



 Lehrstunde mit Artemis

Wie lasse ich meinen inneren Kontrollfreak los?

„Bergiiiiiiii! Ich glaub, ich werd noch berühmt!“

Arthemis stürmt mit leuchtenden Augen durch den Lehrraum, stolpert beinahe über einen Teppich und fängt sich im letzten Moment wieder.

„Schon wieder hat mir ein Menschlein geschrieben! Schon wieder! Weißt du eigentlich, wie glücklich mich das macht? Immer mehr Menschleins vertrauen mir ihre Fragen an. Mir! Dem Vertrauenskobold! Ich kann das manchmal selbst gar nicht glauben.“

Er legt sich beide Hände auf sein kleines Herz.

„Ich hab euch alle so lieb. Ehrlich. Jede einzelne Frage ist wie ein kleines Geschenk. Und heute möchte ich wieder mein Allerbestes geben.“

Er zieht einen kleinen Brief aus seiner Tasche und liest laut vor:

„Liebster Artemis... wie schaffe ich es, meinen inneren Kontrollfreak loszulassen?“

Arthemis runzelt die Stirn.

„Kontroll... Freak...“

Er überlegt kurz.

Dann leuchten seine Augen.

„Ich hab's!“

Er rennt los.

Keine zwei Minuten später hängt an jeder Schranktür ein kleines Schild.

Kontrolliert.

Auf jedem Regal klebt ein Zettel.

Kontrolliert.

Jeder Kristall bekommt eine Nummer.

Jedes Buch wird nach Größe sortiert.

Die Kerzen werden mit einem Lineal exakt ausgerichtet.

An Zoros Hals hängt plötzlich ein kleines Schild.

Hund kontrolliert.

Mogli bekommt ebenfalls eins umgehängt.

Elch kontrolliert.

Arthemis selbst läuft mit einer riesigen Liste durch den Raum.

„Fenster überprüft... Teppich überprüft... Stühle überprüft... Luft überprüft...“

Er bleibt stehen.

„Moment... kann man Luft überhaupt kontrollieren?“

Er holt ein Einmachglas.

„Dann fang ich sie eben ein!“

Gerade als er versucht, Luft in das Glas zu stopfen, öffnet sich die Tür.

Bergi bleibt wie angewurzelt stehen.

Er schaut in den Raum.

Dann auf Arthemis.

Dann auf das Glas.

Dann wieder auf Arthemis.

„Kleiner Freund...“

Er muss sich das Lachen verkneifen.

„...was genau machst du da?“

Arthemis grinst stolz.

„Na Schattenarbeit hatten wir schon... heute machen wir Kontrollarbeit! Ich kontrolliere jetzt einfach alles. Dann kann doch gar nichts mehr schiefgehen.“

Bergi setzt sich neben ihn.

„Und? Wie fühlt sich das an?“

Arthemis schaut sich um.

„Anstrengend.“

„Sehr anstrengend.“

„Ich hab das Gefühl, ich muss immer noch mehr kontrollieren.“

Bergi nickt.

„Genau das passiert vielen Menschen.“

Arthemis wird neugierig.

„Wieso denn?“

Bergi lächelt freundlich.

„Weil Kontrolle selten aus Stärke entsteht.“

„Sie entsteht meistens aus Angst.“

Arthemis schaut überrascht.

„Echt?“

„Ja.“

„Angst davor, verletzt zu werden.“

„Angst davor, jemanden zu verlieren.“

„Angst davor, Fehler zu machen.“

„Oder Angst davor, dass etwas passiert, worauf man keinen Einfluss hat.“

Arthemis setzt sich still auf den Boden.

„Dann ist der Kontrollfreak gar kein Bösewicht?“

„Nein“, antwortet Bergi.

„Er ist oft ein kleiner Anteil in uns, der irgendwann beschlossen hat: Wenn ich alles kontrolliere, bin ich sicher.“

„Aber genau das funktioniert leider nicht.“

„Warum nicht?“, fragt Arthemis.

„Weil das Leben lebendig ist.“

„Du kannst Gefühle nicht kontrollieren.“

„Du kannst Liebe nicht kontrollieren.“

„Du kannst andere Menschen nicht kontrollieren.“

„Und auch die Zukunft wird sich niemals an unsere Pläne halten.“

Arthemis denkt lange nach.

„Dann werde ich ja nie fertig mit Kontrollieren.“

Bergi lächelt.

