

# Danielaaaaa!!!

„Danielaaaaa!!!“ schallt es durchs Haus, „Daniii-ela-aaaa“ ... Ich kenn das mit den fünf As am Schluss, weiß ganz genau, was jetzt los ist. Die Kinder, mein Mann, die Themen immer wieder die selben. „Danielaaaaa!“ Wenn ich das schon so höre! Widerwillig erhebe ich mich vom Sessel, verlasse meinen Schreibtisch, öffne meine Bürotüre. Da steht mein Mann: „Daniela, kannst du ihm sagen, dass ...“ – meine Gedanken geben die Antwort, „ich kann, ja – ich will aber nicht – und ich soll auch nicht – und daher werde ich nicht“. Unausgesprochene Worte. Schweigend steh ich ihm gegenüber. „Hast du die Schuhe gesehen, dreckig, nass, sie liegen hingefetzt ...“, beginnt mein Mann und ich kenne diese Geschichte, es geht um Unordnung, Wertschätzung der Schuhe, der Arbeit, des Geldes, die Kinder und überhaupt, immer wieder dieselben Geschichten. Gedanklich schweife ich ab und kommentiere innerlich blablabla... Warum eigentlich immer ich? All die Unordnung des Hauses, die Unstimmigkeiten, warum landet dieser emotionale Müll stets vor meinen Füßen? „Daniela-aaaa!“ Mein Gegenüber nimmt wahr, dass ich innerlich abweisend bin. „Hörst du mir zu?!“, „Äähm, ja, natürlich“, und höre mein Gegenüber, wie er weiter spricht: „... und wenn er nach Hause kommt, sag ihm, dass das Fahrrad ...“ – Ich rebellierte innerlich wieder: „Warum eigentlich ICH?“ Mein Gegenüber ist mittler-

weile sehr emotional. Und ich bin auch genervt. In dem Moment geht die Türe auf, Junior kommt nach Hause. Da zeigt mein Gegenüber doch glatt Tendenzen, den Raum zu verlassen. „Gut, dass du da bist“, höre ich mich sagen „Wieso was ist los?“, meint Junior, während ich mich schon umdrehe um wieder in mein Homeoffice zu gehen. Mein Bisgeradevorhin-Gegenüber holt tief Luft und wendet sich an Junior und es geht gleich ordentlich zur Sache, testosterongeladener Ärger trifft auf testosterongeladene pubertäre Gelassenheit und mir zieht's meine Nackenhaare auf. Ich sitze am Schreibtisch, die Türe ist nur angelehnt und ich höre das Gespräch der beiden, sofern ein Monolog als Gespräch zu bezeichnen ist, und ich fühle die pubertäre Gelassenheit, zu der sich schon lässig die Provokation gesellt. Der Monolog wird lauter, der Unmut will sicher gehen, dass der Junior versteht, wie's zu laufen hat. Die pubertäre Gelassenheit baut seine Schutzzone auf, Provokation grinst und ein „Ist doch mir egal“ scheint lesbar in die Luft geschrieben worden zu sein. In mir brodelts. Ich kann's nicht leiden, wenn Gespräche so geführt werden, Lautstärke und Wortwahl entsprechen nicht meinen Prinzipien, und außerdem, so wird das nie was! Pubertäre Gelassenheit braucht klare Ansage, selbstverständlich emotional neutral, erwachsen souverän, das weiß ich – und ich weiß auch, sie verträgt in keinem Fall ein testosterongeladenes Gegenüber. Meine gan-

ze Aufmerksamkeit ist vor der Türe bei den beiden Alphetieren, Jungtier gegen Rudelführer. Die Mutter in mir wird ganz rebellisch: „So kann er doch mit dem Kind nicht reden!“ Die Beschützerin in mir baut sich auch schon auf: „Er soll den Junior in Ruh lassen!“ Die Löwin will das Kind aus der Schusslinie holen: „Es reicht, ich klär das mit Junior!“ Das Nesttier in mir rüstet auf: „Also wirklich, wir sind doch eine harmonische Familie, da braucht's doch diesen Zoff nicht!“ Die Anspruchsvolle in mir kommentiert: „Diese Art und Weise entspricht nicht dem Niveau unserer Familie!“ Und die gute Hausfrau fühlt sich schuldig: „Warum hab ich das nicht vorher gesehen? Hätt ich's doch weggeräumt!“ Sogar die Ehefrau zeigt sich beleidigt, „Er als mein Mann sollte wissen, dass ich diese Art von Kommunikation nicht leiden kann“. So viele Energien machen mir heiß, und beinahe bin ich versucht aufzustürmen und die Situation zu entern. Doch plötzlich ist's mir, als ob jemand die Zeit anhält, das Geschehen steht still, sichtbar als Bild und ich kann das Ganze und mich selbst erforschen: Was geschieht da in mir, als dass sich so viele Danielas plötzlich melden? Und wie oft in solchen Situationen fühle ich dann die Präsenz meiner lichtvollen Alltagsbegleiterin, jene, die mich unterstützt und die mich schon so viel gelehrt hat. Scheinbar hält sie den Film für mich an, und ich kann mir die Szene in Ruhe erneut ansehen und erkenne dabei, dass ich mich zunächst gestört fühlte, da war mein eigenes Unbeha-



