

## **Ich schaffe Klarheit, indem ich hinstehe**

*oder*

## **Mein „innerer Krieger“ zeigt sich auf eine ganz unerwartete Weise**

Das Männer-Seminar zum „inneren Krieger“ hatte ich mir anders vorgestellt. Was ist dieser Krieger? Will ich den überhaupt? Ich verabscheue Krieg und Gewalt. Ich kann sehr schlecht streiten. Obwohl ich lange Jahre Kampfsportler war, körperliche Auseinandersetzung mit Gleichgesinnten zum Alltag gehörten, bin ich heute noch auf der Suche nach dieser **inneren** Durchsetzungs- und Behauptungskraft.

Dank des Rituals der Schwitzhütte wurde mir schlagartig meine momentane Situation bewusst. Mein vermeintliches Vorwärts-Gehen ist in Tat und Wahrheit ein Weglaufen. Diese Einsicht erfüllte mich mit tiefer Trauer. In der Schwitzhütte habe ich wieder weinen gelernt. Ich weinte, weil das Sich-Durchsetzen auch polarisiert und schmerzt. Nicht umsonst wird er der „**innere** Krieger“ genannt, denn schmerzfreies Fighen, was ich mir so sehr wünschte, gibt es nicht.

Hinstehen, klare Grenzen setzen und kraftvolle Entscheidungen treffen; das alles fällt mir schwer, weil ich rücksichtsvoll sein und nicht verletzen will. Mir ist jedoch bewusst geworden, dass Konfrontationen nicht nur negativ sind. Nein, sie sind notwendig, da sie Klarheit schaffen. Wenn es die Situation erfordert, muss ich im Stande sein, auch Schmerz auszuhalten.

Seit dem vergangenen Männerseminar weiss ich, wovon ich spreche. Dieses Bewusstsein in einer Männerrunde zu erlangen ist doppelt schön. Da wartet noch ein grosses Stück Arbeit auf mich: Erst die Erkenntnis, dann die Umsetzung. Ich habe schon damit begonnen. Das Fazit ist jedoch: Der Männerkreis und das Ritual waren Geburtshelfer meines „inneren Kriegers“.

Pädagoge, 51