



## Mitarbeiter des Monats: Der Arsch-Engel

Mittlerweile weiß es wohl jeder: Bei jeder Inkarnation wählt unsere Seele vorher ihr/unser Lebensthema aus. Ich stelle mir das vor wie bei einem Casting für ein Theaterstück: Man kann sich für Haupt- oder Nebenrollen bewerben und wird bei Eignung und Buchung passend ausgestattet. Dann werden das jeweilige Lebensumfeld und die Familie bestimmt, die Aufgaben und die Erfahrungen klar definiert, das Ziel festgelegt. Außerdem werden die Kleinigkeiten festgelegt: Geschlecht, Aussehen, kultureller Hintergrund, soziales Umfeld, die persönlichen Charaktereigenschaften und so weiter. Also sowas wie eine seriöse Projektplanung. Ich habe ziemlich gut aufgepasst, als die Rollen und meine wirklich wichtigen Eigenschaften verteilt wurden. Dann muss ich eingeknickt sein, denn als *lange dunkle Wimpern* und das *Buchhaltungs-Gen* verteilt wurden, habe ich mich nicht gemeldet. Beides schade, beides ist für das Gelingen meines Lebens aber auch nicht zwingend notwendig gewesen.

Verschwiegen wurde beim Casting – wohl, weil es selbstverständlich ist - was sich mir im Laufe meines Lebens als das Kleingedruckte meines Drehbuches offenbarte: Ich war im Nebenjob, ohne es zu wissen, ein Arschengel. Von ihm hat man im Gegensatz zu den himmlischen Kollegen aber meist keine feste Vorstellung, dabei kann man den Arschengel sehr leicht erkennen. Zum Beispiel morgens beim Blick in den Badezimmerspiegel. *Jeder* von uns hat diese Aufgabe mit auf den Weg bekommen, deshalb war es wohl beim Casting auch nicht der Rede wert. Dabei ist auch völlig egal, ob wir schüchtern sind oder temperamentvoll, laut oder leise, klugscheißernd, oberlehrerhaft, aggressiv oder alles-verstehend-alles-verzeihend: Jede Eigenschaft kann andere Menschen mit 180 auf die Palme bringen. Arschengel drücken bei Menschen in ihrer Umgebung oft die unsichtbaren Gefühlsknöpfe und zwingen sie auf diese Art, verdrängte, unterdrückte oder ungewollte Gefühle *zu fühlen*. Abrupt und unvorhersehbar, in der Regel heftig und aufwallend. Nicht schön, meistens sogar richtig ätzend. Manchmal geht es zu wie bei einem Pingpongspiel, vor allem in jungen Jahren: Hin und her, hin und her.

Hach, wie können wir uns aufregen über andere Menschen! Da hat jemand etwas gesagt, gemacht oder unterlassen, was uns gegen den Strich geht, was uns wütend macht, traurig oder eifersüchtig. Da serviert uns jemand die ganze Palette an negativen Gefühlen, meist sogar unbeabsichtigt und ganz nebenbei, aber trotzdem höchst wirkungsvoll. Dann *erleben* wir diese Gefühle, sind aufgebracht und zeigen voller Entrüstung auf den Anderen: „So ein Arsch!“

Robert Betz hat den Begriff *Arschengel* geprägt (Ehre, wem Ehre gebührt!). Er zeigt auch auf, dass Arschengel uns eigentlich ganz dicke Geschenke bringen, denn sie machen uns unsere nicht gelebten Gefühle bewusst und regen uns an, diese in unser Leben zu integrieren, auf dass es bunt und lebhaft werde. Jeder Ärger, den wir empfinden, jedes negative Gefühl, das uns überrollt ist ein gedrückter roter Knopf gewesen, auf dem in fetten Buchstaben steht „NICHT ANFASSEN!“ – was aber der Arschengel-Mensch nicht weiß und munter auf unseren Explosionsknöpfen seine Etüden klimpert.

Nun gibt es verschieden Typen der Arschengel-Fraktion und alle tauchen sehr individuell in unserem Leben auf. Fast jeder kennt die überhebliche Bedienung in einem Lokal, den motzigen Supermarktkunden und den ignoranten Verkäufer. Aber es sind auch Ehepartner, Freunde, Kollegen, Nachbarn, Vorgesetzte, Bankberater, Ärzte und Kunden. Sie kommen supersoft, hinterfotzig, forsch, laut, leise, aggressiv, gleichgültig, wütend, abweisend, beleidigend daher... Ihre Botschaften sind immer verschlüsselt und man muss sich die Mühe machen, sehr genau hinzuschauen und hinzuhören, um diese zu verstehen.

## Unsere eigene Reaktion ist der Schlüssel zum Decodieren

Es geht dabei immer um unsere eigenen, verdrängten und unangenehmen Gefühle. Die entstehen in der Regel in frühester Kindheit, und alle Gefühle, die wir als kleine Menschen das erste Mal ganz heftig erleben, brennen sich in uns ein, samt der dazugehörenden Situation. Und wenn diese sich ganz schrecklich anfühlte, tun wir alles, um das nicht noch einmal zu erleben. Klappe zu, Affe tot. Die Gefühle sind aber immer noch da, dürfen nicht raus, werden nicht gesehen, toben in uns – bis ein Arschengel uns begegnet und sie durch Wort oder Tat mal eben befreit. Na, dann ist aber was los!

