



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Wer hat meinen Käse weggenommen? (Kenneth Blanchard)

Übersetzung: W. Hermann

Es war einmal, in einem Land weit weit weg von hier, da lebten vier kleine Wesen, die rannten durch ein Labyrinth und suchten ihren Käse, der sie nähren und glücklich machen sollte.

Zwei waren Mäuse mit Namen Schnuffi und Fellchen und die beiden anderen waren zwar so klein wie Mäuse, aber sonst sahen sie aus und benahmen sich wie Leute von Heute. Ihre Namen waren "Hem" und "Haw".

Wegen ihre Größe ist es einfach zu übersehen was die vier machten, aber wenn man genau genug hinsah, konnte man die erstaunlichsten Dinge entdecken!

Jeden Tag verbrachten die Mäuse und die kleinen Leute einen guten Teil ihrer Zeit im Labyrinth und suchten ihren eigenen, ganz speziellen Käse.

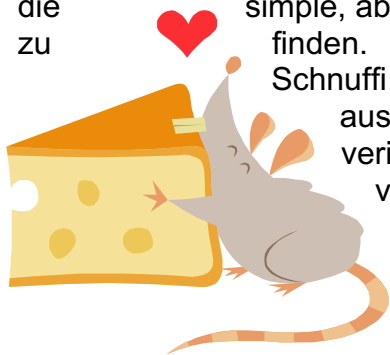
Die Mäuse, Schnuffi und Fellchen, ausgestattet mit einfachen Nagetierhirnen, aber guten Sinnen und Instinkten, suchten nach dem harten Käse um daran zu nagen, wie es Mäuse eben gerne tun.

Die zwei kleinen Leute, Hem und Haw, benutzten ihre Gehirne, ausgestattet mit vielen Glaubenssätzen, um eine ganz andere Art von Käse zu suchen - mit einem großen K - von dem sie glaubten, er würde sie glücklich und erfolgreich machen. So unterschiedlich die Mäuse und die kleinen Leute waren, so hatten sie doch eines gemeinsam: jeden Morgen zogen sie ihre Laufschuhe und ihren Jogging Anzug an, verließen ihre kleinen Häuser und rannten hinaus in das Labyrinth, auf der Suche nach ihrem ganz speziellen Käse.

Das Labyrinth war ein Irrgarten von Korridoren und Kammern, von denen manche köstlichen Käse enthielten. Aber es gab auch dunkle Ecken und Sackgassen, die nirgendwo hin führten. Es war ein Ort an dem man sich leicht verirren konnte.

Wie auch immer, für die, die ihren Weg fanden, enthielt das Labyrinth Geheimnisse, die einem ein besseres Leben ermöglichten.

Die Mäuse, Schnuffi und Fellchen, hatten nur einfache Gehirne. So benutzten sie nur die simple, aber ineffiziente Versuch-und-Irrtum Methode um ihren Käse zu finden.



Schnuffi erschnüffelte die ungefähre Richtung des Käses mit seiner ausgezeichneten Nase und Fellchen lief vorneweg. Sie verirrt sich, wie man annehmen konnte, liefen in die verkehrte Richtung und oft stießen sie gegen Mauern.

Hingegen die kleinen Leute, Hem und Haw, hatten komplexe Gehirne, mit Glaubenssätzen und Emotionen, die das Leben im Labyrinth herausfordernder und schwieriger machten. Sie verließen sich auf eine ausgefeiltere Methode den Käse zu finden, die auf ihrer Fähigkeit aufbaute zu denken und aus vergangenen Erfahrungen zu lernen, obwohl diese Fähigkeiten von der Art und Weise wie sie die Dinge sahen verdunkelt werden konnten.



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Schlussendlich fanden alle, jeder auf seine Weise das, was sie suchten: eines Tages fand jeder seinen eigenen ganz speziellen Käse am Ende eines Korridors in Käsestation C.

Jeden Morgen danach kleideten sich die Mäuse und die kleinen Leute in ihre Rennbekleidung und machten sich auf zur Käsestation C. Es dauerte nicht lange bis jeder seine ganz eigene Routine hatte.

Schnuffi und Fellchen wachten immer noch früh auf und rannten durch das Labyrinth, jeden Tag denselben Weg.

Wenn sie an ihrem Bestimmungsort ankamen, nahmen sie ihre Laufschuhe ab und hängten sie sich um den Hals - damit sie sich diese schneller wieder anziehen konnten, wann immer sie sie wieder bräuchten. Dann genossen sie ihren Käse. Zu Beginn rannten auch Hem und Haw jeden Morgen zur Käsestation C um ihre sie erwartenden Stückchen zu essen.

Aber nach einer Weile hatten die kleinen Leute eine andere Routine.

Hem und Haw wachten jeden Tag etwas später auf, zogen sich langsamer an und gingen gemächlich zur Käsestation C, denn sie wussten ja, wo der Käse war und wie sie dort hingelangen konnten.

Sie hatten keine Ahnung woher der Käse kam oder wer ihn dort hin legte, aber sie gingen davon aus, dass er da sein würde.

Jeden Morgen, wenn sie in Käsestation C ankamen machten sie es sich bequem und fühlten sich wie zu Hause. Sie hängten ihre Jogginganzüge auf, legten ihre Laufschuhe weg und zogen ihre Patschen an. Sie begannen sich sehr wohl zu fühlen nachdem sie ihren Käse gefunden hatten.

"Das ist phantastisch!" sagte Hem. "Da ist genug Käse hier für eine Ewigkeit". Die kleinen Leute fühlten sich glücklich und erfolgreich und dachten nun sie hätten es geschafft.

Es dauerte nicht lange, bis Hem und Haw den Käse in Käsestation C als "ihren" Käse betrachteten. Es war ein so großes Käselager, dass sie ihre Wohnungen näher an Käsestation C verlegten und begannen ein soziales Leben drum herum aufzubauen.

