



Irma Pelikan, trainerin für gewaltfreie kommunikation, wegbegleiterin für menschen im wandel und hebamme für künstlerinnenwege. ein herzstück in TAU. wofür sie neben TAU ihre energie einsetzt: [www.wegezurfuelle.net](http://www.wegezurfuelle.net) [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at) [www.pioneersofchange.at](http://www.pioneersofchange.at)

**kontakt:**  
[irma@tau-magazin.net](mailto:irma@tau-magazin.net)

bei TAU dürfen texte dialogisch reifen. hier im dialog mit Carl Polónyi.

mehr davon findest du unter:  
[www.tau-magazin.net/tau-texte](http://www.tau-magazin.net/tau-texte)

„Wenn ich innerlich wirklich still werde und spüre, was in mir ist, dann gibt es fast immer nur eins, was ich wirklich will – oder doch deutlich mehr will als alles andere.“ Carl

## genug

### leistungskultur – trauma mit subtileren gräueltaten als den lauten.

wie das naziregime, in dem bestimmte menschen nicht gleichwertig, ja nicht einmal als menschen anerkannt wurden. die ohnmacht, erbin eines kulturkreises zu sein, in dem menschen strategisch vernichtet wurden. **das trauma, von natur aus nicht gut genug zu sein und einen teil von mir verleugnen, verstecken zu müssen.** wie die hexenverfolgungen, jahrhundertelange unterdrückung selbstermächtigter menschen, die mit magie und mystik umzugehen wussten. jahrhunderte allgemeiner geringschätzung von frauen, vom ausschluss von öffentlich machtvollen positionen bis zu strategischen vergewaltigungen im krieg. wenn andere über mein leben entscheiden – **das trauma eines kulturverlustes an eigenmächtigkeit.** subtiler eben, doch wesentlich für den verlust der freude am eigenmächtigen wirken und sein.

in der mitte des kreises liegen regenbogenbunte kärtchen, auf denen bedürfnisse stehen, die volle schönheit menschlicher beweggründe. ich lade alle in der runde ein, eines zu wählen, das sie gerade anspricht. ich schaue selbst in die vielfalt des regenbogens in der mitte des kreises. mir lacht „wirksamkeit“ entgegen, mit einem lieblichen, doch auch höhnischen grinsen. wirksamkeit also. wie lebt wirksamkeit in mir?

sie beflügelt fast alles, was ich tue: meine runden in gewaltfreier kommunikation (gfk), mein werken in TAU, mein teil-der-pioneers-sein, meine frauenrunden, meine beziehungspflege, meine freien tage ... ich will etwas bewegen, in meiner eigenen handschrift meinen beitrag **leisten!** da sitz' ich oft länger, als ich's merk und will, vor'm computer. da steh' ich schon mal öfter unter zeitdruck und anspannung. da passiert es mir immer wieder, doch nicht mehr tanzen zu gehen, doch keinen abend mit meinem freund zu verbringen oder mich bei kerzenschein aufs sofa zu setzen und meinen malblock hervorzukramen.

oh ja, neben mir kerzen, der bedürfnisregenbogen und die aquarellbuntstifteschachtel aufgeklappt. ich habe mir einen zeitraumen gesetzt, in dem ich nicht zu leisten brauche – ich genieße einfach nur den mußevollen moment und lasse entstehen, was will. ich fühl' mich pudelwohl. die dinge um mich erinnern mich ans künstlerinsein – wie gern bin ich künstlerin! mensch, der sich am eigenen schaffen erfreut, seien es eine zeichnung, ein TAU-magazin oder berührte menschenherzen. den dingen ihre zeit lassen. **ein handeln aus der ruhevollen, inspirierten muße heraus. zum selbstzweck.** weil allein schon gut ist, dass ich freude daran habe, ganz ohne große wirkungskette, die die welt bewegt. ein schmetterlingsflügelsschlag eben und kein erdbeben.

doch wirksamkeit lebt in mir ein eigenleben mit sonnen- und schattenseiten! und so fällt's mir nicht leicht, im handeln aus meiner entspannten muße heraus zu bleiben. auch nicht im TAU. ich komme unter zeitdruck, was nicht alles zu tun ist, was noch alles möglich wär; wie viele parallelprozesse ich meine, gleichzeitig weiterdrehen zu müssen. irgendetwas in mir meint das zumindest. **etwas innerliches – verinnerlichtes – das passiert, bevor ich entscheide.** als hätt' ich in den momenten keine wahl. und so nehm' ich meinen zeichenblock erst gar nicht zur hand, sondern geh' gleich an den computer. da kann ich die welt schneller weiterdrehen. das bringt nach gängigem maßstab mehr nutzen als ein erdender, lüftender spaziergang, eine ruhestunde bei kerzenschein, ein berührendes gespräch. auch meinen eigenen text zu schreiben bleibt liegen. erst überblick über die e-mails gewinnen. finanziellen fragen beine machen und sie auf die füße stellen. erledigen, worum ich gebeten wurde. die vielen kleinen prozesse weiterbringen, damit kein stau entsteht und alles frei fließen kann, alles außer ... meiner muße, meiner kunst – alles außer mir.