Ohne Erfahrung mit Arschengeln und ohne Kenntnis ihres Nutzens bleiben wir in der anfänglichen Verdränger-Situation stecken. Mit ein wenig Übung können wir jedoch das unerwartete Geschenk annehmen, vorsichtig auspacken und schauen, was wirklich drin ist. Anfangs ist das ungewohnt und man stochert ziemlich im Nebel. Wenn aber die ersten Erinnerungen auftauchen, man die Verbindung herstellen kann zwischen damals und heute, dann löst sich die aktuelle Situation schnell in Luft auf. Man *versteht*, dass „der Arsch“ nur Mittel zum Zweck ist, um uns etwas zu *zeigen*. Etwas, was wir vergessen hatten, was aber wichtig ist, um heil, um ganz zu werden und unser Gefühlsleben zu kurieren. Wie kann man denn glücklich werden, wenn man nicht traurig sein kann? Warum darf man nicht wütend oder enttäuscht sein? Das ist doch wichtig, um zu lernen, dass die Ursache dieser Wut und Enttäuschung nur unsere Erwartung an andere ist, die diese nicht erfüllen können oder wollen. Alle diese Gefühle sind Teil unseres Lebens. Wir müssen Erdbeeren essen um zu wissen, wie Erdbeeren *schmecken*. Genauso müssen wir traurig sein, damit wir

wissen, wie sich Trauer *anfühlt*. Wir müssen lieben, um Liebe zu *fühlen*. Wenn wir die Hälfte unserer Gefühle nicht wahrhaben wollen, verdrängen und wegsperren, bleibt unser Leben und unser Gefühlsleben leer und flach. Deshalb finde ich diese Gefühle auch gar nicht negativ. Negativ ist nur unsere ablehnende Reaktion darauf.

Statt also mit faulen Eiern nach den Leuten zu werfen, die uns ärgern und aufregen, sollten wir sie als perfekte besetzte Schutzengel in diesem Theaterstück betrachten. Sie bewahren uns davor, unser Leben zu verschwenden, halbherzig zu lieben, zu selten Freude zu empfinden und zu oft unglücklich zu sein. Arschengel werden völlig falsch bewertet, sie sind für viele die schmutzigen Kellerkinder, um die man besser einen Bogen macht. Zu Unrecht, finde ich. Einladen sollte man sie, ausfragen, alte Geschichten erzählen lassen, in Erinnerungen wühlen. Arschengel sind oft schon in früheren Leben unsere Begleiter gewesen, sie kennen sich also gut aus mit uns.

### Spiel mal mit den Schmutzelkindern, singe ihre Lieder...

Wir lernen doch nur etwas über uns selbst, wenn wir uns auch die ganz doofen Geschichten von früher anhören, uns die Schattenseiten, Fehler und schmerzhaften Erfahrungen anschauen. Das ist nicht jedermanns Sache. Deshalb regen sich so viele Menschen so sinnlos über so viele andere Menschen auf. Alles nicht erkannte Arschengel, alles nicht ausgepackte Geschenke...

Manch einer braucht dazu etwas länger, manche sind schneller, manche lernen es nie. Generell gilt: Nur keine Hast, es ist keine Eile geboten. Wir alle haben Zeit bis zum Lebensende, wann auch immer das sein mag. Je früher wir jedoch mit der Reflexion und Aufarbeitung anfangen, desto mehr und vor allem länger haben wir etwas davon. Weniger Ärger, weniger Rückenschmerzen, weniger verdorbene Lebenszeit. Man muss ja nicht alle Geschenke auf einmal auspacken.

### Haust du meine Tante, hau ich deine Tante

Bei dieser Jobberei geht es übrigens um Geben und Nehmen. Ich bekomme Lektionen durch andere, ich verursache Lektionen bei anderen. Je fleißiger wir lernen, desto interessanter werden die Lehrer und desto spannender die Aufgaben. Ich treffe heute andere Arschengel als früher und ihr Besuch haut mich meist nicht mehr so um. Aber ich freue mich, wenn ich wieder mal eine Lektion lernen konnte, denn das Häkchen dran zeigt mir, dass damit etwas Altes erledigt (= abgehakt) wurde. Mein Einsatz für andere verändert sich dadurch auch, ich finde den heute deutlich entspannter und positiver als früher.

Wie wäre es denn, wenn wir immer mal wieder einen Menschen zum *Arschengel der Woche* ernennen? Vielleicht sonntags beim Frühstück, wenn wir in Ruhe über die vergangene Woche nachdenken und die Top10-Liste festlegen. Der, von dem wir am meisten lernen durften, der wird es! Wir bedanken uns mit einem leisen Lächeln bei ihm für sein großzügiges und selbstloses Geschenk: Aus dem Arschengel wird ein Engel. Dann ziehen wir das Geschenkpapier vorsichtig glatt und falten es sorgfältig, denn wir brauchen es ganz sicher noch für unseren nächsten Einsatz, als Arschengel für andere.