Um sich mehr zu Hause zu fühlen begannen sie die Wände mit Sprüchen zu dekorieren und malten sogar Zeichnungen des Käses auf die Wände. Das brachte sie zum lächeln. Ein solcher Spruch lautete:

Käse zu haben macht einen glücklich

Manchmal luden Hem und Haw ihre Freunde ein, zeigten ihnen den Haufen Käse und die Käsestation C und meinten: "ziemlich toller Käse, nicht?" Manchmal teilten sie ihn mit ihren Freunden und manchmal nicht.

"Wir verdienen diesen Käse" sagte Hem. "Wir haben lange und hart genug dafür gearbeitet ihn zu finden". Dann nahm er ein frisches Stück und aß es.

Danach fiel Hem in Schlaf, wie er es oft tat.

Jeden Abend schlurften die kleinen Leute nach Hause und jeden Morgen kamen sie vertrauensvoll wieder um neuen Käse zu finden.

Das ging so eine rechte Zeit lang. Nach einer Weile wurde Hem's Haw's Vertrauen zu Arroganz. Sie so beschaulich, dass sie nicht bemerkten was geschah.

Die Zeit verging aber Schnuffi und machten mit ihrer Routine weiter. erreichten Käsestation C jeden früh wie immer und schnüffelten untersuchten alles um herauszufinden, ob sich seit dem

etwas verändert hätte. Dann setzten sie sich hin und knabberten an ihrem Käse.

Eines Morgens kamen sie zu Käsestation C und stellten fest, dass es keinen Käse gab.

Sie waren nicht überrascht. Schnuffi und Fellchen hatten festgestellt, dass der Käsevorrat jeden Tag etwas kleiner wurde; sie waren vorbereitet auf das Unausweichliche und wussten instinktiv was zu tun sei.

Sie schauten sich an, nahmen die Laufschuhe, die sie zusammengebunden um den Nacken trugen und schnürten sie sich wieder an die Füße.

Die Mäuse zerredeten die Dinge nicht. Sie waren auch nicht überlastet mit komplexen Glaubenssätzen.

Für die Mäuse waren das Problem und die Antwort darauf einfach: die Situation in Käsestation C hatte sich verändert. Also entschieden sie, dass auch sie sich verändern würden.

Sie schauten beide ins Labyrinth hinaus. Schnuffi hob seine Nase, schnüffelte, nickte Fellchen zu, der sofort durch das Labyrinth zu laufen begann während Schnuffi ihm folgte, so schnell er konnte.

Sie begannen sofort mit der Suche nach neuem Käse.

Ein wenig später kamen auch Hem und Haw bei Käsestation C an. Sie hatten die kleinen Veränderungen jeden Tag nicht bemerkt, also nahmen sie an, dass noch immer Käse da sein würde.

Sie waren nicht auf das vorbereitet was sie vorfanden.

"Was? Kein Käse?" schrie Hem. Er schrie weiter "Kein Käse? Kein Käse?" als ob jemand kommen und den Käse zurückbringen würde, wenn er nur laut und lange genug schrie.

"Wer hat meinen Käse genommen?" brüllte er.

Zuguterletzt stemmte er seine Hände in die Hüften und schrie mit einem rot angelaufenen Gesicht mit voller Lautstärke "Es ist einfach nicht fair!"

Haw schüttelte nur ungläubig seinen Kopf. Er hatte natürlich auch darauf vertraut Käse in Käsestation C zu finden. Dann stand er für eine lange Zeit einfach nur dort, im Schock erstarrt. Er war einfach nicht bereit dafür.



und
 wurden
 einmal

Fellchen
 Sie
 Morgen
 herum,

Vortag

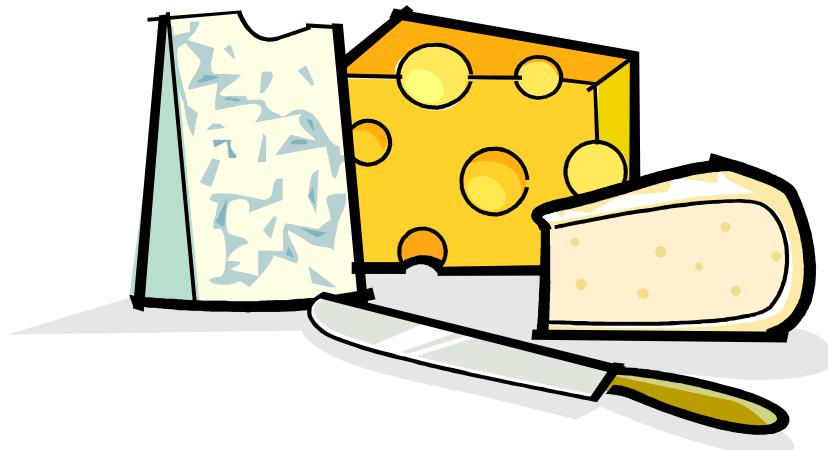
Hem schrie etwas, aber Haw wollte es nicht hören. Er wollte mit der Situation einfach nichts zu tun haben, also blendete er alles aus.

Das Verhalten der kleinen Leute war nicht besonders attraktiv, auch war es nicht produktiv, aber es war verstehbar. Käse zu finden war nicht einfach und es bedeutete für sie wesentlich mehr als nur jeden Tag genug Käse zum essen zu haben.

Käse zu finden war für die kleinen Leute der Weg das zu bekommen, was sie glaubten zu brauchen um glücklich zu sein. Sie hatten ihre eigenen Vorstellungen darüber was ihnen Käse bedeutete, jeder ganz nach seinem Geschmack.

Für einige bedeutete Käse zu finden materielle Dinge zu haben. Für andere war es bei guter Gesundheit zu sein oder auch ein mehr spirituelles Gefühl von Wohlbefinden.

Für Haw bedeutete es sich sicher zu fühlen, eine liebevolle Familie zu haben und in einer gemütlichen Hütte an Emmentaler Straße zu



wohnen.

Für Hem war Käse ein großer Käse zu sein, verantwortlich für viele andere und eine Villa ganz oben am Camembert Hügel zu besitzen.