ich bin gefordert und bereit, alles zu geben. als wäre ich das jemandem schuldig. meinem team, meinem partner, meiner familie, der gesellschaft. der welt. als wär' ich eine last, wenn ich nicht alles gebe, was ich kann. mein originäres wollen ist

hier entweder verbindung, teilhabe, eingebundensein, angenommenensein, einsein – oder es ist nicht spürbar. verdeckt von einer subtilen inneren angst, die in meinem körper steckt. so treibe ich ins rastlose tun oder in den selbstzweifel: wie ein deckel, der mich mit all meinen potenzialen im eigenen saft schmoren lässt UND ein feuerantrieb, der mich rückhaltlos über die grenzen meiner belastbarkeit treibt. was ich leiste, kann ich nach gängigen kriterien in materiellem wohlstand, einsatzbereitschaft und „impact“ messen. „irgendetwas sein müssen“. mein innerer beobachter verrät mir laufend, wie gut ich performe. dabei sagt die stimme: „wenn du alles gibst, erst dann ist es genug.“ das tritt aber nie ein. so viel ich auch tue: es reicht nie. es läuft ins leere. wenn ich für die wirkung handle, nicht aber für das tun selbst in diesem moment, ist das wirkliche leben anderswo.

was passiert, wenn ich nicht alles gebe? ich schäme mich. gut gelernte souveränität. ich mache meine obere bauchdecke hart und passe schon wieder in mein gesellschaftliches korsett. meist spür' ich die scham erst, wenn ich durch den raster falle. dabei ist sie ein geschenk – wenn sie bewusst ist. sie weckt auf, wenn ich aus verletzlichkeit mehr achtsamkeit brauche. sie erinnert mich an grenzen und erfüllt mich mit demut. sie verrät mir, wo ich sorge hab', dass meine einzigartigkeit nicht willkommen ist, und **wo ich an eigenraum und freiheit gewinnen kann, indem ich gerade dann trotzdem ausspreche** und ausdrücke, was mich bewegt. genau das versuche ich, wenn mir auffällt, dass ich mich gerade schäme und zurücknehme: ich spreche es trotzdem aus.

„wunden heilen am besten, wenn luft dazukommen kann“, hat meine mama immer gesagt. die luft ist hier ausdrück. nichts ist heilsamer bei scham, als trotzdem zu erzählen und zu erleben, mit dem anderssein gehört und angenommen zu sein. aussprechen ist ein ausbrechen aus der scham. jedes einzelne wesen heilt damit das kollektive durch sich selbst. ich erleb's in meinen gfk-gruppen, wenn sonst zensurierte eigenheiten sichtbar werden samt der inneren stimmen, die mich am aus-

spechen hindern. die anderen im kreis spüren, welchen anteil die geschichte an ihrem leben hat, und bekommen selbst mehr freiheit, die eigene andersartigkeit gelten zu lassen. dann kehren **schritt für schritt die weichheit für eine selbst und die eigenmächtigkeit** wieder zurück.

ich brauche dinge nicht zu tun, weil ich sie kann und sie nötig sind, sondern weil sie mir tiefe freude bereiten, selbst wenn es scheinbar keinen nutzen hat und ich nicht gut bin darin. nichts sein müssen. ich stehe zu meinen eigenheiten. bin hier schülerin und da meisterin. darf hier weise und da emotionales kind sein. dieses wissen ist jedoch nur der erste schritt, es will auch erlebt, verkörpert werden. ich singe, obwohl ich nicht singen kann. ich verändere die welt, obwohl ich keine ausbildung dafür hab' ich sage, was in meiner realität anders ist als in der gängigen, kann's bewegen, meinen körper spüren und ausdrücken lassen. ich will lernen, zu ruhen, wenn ich ruhe brauche. damit beginnt mein leben, in dem ich mich aus der angst und der norm des gesellschaftlich geprägten wunschbildes lösen kann. mein leben als künstlerin. und viele worte leicht schattenhafter konnotation wie **eigensinnig, eigenartig, eigenwillig, eigenmächtig** ... können sich neu verstehen lassen.

aber das braucht kraft, das passiert nicht von selbst. von selbst passiert das unbewusste umschnappen, der kurze moment, dessen ich kaum gewahr werde. ich knüpfe erst wieder an, wenn ich mich daran erinnere. oder freunde mich daran erinnern ...

„Es sind keine Fragen, die mich antreiben, meine Pflicht zu tun, es sind diese Erfahrungen, die mir im Körper stecken und auf alles Mögliche anspringen.“ Carl

„Am verheerendsten ist, dass sich diese alten Prägungen mit dem, was ich von mir aus tun will, verschmelzen.“ Carl



„Vor einer Weile habe ich mal gelesen: Die Erde braucht nicht, von uns gerettet zu werden. Wir müssen nichts tun. Es ist da. Jeden Augenblick.“ Carl

Illustration: Irma Pelikan