenken, sondern das zu tun, was du schon immer getan hast, was die Regel, die Höflichkeit, die Gesellschaft, der Anstand, die Kirche, der Staat oder welche Autorität auch immer verlangt. Je mehr Macht du dabei der Autorität gibst, desto sicherer erscheint es dir.

Die andere Variante ist, sich „blind“ gegen sie aufzulehnen, also gegen alles zu protestieren, was nur von ferne nach Regel riecht. Interessanterweise gibst du dabei dein Zentrum genauso an die Regeln und die Autorität(en) dahinter ab, wie bei der ersten Variante. Der Teil von dir, der gelernt hat, auf diese Weise zu überleben, springt an und handelt automatisch und mechanisch. Ja er könnte sogar Praktiken als Regeln empfinden und darauf entsprechend reagieren, die gar nicht so gedacht sind. Letzten Endes bist du genauso unfrei wie bei Variante eins: Du befolgst stur die Regel, keiner Regel zu folgen.

Ein spannendes Experiment, um deine Möglichkeiten in Bezug auf die erste Variante zu erweitern: Nimm irgend etwas aus deinem Leben, das den Charakter einer Regel hat, und erforsche das genauer (z.B. die Regel, abends vor dem zu Bett Gehen deine Zähne zu putzen). Dann stelle dir ein paar gefährliche Fragen (es könnte hilfreich sein, die Antworten schriftlich festzuhalten): Welcher Autorität folgst du beim Einhalten dieser Regel (z.B. Eltern, Zahnarzt ...)? Wie viel Prozent Angst fühlst du bei der Vorstellung, der Regel nicht zu folgen? Worum geht es bei der Angst? Entscheide dich bewusst für eine Situation, in der du der Regel nicht folgst (wähle z.B. im Vorhinein einen Tag, an dem du abends deine Zähne nicht putzt), und beobachte, wie viel Angst aufkommt und welche Informationen diese Angst für dich bereit hält.

Herzlichen Glückwunsch! Mit diesem Experiment hast du ein Stück deiner archetypischen Piratenfreiheit zurückerobert. Du hast (vermutlich) dabei Angst gefühlt. Warst du ok damit? Bist du bereit, das Experiment gleich noch einmal zu machen, mit einer gefährlicheren Regel (die z.B. von einer mächtigeren Autorität kommt oder deren Nicht-Einhaltung deutlich mehr Angst macht)?

Vielleicht entdeckst du bei diesen Experimenten, dass du selbst die Autorität hast zu entscheiden, was du tust und was nicht. Und dass du völlig frei bist in Bezug auf die Geschichten, die du darüber erzählst. (Nur für die Klarheit: Natürlich ist es eine Geschichte, dass abendliches Zähneputzen eine von irgend einer Autorität vorgegebene Regel sei – welche Geschichte würde dir mehr Kraft geben?)

Um deine Möglichkeiten in Bezug auf die zweite Variante auszudehnen, wähle dir eine typische Situation, bei der du dich gegen eine Regel auflehnt. Die Schlüsselfrage: Wer entscheidet, dass es eine Regel ist? Ist es irgend etwas oder jemand außerhalb dir selbst? Warum lässt du das zu? Was würde passieren, wenn du eine andere Deklaration vornimmst (es z.B. als Bitte, als Praxis, als Experiment, als erprobte Hinweise etc. ansiehst)? Welcher Teil in dir wird nicht genährt, wenn du auf die unbewusste Deklaration als Regel und die daraus folgende automatische Gegenreaktion verzichtest? Und welcher Teil erhält mehr Möglichkeit, mehr Klarheit und Freiheit, das zu tun, was du wirklich willst?



Zurück zu Jack Sparrow. Es gibt dieses Meer der unendlichen Möglichkeiten. Genau jetzt könntest du deine Bestimmung leben, in einer erfüllenden, liebevollen Beziehung Intimität erforschen, die Grenzen deiner Vorstellungskraft sprengen, radikale Verantwortung für deine Entscheidungen übernehmen, deine Gefühle (Wut, Traurigkeit, Angst, Freude) authentisch mitteilen und für ein lebendiges Miteinander nutzen usw. Regeln sind ein Teil dessen, was diese Vielfalt beschränkt.

Und mit der zusätzlichen Klarheit, dass niemand etwas als Regel für dich festlegen kann, wenn du es nicht selbst als Regel deklariert, ließe sich die Aussage des Piratenkapitäns auch so deuten: Das einzige, was deine unendlichen Möglichkeiten beschränkt, bist du selbst.

Noch ein Experiment: Vervollständige für dich spontan den Satz: „Ich kann nicht ...“. Und dann stelle dir die Frage, wann du diese Entscheidung getroffen hast, woran sie sich festmacht und ob du sie ändern möchtest. (Ein paar Beispiele: Es ist eine Freude, jemanden singen zu hören, der die Entscheidung „ich kann nicht singen“ geändert hat. Vor nicht allzu langer Zeit hätte ich nie gedacht, dass ich über glühende Kohlen gehen kann, ohne mir dabei die Füße zu verbrennen. Und offensichtlich hat sich z.B. Otto Lilienthal nicht von einem „ich kann nicht fliegen“ bremsen lassen.)

Je detaillierter du einen solchen Satz formulierst, desto wahrscheinlicher ist es, dass du Recht hast. Jack Sparrow bringt als Beispiel, dass er das Schiff nicht alleine nach Tortuga segeln kann. Und er arrangiert die Situation so, dass er es eben doch kann (nur halt nicht alleine, sondern gemeinsam mit Will Turner). Wenn dein Gremlin also Spaß daran hat, Recht zu haben und einen Satz zu finden, der so spezifisch ist, dass er tatsächlich unerfüllbar scheint, könntest du ihn an die Leine nehmen und herausfinden, warum es wirklich geht.

Wenn du allmählich den Spaß entdeckst, den es macht, auf dem Meer unendlicher Möglichkeiten zu surfen, wird es erst richtig spannend. Du könntest z.B. morgens drei Dinge aufschreiben, die du an dem Tag anders machen wirst, als du es gewohnt bist. Und dann machst du es einfach. Oder du notierst dir abends drei Dinge, mit denen du an diesem Tag nicht zufrieden warst. Und dann veränderst du sie (sei es direkt oder in den nächsten Tagen). Erforsche diese kleinen Haken (das geht doch nicht, ich muss doch, nein, das kann ich wirklich nicht, ja, aber was soll ich machen, wenn der andere ...) und gehe nicht dran, behalte dein Zentrum und experimentiere weiter. Der Weg (in diesem Fall das „Surfen“) ist das Ziel. Du musst nichts beweisen. Du brauchst kein bestimmtes Ergebnis. Wenn du auf dem Meer unendlicher Möglichkeiten surfst, hast du schon alles, was du brauchst. Und du lebst.

Viel Spaß dabei!  
Georg