Weil Käse für sie so wichtig war verbrachten sie eine lange Zeit damit zu versuchen zu entscheiden was zu tun sei. Alles, was ihnen einfiel war, um Käsestation C herum ganz genau nachzusehen, ob wirklich aller Käse verschwunden war.

Während Schnuffi und Fellchen schnell weitergezogen waren verbrachten Hem und Haw ihre Zeit damit zu jammern und sich zu beschweren.

Sie schimpften und redeten dummes Zeug über die Ungerechtigkeit der ganzen Situation. Haw wurde langsam depressiv. Was würde geschehen, wenn morgen auch kein Käse da wäre? Er hatte seine Zukunftspläne darauf basiert, dass immer Käse da sein würde.

Die kleinen Leute konnten es einfach nicht glauben. Wie konnte das nur geschehen? Niemand hatte sie gewarnt, es war einfach nicht recht! Es war nicht, wie die Dinge sein sollten!

Hem und Haw gingen diese Nacht hungrig und entmutigt nach Hause. Aber ehe sie gingen schrieb Haw auf die Wand:



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

JE WICHTIGER KÄSE FÜR EINEN IST, DESTO MEHR KLAMMERT MAN SICH DARAN!

Am nächsten Morgen verließen Hem und Haw ihre Häuser und kehrten zu Käsestation C zurück wo sie erwarteten, irgendwie doch noch ihren Käse zu finden. Die Situation aber hatte sich nicht verändert; es war kein Käse mehr da. Die kleinen Leute wussten nicht, was sie tun konnten. Hem und Haw standen einfach da, unbeweglich wie zwei Statuen.

Haw machte seine Augen ganz fest zu und legte seine Hände über seine Ohren. Er wollte nur alles einfach wegmachen. Er wollte nicht wissen, dass die Käseversorgung einfach nur immer kleiner geworden war. Er wollte glauben, dass der Käse auf einmal verschwunden war.

Hem analysierte die Situation wieder und wieder bis sein großes Gehirn mit seinen komplexen Glaubenssystemen zu einem Schluss kam: "Warum haben sie mir das angetan?" wollte er wissen. "Was geht hier wirklich vor?"

Zuletzt öffnete Haw seine Augen, schaute herum und fragte "Übrigens - wo sind Schnuffi und Fellchen? Glaubst du, sie wissen etwas, das wir nicht wissen?"

Hem spottete "Was sollen die schon wissen?"

Und Hem fuhr fort "Das sind nur einfache Mäuse. Sie reagieren nur auf das, was geschieht. Wir sind kleine Leute. Wir sind was Besonderes. Wir sollten fähig sein das alles zu verstehen. Und abgesehen davon, wir verdienen doch Besseres"

"Das sollte uns nicht zustoßen und wenn doch, dann sollten wir was davon haben"

"Wir sollten was davon haben?" fragte Haw.

"Weil wir es verdienen" beanspruchte Hem.

"Wieso verdienen?" wollte Haw wissen.

"Wir verdienen unseren Käse."

"Warum?" fragte Haw.

"Weil wir dieses Problem nicht verursacht haben" sagte

"Jemand anders ist schuld daran und wir sollten etwas davon haben."

Haw schlug vor "Vielleicht sollten wir aufhören die Situation zu analysieren und uns aufmachen neuen Käse zu finden."

"Oh nein," argumentierte Hem "Ich werde der Sache auf den Grund gehen."

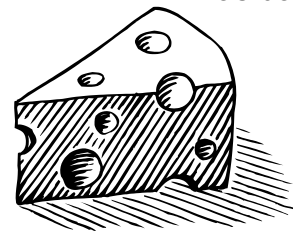
Während Hem und Haw immer noch versuchten zu entscheiden was zu tun wäre, waren Fellchen und Schnuffi schon gut unterwegs. Sie gingen immer weiter ins Labyrinth, die Korridore auf und ab, suchten den Käse in jeder Käsestation die sie nur fanden.

Sie dachten an nichts anderes als daran neuen Käse zu finden.

Eine ganze Weile fanden sie keinen Käse, aber schlussendlich kamen sie in einen Teil des Labyrinths, wo sie noch nie gewesen waren: Käsestation N:

Sie jauchzten vor Freude; sie hatten gefunden, was sie gesucht hatten: einen riesigen Käsevorrat.

Sie konnten kaum ihren Augen glauben, es war das größte Käselager, das die Mäuse jemals gesehen hatten.



Hem.



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Währenddessen waren Hem und Haw immer noch in Käsestation C, ihre Situation evaluierend. Sie litten nun unter den Effekten die es mit sich brachte keinen Käse zu haben. Sie wurden frustriert und ärgerlich, beschuldigten einander für die Situation verantwortlich zu sein.

Hin und wieder dachte Haw an seine Mäusefreunde, fragte sich, ob sie inzwischen wohl Käse gefunden hätten. Er glaubte, dass sie wohl eine harte Zeit durchmachen würden, da durch das Labyrinth zu laufen ja eine recht unsichere Sache war. Aber er wusste auch, dass das nur eine Weile so sein würde.

Manchmal stellte sich Haw vor, wie Fellchen und Schnuffi neuen Käse gefunden hätten und sich daran laben würden. Er dachte daran, dass es auch ihm gut tun würde wieder im Labyrinth auf Abenteuer aus zu sein und Käse zu suchen. Er konnte ihn schon fast schmecken.

Je klarer er das Bild von sich selber sehen konnte, wie er den neuen Käse fand und genoss, desto klarer konnte er auch sehen, wie er selber Käsestation C verlassen würde.

"Lass uns aufbrechen!" rief er auf
"Nein" antwortete Hem ebenso
angenehm und es ist das, was ich
gefährlich da draußen".

"Nein, ist es nicht" argumentierte
durch viele Teile des Labyrinths
es wieder tun".

"Ich bin zu alt dafür" sagte Hem.
Lust aus mir einen Narren zu
verirren. Du vielleicht?"

