

## Gespräche mit der Eisprinzessin Wut und andere „negative“ Gefühle

Die Eisprinzessin hat mal wieder unaufgefordert den Raum betreten und fängt auch gleich wieder an zu meckern: „Was sollte das heute wieder in der Gruppentherapie?“ „Was meinst du“, frage ich. „ Du weißt genau, was ich meine. Erzählst dort, dass du keine Wut empfinden oder zulassen kannst, obwohl du es gern möchtest. Wozu haben wir das jahrelang geübt? Es ist schon schlimm genug, dass ich alles wieder hinbiegen musste, nachdem dein Mann gestorben ist, er hat uns in dieser Hinsicht schon weit zurückgeworfen, solange er da war.“ „Was meinst du mit „wir“ und „uns“ du hast das alles ohne mich entschieden, wie du immer alles entscheiden willst.“ „Ja, natürlich“ meint die Eisprinzessin, „ du weißt ja auch nicht, was gut für dich ist. Das ist der Grund, warum ich dir immer zeigen muss, wo es lang geht.“

„Es ist nicht gut für mich Wut und Ärger zu unterdrücken“, antworte ich. „Natürlich ist es das, wenn du alle deine negativen Gefühle äuserst, wird dich nie jemand mögen. Niemand mag ärgerliche, traurige und wütende Menschen. Wenn du Schwäche zeigst, wird man dich verletzen und wenn du Wut und Trauer zeigst, ist das auch ein Zeichen von Schwäche.“ „Wenn mich jemand nur mag, solange ich lieb, nett und fröhlich bin, dann mag er doch nicht wirklich mich, sondern nur die Maske, die ich ihm zeige.“ „Ist doch egal“, sagt die Eisprinzessin mit einer wegwerfenden Handbewegung, „Hauptsache dich mag überhaupt jemand.“

„Ich weiß überhaupt nicht, warum du heute so fürsorglich bist, ist doch sonst nicht deine Art. Seit wann möchtest du, dass ich Freunde habe? Ich glaube, du weißt ganz genau, dass es die Maske ist, die andere Menschen von mir fernhält.“ „Wie kannst du mir nur so etwas unterstellen?“ fragt die Eisprinzessin entrüstet, „ ich habe dich immer nur beschützt.“ „Mag sein,“ antworte ich, „aber vor dem Gefährlichsten hast du mich nie beschützt, nämlich vor dir.“ „Du bist undankbar“, keift die Eisprinzessin, denn sie darf wütend werden, im Gegensatz zu mir, „ich habe dir immer geholfen, war immer für dich da.“ „Du hast mich nie gefragt, ob ich deine sogenannte Hilfe will“, widerspreche ich, „du bist eines Tages in meinem Leben aufgetaucht und hast mich herumkommandiert, ich habe dich niemals um Hilfe gebeten.“ „Ach so siehst du das also?“ schreit die Eisprinzessin, „nur zu mach doch was du willst, aber ich habe dich gewarnt, Wut und Traurigkeit machen dich einsam.“

„Das glaube ich nicht. Angst macht einsam. Die Angst zu zeigen, was man wirklich fühlt. Unterdrückte Wut macht auf Dauer einsam, weil die anderen irgendwann nicht mehr wissen woran sie bei einem sind. Keine echten Gefühle zu zeigen macht einsam. Du bist diejenige, die mich einsam macht, wenn ich auf sie höre.“ „Wer redet dir in letzter eigentlich all diesen Unsinn ein?“ will die Eisprinzessin wissen, „du widersprichst mir, unterstellst mir unglaubliche Dinge und willst plötzlich Dinge tun, die du vorher nie gemacht hast. Was soll das? Was glaubst du damit erreichen zu können?“

Ich glaube, dass ich damit erreichen kann, was du verhindern willst. Selbstvertrauen und ein glückliches und sinnvolles Leben. Ein Leben in dem du keinen Platz hast oder zumindest nur noch als kleiner Eiszwerg.“ Die Eisprinzessin wird immer wütender und als ich sie durch die Tür nach draußen stürmen sehe, kommt mir der hoffnungsvolle Gedanke, dass sie vielleicht doch eines Tages ein ähnliches Ende nehmen könnte, wie Rumpelstilzchen.

Andrea