gen über „Daniela-aaaa!“ und ein Teil von mir ging sofort in die Haltung von Abwehr: „Jetzt nicht!“, ein anderer Teil „Muss das sein?“ und „Wieso immer ich“ und so war ich selbst schon mitten in meinen emotionalen Bröseln: Verstimmung und Ärger. Und meine verschiedenen Facetten, die mein Alltag von mir fordert und mein Leben mit sich bringt, sind gemeinsam in einen Wettbewerb der Bewertung marschiert und allesamt haben ihr Fazit deponiert. „So nicht, ich hätte es gerne anders bzw. ich weiß es besser“. Ich wollte die Dinge im Griff haben und kontrollieren. Direkt amüsant, sich plötzlich selbst zu durchschauen. Und als ob eine Drehbühne vor mir wäre, zeigt sich das Bild aus einem anderen Betrachtungswinkel: eine Situation zwischen Mann und Sohn, eigentlich hat sie mit mir nichts zu tun, außer dass ich zunächst nur als alleinige Ansprechpartnerin für die emotionalen Bedürfnisse meines Mannes vorhanden war: Ärger über die fehlende Ordnung und über die nicht eingehaltene Vereinbarung dazu zwischen ihm und unserem Sohn. Anstatt der Situation wirklich Raum zu geben, indem ich meinem Mann „Rahmen anbiete“ für seine Bedürfnisse und seinen Emotionen Ausdruck ermöglichen, hab ich mich unbewusst selbst ins Spiel gebracht. Zunächst bin ich in Abwehrhaltung gegangen „ich werde gestört“, und mit innerer Ablehnung „mich betrifft das nicht“ kommentiert und das Ping-Pong zwischen meinem Gegenüber und

mir lief scheinbar unbemerkt: Ärger trifft auf Ablehnung, Ärger reagiert mit Macht und trifft auf Ignoranz, Zorn gesellt sich zu Ärger und beide werden von einer emotionalen Mauer verschmägt, usw. Ich habe die Situation auf einer anderen Ebene auch genährt. Ein lautes „Ist das klar?!“ dringt zu mir. Die Diskussion vor der Zimmertüre läuft noch immer. Testosterongeladene pubertäre Gelassenheit hat sich gewandelt in ziemlich marsische pubertäre Kampfeslust und mir ist als ob mich innerlich jemand aufmerksam macht: „Erkennst du das?“ Da trifft Mars auf Mars, Mann auf Mann, Alphetier auf Alphetier. Sie haben ihre eigene Art und Weise, wie sie miteinander kommunizieren und ihre Standpunkte einander darlegen. Ja, ich verstehe. Vater und Sohn, sie regeln die Dinge anders als Mutter und Sohn oder Frau und Mann. Ich spüre, wie ich mich entspanne und erneut verstehe, da geschieht eine Situation, die nur sekundär mit mir zu tun hat. Der Inhalt des Geschehens ist nicht für mich bestimmt. Aber einfach abweisend zu sein entspricht auch nicht den Spielregeln des ganzheitlichen Zusammenlebens, denn wie ich mich an der

## mitten in die Brösel\*



Die Kolumne von Daniela Hutter

„Brösel.“ Laut Duden: Krümel. Mit etwas bröseln, es zerbröseln: es zerstören. „Mitten in die Brösel sein.“ Bedeutet in Österreich: Unannehmlichkeit haben, in einer unangenehmen Situation sein.

Situation beteilige, wie ich meinen Platz einnehme und so dem Geschehen Raum gebe, frei von Bewertung, Kritik und Richtigstellung – das ist die Energie, die ich meinem Umfeld schenke. Das ist die Präsenz, die von mir gefordert wird. Und als Frau in der Familie hab auch ich meinen Platz, und der ist nicht zwischen dem Jungtier und dem Rudelführer. Weibliche Qualität bedeutet den Situationen Raum zu geben, da zu sein, präsent zu sein – ohne zu kontrollieren oder zu dominieren. Die beiden diskutieren noch immer heftig, sie sind ausdauernd, sind ja auch Vater und Sohn. Ich öffne die Türe und stelle mich wieder in den Raum. Irgendwas hat sich verändert. Die beiden reden miteinander, in ihrer Sprache und in ihrer Energiequalität. Ich höre zu und beobachte. „Ich bin da“, will ich signalisieren, „Ich nehme Anteil an dem, was ihr zwischen euch zu regeln habt“, und unausgesprochen, „Ich gebe Euch die Chance, dass die Dinge eure bleiben dürfen“, und es fühlt sich gut für mich an – aufgeräumte Brösel. ☘

Autorin Daniela Hutter, Coach, Seminarleiterin [www.danielahutter.com](http://www.danielahutter.com)

**Liebe Leser und Leserinnen**, ich hab so viele Zuschriften zu „meinen Bröseln“ bekommen. Euer Feedback und eure wertschätzenden Worte klingen in meinem Herzen und machen mich glücklich, dass es mir gelingt, meinen Ansatz von gelebter Spiritualität zu kommunizieren und zu transportieren, dass auch eine ENGELmagazin-Autorin dieselben Themen belebt wie ihr. Danke für euer Schreiben. Ubuntu (afrik.) – Ich bin, weil ihr seid.  
**Eure Daniela**

Fotos: www.shutterstock.com, Daniela Hutter