Damit kehrte Haw's Furcht vor einem
Hoffnung neuen Käse zu finden verblasste.

Also machten die kleinen Leute weiter damit zu tun, was sie jeden Tag getan hatten. Sie gingen zur Käsestation C, fanden keinen Käse und kamen nach Hause, brachten Frustration und Ärger mit.

Sie versuchten zu verleugnen was passierte, fanden es aber immer schwieriger einzuschlafen, hatten immer weniger Energie am nächsten Tag und waren allgemein einfach reizbar.

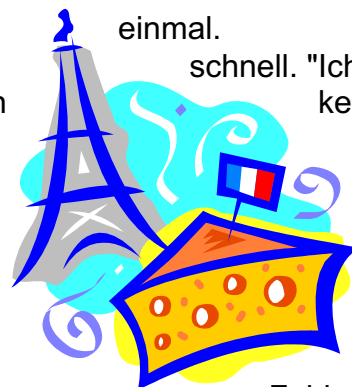
Ihr Heim hörte auch auf der nähere Ort zu sein, das es einmal war. Die kleinen Leute hatten Schwierigkeiten zu schlafen und hatten Alpträume darüber, dass sie keinen Käse finden könnten.

Aber Hem und Haw gingen jeden Tag wieder zurück zu Käsestation C und warteten dort auf neuen Käse.

Hem sagte "Wenn wir nur härter arbeiten werden wir feststellen, dass sich nicht wirklich etwas verändert hat. Der Käse ist vermutlich ganz in der Nähe. Vielleicht nur hinter dieser Wand".

Am nächsten Tag kamen Hem und Haw mit Werkzeugen zurück.

Hem hielt den Meißel und Haw schlug mit dem Hammer darauf, bis ein Loch in der Wand von Käsestation C erschien. Sie blickten hinein und fanden keinen Käse.



einmal.

schnell. "Ich mag es hier. Es ist
kenne. Außerdem ist es

Haw. "Wir sind schon
gelaufen und wir können

"Und ich habe keine
machen und mich zu

Fehlschlag zurück und die



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Sie waren enttäuscht, glaubten aber das Problem lösen zu können. Sie fingen früher an, arbeiteten härter und blieben länger. Aber nach einer Weile hatten sie nichts anderes als ein großes Loch in der Wand.

Haw begann zu realisieren, dass es einen Unterschied gab zwischen Aktivität und Produktivität.

"Vielleicht" sagte Hem "sollten wir einfach hier sitzen und abwarten was geschieht. Früher oder später kommt der Käse zurück.

Haw wollte das glauben. Also ging er nach Hause und kam am nächsten Tag widerstrebend mit Hem zurück zur Käsestation C. Aber der Käse kam nicht zurück.

Nun begannen die kleinen Leute sich von Hunger und Stress schwach zu fühlen.

Haw war es langsam müde darauf zu warten, dass sich die Situation verbesserte. Er begann zu verstehen, dass je länger sie in ihrer käselosen Situation verbleiben, desto schlimmer würden sie dran sein.

Er wusste, sie begannen ihre Fähigkeiten verlieren.

Eines Tages begann Haw über sich selber lachen. "Ha Ha, schau mich nur an. Ich jeden Tag das Selbe wieder und wieder wundere mich, dass nichts besser wird.

nicht so lächerlich wäre, wäre es wirklich

Haw hielt nicht viel davon wieder durchs Labyrinth zu laufen, da er wusste, er würde sich verirren und er hatte nicht einmal eine Idee, wo er anfangen sollte nach Käse zu suchen. Aber er musste über seine Narretei lachen, wenn er sich ansah, was seine Furcht aus ihm machte.

Er fragte Hem "Wo haben wir unsere Jogging Anzüge und die Laufschuhe?" Es dauerte eine ganze Weile, bis sie sie gefunden hatten, denn sie hatten alles gut verstaut an dem Tag, an dem sie Käsestation C erreichten, denn sie dachten, dass sie sie nicht mehr benötigen würden.

Als Hem sah, dass sein Freund in sein Lauf-Outfit wechselte fragte er ihn "Gehst Du wirklich wieder ins Labyrinth hinaus? Warum wartest du nicht hier mit mir, bis sie den Käse zurück bringen?"

"Weil Du es einfach nicht verstehst" sagte Haw. "Ich wollte es erst auch nicht sehen, aber die werden den Guten Alten Käse niemals zurück bringen. Das ist Käse von gestern. Es ist Zeit neuen Käse zu finden."

Hem argumentierte "Aber wenn es da draußen keinen Käse gibt? Oder wenn es Käse gibt und du ihn nicht findest?"

"Ich weiß nicht" sagte Haw. Er hatte sich dieselben Fragen zu oft gestellt und fühlte die Angst, die damit aufkam, die ihn dort hielt, wo er war.

Dann dachte er daran, wie es wäre neuen Käse zu finden und an all die guten Dinge, die damit kämen und er sammelte seinen Mut.

"Manchmal" sagte er "verändern sich die Dinge und sie sind niemals wieder, wie sie einmal waren. Es sieht so aus, als wäre dies hier der Fall. So ist das Leben. Das Leben geht weiter und das sollten wir auch tun".





Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Haw schaute seinen aufgeregten Freund an und versuchte mit ihm zu reden, aber seine Furcht hatte sich in Ärger verwandelt und er wollte nichts hören.

Haw wollte nicht grob sein, aber er musste lachen wenn er daran dachte, wie seltsam sie beide aussahen.

Als Haw sich darauf vorbereitete aufzubrechen bemerkte er, dass er sich lebendiger fühlte; er wusste, dass er endlich über sich selber lachen konnte und weiter gehen würde.

Er erklärte "Es ist Zeit fürs Labyrinth!"

Hem lachte nicht, er reagierte überhaupt nicht.

Haw nahm einen kleinen, scharfen Felsen in die Hand und schrieb einen ernsthaften Gedanken an die Wand, damit darüber nachdenken konnte. Wie es seine Gewohnheit war, zeichnete er sogar ein Bild vom Käse drum herum, in der Hoffnung, dass es Hem helfen würde darüber zu lachen, endlich loszulassen und sich auf die Suche nach neuem zu begeben. Aber Hem wollte es nicht sehen.

Er schrieb:



Hem

Käse

Wenn Du Dich nicht veränderst, könntest Du aussterben

Dann steckte Haw vorsichtig seinen Kopf hinaus und blickte ins Labyrinth. Er dachte darüber nach, wie er sich in diese käselose Situation gebracht hatte.

Er hatte geglaubt, es könnte vielleicht kein Käse im Labyrinth sein oder er könnte ihn etwa nicht finden. Solch furchtsame Gedanken waren lähmend und könnten ihn sogar töten.

Haw lächelte. Er wusste, Hem überlegte sich "Wer hat meinen Käse genommen?" aber er dachte darüber nach "Warum haben wir uns nicht schon früher aufgemacht und mit dem Käse bewegt?"

Als er sich ins Labyrinth aufmachte blickte er zurück und fühlte nochmals die Geborgenheit. Er konnte nochmals fühlen, wie es ihn zurück zog ins Bekannte - und das, obwohl er dort schon eine Weile keinen Käse mehr gefunden hatte.

Er fühlte sich sogar noch ängstlicher und fragte sich, ob er sich wohl wirklich ins Labyrinth aufmachen wollte. Er schrieb einen Spruch an die Wand und startete ihn eine Weile an:

Was würdest Du tun, hättest Du keine Angst?

Er dachte darüber nach.

Er wusste, Angst kann manchmal gut sein. Wenn du Angst hast die Dinge könnten noch schlimmer werden wenn du nichts unternimmst, dann kann die Furcht dich zur Aktivität animieren. Aber sie ist nicht gut, wenn sie dich davon abhält überhaupt etwas zu unternehmen.



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Er schaute nach rechts, in den Teil des Labyrinths, wo er noch niemals war und spürte die Angst.

Dann nahm er einen tiefen Atemzug, wandte sich nach rechts und begann langsam ins Unbekannte hinein zu laufen.

Während er sich seinen Weg suchte machte er sich erst Sorgen, er habe vielleicht zu lange in Käsestation C gewartet. Er hatte so lange keinen Käse gehabt, dass er sich nun schwach fühlte. Es dauerte nun länger und es war jetzt schmerzhafter als gewöhnlich, sich seinen Weg durch das Labyrinth zu bahnen. Er entschied, falls er wieder die Chance dazu haben sollte, würde er sich früher an die Veränderung anpassen. Das würde es einfacher machen.

Dann, Haw lächelte schwach, dachte er "Besser spät als nie".

Während der nächsten paar Tage fand er immer wieder ein wenig Käse, hier und dort, aber nichts, das sehr lange anhalten würde. Er hatte gehofft ausreichend Käse zu finden um etwas zu Hem zu bringen, damit er ihn begleiten würde.

Aber Haw hatte noch nicht genügend Selbstvertrauen. Er musste zugeben, er fand es im Labyrinth verwirrend. Die Dinge schienen sich verändert zu haben seit er das letzte mal hier draußen war.

Gerade dann, wenn er glaubte weiter zu kommen, verlief er sich in den Korridoren. Es schien, sein Fortschritt war zwei Schritte vor und einen zurück. Es war eine Herausforderung aber er musste auch zugeben, wieder im Labyrinth nach Käse zu jagen war nicht annähernd so schlimm, wie er befürchtet hatte.

Als die Zeit verging begann er sich zu fragen, ob es realistisch war zu glauben er könne neuen Käse finden. Er glaubte manchmal, er habe mehr abgebissen als er kauen konnte. Dann lachte er, denn er hatte gar nichts um darauf herumzukauen. Immer wenn er sich entmutigt fühlte erinnerte er sich daran was es denn war, das er tat und egal, wie ungemütlich es auch gerade war, es war in Wirklichkeit immer noch besser als käselos zu bleiben. Er begann die Situation zu kontrollieren als sie sich einfach zustoßen zu lassen.

Dann erinnerte er sich daran - wenn Schnuffi und Fellchen sich weiterbewegen konnten, dann konnte er das auch!

Später, als er zurückdachte, realisierte er, dass der Käse in Käsestation C nicht einfach über Nacht verschwand wie er früher dachte. Die Menge an Käse, die dort war hatte sich verringert und was übrig war wirkte alt. Es schmeckte nicht mehr so gut.

Schimmel hatte sich schon auf dem alten Käse gebildet, ohne dass er es bemerkt hätte. Er musste allerdings zugeben, dass er vermutlich bemerken hätte können was geschehen würde, wenn er es gewollt hätte. Aber er wollte nicht.

Haw realisierte nun, dass die Veränderung ihn vermutlich nicht überrascht hätte, wenn er beobachtet hätte was geschah und daraus die richtigen Schlüsse gezogen hätte. Vielleicht war es das, was Schnuffi und Fellchen die ganze Zeit getan hatten. Er machte eine Pause und schrieb an die Wand des Labyrinths:

Rieche oft am Käse, damit Du weißt, wann er alt wird!



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
 1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Später, als er eine
 er zu einer

ging

"Dieses leere

Er fühlte sich danach

Haw verlor seine physische Kraft. Er wusste, er hatte sich verirrt und er fürchtete, er würde nicht überleben. Er dachte daran umzudrehen und zu Käsestation C zurückzugehen. Wenn er es denn zurück schaffte. Hem würde dort sein und er nicht alleine. Dann fragte er sich noch einmal dieselbe Frage: "Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?"

Er hatte mehr Angst als er sich selber eingestehen wollte. Er wusste nicht genau, wovor er eigentlich Angst hatte aber, in seinem geschwächten Zustand, soviel wusste er nun, war es oft die Angst alleine zu sein. Und, das wusste er nicht, diese furchtsamen Gedanken wogen schwer auf ihm und zogen ihn hinab.

Er schrieb auf die Wand, als Erinnerung für ihn selber wie auch für seinen Kumpel Hem, der ihm hoffentlich folgen würde:



ganze Weile keinen Käse gefunden hatte, kam riesigen Käsestation, die sehr vielversprechend aussah. Als er aber hinein entdeckte er zu seiner großen Enttäuschung, dass sie leer war. Gefühl habe ich nun zu oft erlebt" dachte er. auszugeben.

Bewegung in eine neue Richtung hilft Dir neuen Käse zu finden

Haw schaute die dunkle Passage hinab und war sich seiner Furcht bewusst. Was lag voraus? War es Leere? Oder lauerten dort Gefahren? Er begann sich alle möglichen Dinge vorzustellen, die ihm zustoßen konnten. Er erschreckte sich selber fast zu Tode.

Dann begann er über sich selber zu lachen. Er verstand, dass seine Furcht die Dinge nur schlimmer machte. Also machte er, was er tun würde, wenn er keine Angst hätte - er begann sich in eine neue Richtung zu bewegen.

Als er diesen dunklen Korridor hinunter lief begann er zu lächeln. Haw realisierte es noch nicht, aber er hatte entdeckt, was seine Seele nährt. Er ließ los und begann zu vertrauen, obwohl er nicht genau wusste, was vor ihm lag.

Zu seiner Überraschung begann er sich immer wohler zu fühlen. "Warum fühle ich mich so gut?" fragte er sich. "Ich habe keinen Käse und ich weiß nicht, wohin ich gehe".

Aber es dauerte nicht lange, bis er es verstand.

Er blieb wieder stehen und schrieb an die Wand:

Wenn Du jenseits Deiner Furcht gelangst, dann fühlst Du Dich frei

Haw verstand, dass er von seiner eigenen Furcht gefangen gehalten war. Die Bewegung in eine neue Richtung hatte ihn befreit.

Nun fühlte er die kühle Brise, die in seinem Teil des Labyrinths blies und er empfand sie als erfrischend. Er nahm etliche tiefe Atemzüge und fühlte sich davon gestärkt. Jetzt, da er seine Furcht besiegt hatte, genoss er das Labyrinth mehr als er es zuvor für möglich gehalten hätte.

Er hatte sich schon lange nicht mehr so gefühlt. Er hatte vergessen wie viel Spaß es war!

Um es noch besser zu machen begann er ein mentales Bild zu erschaffen. Er sah sich selber detailliert in der Mitte eines riesigen Haufens seines bevorzugten Käses sitzend - alles von Cheddar bis Brie. Er sah sich selber so viel Käse essend wie er wollte und es gefiel ihm, was er sah. Dann stellte er sich vor, wie sehr er all diese tollen Geschmäcker genießen würde.

Je klarer er diese Bilder von neuem Käse sah, je realistischer sie wurden, desto mehr konnte er spüren, dass er neuen Käse finden würde.

Er schrieb:

Mir vorzustellen wie ich neuen Käse genieße, sogar ehe ich ihn finde, führt mich zu ihm



"Warum habe ich das nicht schon früher getan?" fragte er sich.

Er rannte durch das Labyrinth mit größerer Stärke und Agilität. Es dauerte nicht lange und er bemerkte eine neue Käsestation und er wurde ganz aufgeregt, als er schon am Eingang neue Käsestücke liegen sah.

Es waren Stücke von Käse, den er zwar nicht kannte, aber sie sahen toll aus. Er versuchte sie und fand, dass sie köstlich waren. Er aß die meisten Käsestücke und gab die restlichen in seine

Tasche; für später oder um sie mit Hem zu teilen. Er begann allmählich seine Kraft wieder zu finden.

Sehr aufgeregt ging er in diese Käsestation hinein. Aber zu seiner Enttäuschung fand er sie leer. Jemand war schon da gewesen und hatte nur diese Käsestücke zurückgelassen.

Er vermutete, dass er hier viel mehr Käse gefunden hätte, wenn er sich früher auf den Weg gemacht hätte.

Er entschied sich zurück zu gehen um zu sehen, ob Hem jetzt bereit wäre mit ihm zu kommen.

Als er auf dem Weg zurück war schrieb er an die Wand:

Je schneller Du alten Käse los lässt, desto schneller findest Du neuen Käse



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Nach einer Weile kam er wieder bei Käsestation C an und fand Hem. Er bot ihm von seinem neuen Käse an, aber Hem lehnte ab.

Hem schätzte zwar die Geste seines Freundes aber er sagte "Ich glaube nicht, dass ich neuen Käse will. Es ist nicht das, was ich gewohnt bin zu tun. Ich möchte meinen eigenen Käse zurück und ich werde mich nicht ändern bis ich habe, was ich will"

Haw schüttelte nur voller Enttäuschung seinen Kopf und machte sich wieder alleine auf den Weg. Als er aber wieder am entferntesten Punkt ankam, den er zuvor erreicht hatte erkannte er, dass es ihm Spaß machte zu tun, was er tat. Und sogar ehe er fand, was er hoffte würde ein riesiger Käsevorrat sein (falls es den jemals fand) verstand er - was ihn glücklich machte war nicht nur Käse zu haben.

Er war glücklich, dass er nicht mehr von seiner Angst dominiert wurde. Er hatte Spaß daran zu tun, was er tat.

Mit diesem Wissen fühlte er sich nicht mehr so schwach wie damals, als er in Käsestation C war; ohne Käse. Schon zu wissen, dass er sich durch seine Furcht nicht mehr behindern ließ, dass er eine neue Richtung eingeschlagen hatte nährte ihn und gab ihm Stärke.

Nun, so fühlte er, war es nur eine Frage der Zeit, bis er fand, was er brauchte.

Eigentlich hatte er ja schon gefunden, was er brauchte.

Er lächelte als er verstand:

Es ist sicherer im Labyrinth zu suchen, als in einer käselosen Situation zu verbleiben

Und Haw verstand wieder einmal, dass das, wovor man Angst hat niemals so schlimm ist wie das, was man sich vorstellt. Die Furcht, der Du erlaubst sich in einer Vorstellung aufzubauen ist meistens schlimmer als die wirkliche Situation.

Er hatte so viel Angst davor keinen neuen Käse finden zu können, dass er es dann nicht einmal versuchen wollte. Aber als er erst einmal begonnen hatte fand er in den Korridoren genügend Käse um weitermachen zu können. Nun vertraute er darauf mehr zu finden. Allein in die Zukunft zu blicken war schon aufregend.

Seine alte Art zu denken war getrübt von Angst und Sorgen. Er hatte darüber nachgedacht, dass er keinen Käse finden könnte oder, dass der dann nicht ausreichen würde solange er wollte. Er dachte mehr darüber nach was schief gehen könnte als darüber was klappen würde.

Aber das hatte sich alles verändert in den Tagen seit er Käsestation C verlassen hatte.

Er hatte geglaubt, dass der Käse sich niemals bewegen sollte, dass Veränderung einfach nicht richtig wäre.

Aber nun wusste er, dass es einfach natürlich war, dass Veränderung andauernd vorkam, ob man es nun voraussah oder nicht. Veränderung aber konnte einen nur dann überraschen, wenn man nicht versuchte sie vorauszusehen, wenn man nicht danach Ausschau hielt.



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Als er sich bewusst wurde, dass sich seine Glaubenssätze verändert hatten blieb er stehen um an die Wand zu schreiben:

Alter Glaube führt nicht zu neuem Käse

Er hatte noch nicht viel Käse gefunden aber, als er so durch das Labyrinth lief, dachte er darüber nach, was er bisher gelernt hatte.

Er verstand nun, dass seine neuen Ansichten neues Verhalten förderten. Er verhielt sich nun anders als damals, als er immer wieder zur leeren Käsestation zurück kehrte.

Er wusste, wenn man seine Ansichten änderte, änderte sich auch was man tut. Du kannst glauben, dass dir eine Veränderung schadet und du wehrst dich dagegen. Oder du kannst daran glauben, dass das finden von Käse dir hilft die Veränderung willkommen zu heißen.

Es hängt alles davon ab was du glauben möchtest.

Er schrieb an die Wand:

Wenn Du siehst, dass Du neuen Käse finden und genießen kannst dann änderst Du deinen Kurs

Er wusste, dass er in viel besserer Form wäre wenn er die Veränderung willkommen geheißen und die käselose Käsestation C früher verlassen hätte. Er wäre stärker in Körper und Geist und würde sich besser gewappnet fühlen für die Herausforderung der Käsesuche. Vermutlich hätte er bereits neuen Käse gefunden wenn er die Veränderung vorausgesehen hätte anstatt Zeit damit zu verschwenden die Situation zu verleugnen, die sich bereits manifestiert hatte.

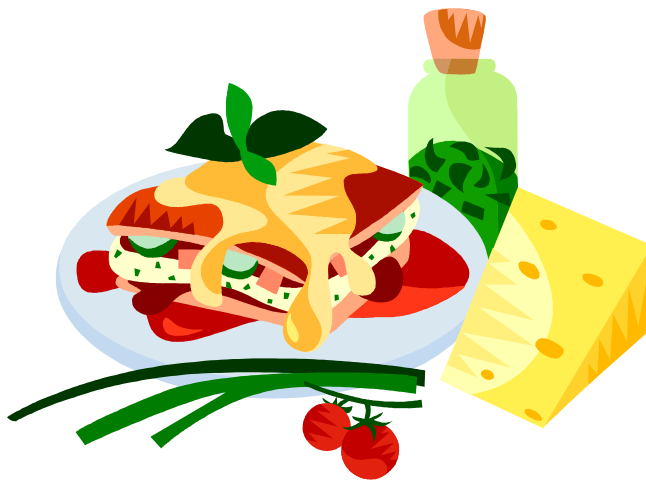
Er sammelte sich und machte sich auf tiefer in die unbekanntenen Bereiche des Labyrinths einzudringen. Er fand immer wieder kleine Stückchen Käse und gewann mehr und mehr Vertrauen und Zuversicht.

Als er so daran zurück dachte woher er kam war er froh, dass er immer wieder an verschiedenen Orten an die Wand geschrieben hatte. Er vertraute darauf, dass es Hem als Wegweiser durchs Labyrinth dienen würde, falls er sich entschloss Käsestation C zu verlassen.

Er hoffte nur, dass er auf dem richtigen Weg war. Er dachte darüber nach wie es wäre, wenn Hem seine Aufzeichnungen lesen würde.

Er schrieb an die Wand, was er sich eine Zeit lang überlegt hatte:

Kleine Veränderungen frühzeitig zu bemerken hilft einem die größeren Veränderungen vorauszusehen



Aber nun musste Haw die Vergangenheit los lassen und sich an die Gegenwart anpassen. Er lief weiter durchs Labyrinth mit vergrößerter Ausdauer und Stärke. Und es dauerte nicht lange, dann geschah es.

Als es schon schien er wäre seit Ewigkeiten im Labyrinth, endete seine Reise, oder zumindest dieser Teil seiner Reise schnell und glücklich.

Er fand neuen Käse bei Käsestation N.

Als er hinein ging war er völlig überrascht davon, was er sah. In großen Haufen lag der größte Käsevorrat, den er jemals gesehen hatte. Er erkannte nicht alle Käsesorten, denn es waren auch etliche neue darunter.

Dann war er für einen Moment verwirrt, denn er fragte sich ob es nur seine Vorstellung war bis er seine Freunde Schnuffi und Fellchen entdeckte.

Schnuffi begrüßte Haw mit einem Kopfnicken und Fellchen winkte ihm mit einer Pfote zu. Ihre fetten kleinen Bäuche zeigten ihm, dass sie schon eine Weile hier sein mussten.

Haw begrüßte sie kurz und machte sich schnell daran von jedem seiner Lieblingskäse ein paar Bissen zu nehmen. Er zog seine Jogging Schuhe und seinen Laufanzug aus, faltete alles schön zusammen und verstaute es in der Nähe, nur für den Fall, dass er sie wieder brauchen sollte. Dann sprang er in den Käse. Als er genug gegessen hatte hob er ein Stück an und brachte einen Toast aus: "Ein Hurra für Veränderung!"

Während Haw seinen Käse genoss reflektierte er darüber, was er gelernt hatte. Er verstand, dass er aus Angst vor der Veränderung an der Vorstellung von Käse festgehalten hatte, der nicht mehr da war.

Also was hatte ihn dann zur Veränderung bewogen? War es die Angst zu verhungern? Haw dachte "Das hat geholfen".

Dann lachte er und verstand, dass er begann sich zu verändern als er begann über sich zu lachen und über das, was er falsch gemacht hatte. Der schnellste Weg sich zu verändern ist über seine eigene Narrheit zu lachen - dann kannst du schneller loslassen und weitergehen.





Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Er wusste auch, er hatte etwas Brauchbares über Bewegung von seinen Mäusefreunden Schnuffi und Fellchen gelernt. Sie hielten ihr Leben einfach. Sie überanalysierten oder verkomplizierten die Dinge nicht. Wenn die Situation sich veränderte und der Käse verschwand, dann ließen sie los und folgten dem Käse. Er würde sich daran erinnern.

Haw benutzte sein tolles Gehirn um zu tun, was kleine Leute besser können als Mäuse. Er dachte über seine Fehler aus der Vergangenheit nach und benutzte das Gelernte um für die Zukunft zu planen. Er wusste, er konnte lernen mit Veränderung umzugehen:

Du kannst dir mehr acht geben die Dinge simpel zu halten, flexibel zu sein und dich früher zu bewegen.

Du brauchst die Dinge nicht zu verkomplizieren oder dich mit ängstlichen Überzeugungen zu verwirren.

Du könntest kleine Veränderungen bemerken, damit du besser auf die große Veränderung vorbereitet bist die da kommen könnte.

Er wusste, er musste lernen sich schneller anzupassen, denn wer sich nicht rechtzeitig anpasste, braucht sich gar nicht mehr anzupassen.

Er musste zugeben, dass die größten Hindernisse für Veränderung in einem selber lagen und, dass nichts besser wird, ehe man sich nicht ändert.

Am wichtigsten aber ist, dass da draußen immer neuer Käse ist, ob man es nun gerade weiß oder nicht. Und dass du damit belohnt wirst, wenn du deine Angst überwindest und dich freudvoll aufmachst ins Abenteuer.

Er wusste auch, dass manche Ängste schon respektiert werden sollten, halten sie einen doch auch von echter Gefahr fern. Aber er sah ein, dass die meisten seiner Ängste irrational waren und ihn lediglich davon abhielten sich zu verändern wenn er es brauchte.

Er mochte es zwar zu der Zeit nicht, aber diese Veränderung stellte sich als eine verkleidete Segnung für ihn heraus, indem er dadurch neuen und besseren Käse gefunden hatte.

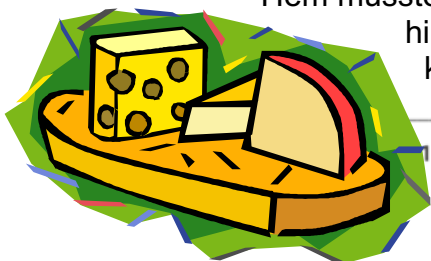
Er hatte sogar einen besseren Teil von sich selber gefunden.

Während Haw so darüber nachdachte, was er alles gelernt hatte fiel ihm sein Freund Hem ein. Er fragte sich, ob Hem inzwischen einige seiner Graffiti in Käsestation C oder im Labyrinth gelesen hatte.

Hatte sich Hem jemals entschlossen los zu lassen und sich auf den Weg zu machen? Hatte er das Labyrinth betreten und entdeckt, dass er so sein Leben verbessern konnte?

Haw dachte darüber nach, ob er wohl zu Käsestation C zurückkehren sollte um zu versuchen Hem zu finden, immer angenommen, er könnte seinen Weg dahin überhaupt wieder finden. Falls er Hem fand, so dachte er, könnte er ihm einen Weg aus seinen Schwierigkeiten zeigen. Aber Haw realisierte, dass er bereits versucht hatte seinem Freund zu helfen sich zu ändern.

Hem musste seinen eigenen Weg über seine Bequemlichkeit hinaus und jenseits seiner Ängste finden. Niemand konnte das für ihn tun oder ihn dazu überreden. Er





Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

hatte irgendwie die Vorteile die in Veränderung lagen für sich selber zu entdecken. Haw wusste, er hatte einen Pfad für Hem hinterlassen und der könnte seinen Weg finden, wenn er nur die *Schrift An Der Wand* lesen würde. Haw ging an die größte Wand von Käsestation N und schrieb dort eine Zusammenfassung davon, was er gelernt hatte:

Die Schrift an der Wand

- ② *Veränderung geschieht*
- ② *Der Käse ist immer wieder wo anders*
- ② *Bereite Dich auf Veränderung vor*
- ② *Erwarte, dass der Käse sich weiterbewegt*
- ② *Beobachte Veränderungen*
- ② *Rieche immer wieder am Käse, so weißt Du, wann er alt wird*
- ② *Passe Dich an Veränderungen schnell an*
- ② *Je schneller Du alten Käse gehen lässt, desto schneller bekommst Du neuen Käse*
- ② *Verändere Dich*
- ② *Bewege Dich mit dem Käse*
- ② *Begrüße Veränderung*



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

🌀 *Genieße das Abenteuer und freu Dich über neuen Käse*

🌀 *Sei bereit Dich schnell zu verändern und freu Dich darüber*

🌀 *Der Käse ist immer wieder wo anders*