„Ganz genau.“

„Und deshalb macht Kontrolle irgendwann müde.“

„Sie raubt Kraft.“

„Sie nimmt Leichtigkeit.“

„Und oft sogar Lebensfreude.“

Arthemis schaut auf das Einmachglas.

Langsam schraubt er den Deckel wieder auf.

„Dann darf die Luft wohl wieder frei sein.“

Bergi lacht.

„Das ist ein guter Anfang.“

„Loslassen bedeutet übrigens nicht, dass dir alles egal ist.“

„Loslassen bedeutet, dem Leben wieder zu vertrauen.“

„Zu wissen, dass du nicht alles vorhersehen musst.“

„Dass du Fehler machen darfst.“

„Dass du Lösungen finden wirst, wenn sie gebraucht werden.“

Arthemis lächelt.

Er nimmt die Schilder wieder von den Schränken.

Er legt das Lineal weg.

Er zerreißt seine Kontrollliste.

Und dann sagt er ganz leise:

„Weißt du was, Bergi? Vielleicht muss ich gar nicht alles festhalten... damit das Gute bei mir bleibt.“

Bergi nickt.

„Genau das wollte ich dir heute beibringen.“

💛 Arthemis schaut nun direkt zu den Menschleins.

„Liebes Menschlein...

wenn du alles kontrollieren möchtest, dann bist du nicht verrückt und auch nicht falsch.

Vielleicht bist du einfach irgendwann verletzt worden.

Vielleicht hast du erlebt, wie sich etwas plötzlich verändert hat.

Vielleicht hast du gelernt, dass Kontrolle Sicherheit bedeutet.

Aber weißt du etwas?

Die größte Sicherheit entsteht nicht dadurch, dass du alles festhältst.

Sie entsteht dadurch, dass du dir selbst vertraust.

Dass du weißt:

‘Egal, was kommt – ich werde einen Weg finden.’

Das ist echtes Vertrauen.

Und genau dort beginnt Freiheit.

Ich wünsche dir von Herzen, dass du Schritt für Schritt ein kleines bisschen weniger kontrollierst...

...und dafür ein kleines bisschen mehr lebst.“

 Arthemis' Kobold-Übung: Die Zettel-Zauberei

Arthemis hüpfte grinsend vor die Menschleins und hält einen kleinen Klebezettel hoch.

„Weißt du, was ich gelernt habe? Wenn ich überall Zettel hinklebe, habe ich trotzdem nicht mehr Kontrolle. Ich habe nur mehr Zettel! Und Bergi hat gesagt, das nennt man Chaos mit System.“

Er kichert.

„Deshalb machen wir jetzt eine Kobold-Übung. Versprochen, sie dauert nur ein paar Minuten.“

✨ Schritt 1

Nimm dir drei kleine Zettel.

Auf den ersten schreibst du:

Das möchte ich kontrollieren.

Auf den zweiten:

Das kann ich beeinflussen.

Auf den dritten:

Das darf ich loslassen.

✨ Schritt 2

Nun denke an ein Thema, das dich gerade beschäftigt.

Vielleicht eine Beziehung.

Vielleicht deine Arbeit.

Vielleicht deine Kinder.

Vielleicht deine Zukunft.

Schreibe das Thema nacheinander auf die drei Zettel.

Jetzt sei ganz ehrlich zu dir.

Liegt es wirklich in deiner Hand?

Oder versuchst du gerade etwas festzuhalten, das längst seinen eigenen Weg gehen möchte?

✨ Schritt 3

Lege den ersten Zettel zur Seite.

Den zweiten nimmst du in die Hand.

Denn dort liegt deine Kraft.

Nicht in der Kontrolle.

Sondern in deinem Handeln.

Den dritten Zettel zerknüllst du langsam.

Atme dabei tief ein und aus.

Du musst ihn nicht wegwerfen.

Aber du darfst ihn für heute loslassen.

✨ Arthemis' Abschluss

„Weißt du, liebes Menschlein? Kontrolle fühlt sich oft wie Sicherheit an. Aber ganz oft ist sie nur Angst mit einer Verkleidung.

Vertrauen bedeutet nicht, dass immer alles gut läuft.

Vertrauen bedeutet, dass du weißt: Egal was kommt – du wirst einen Weg finden.

Und genau darin steckt deine wahre Stärke.

Also... kleb nicht dein ganzes Leben voller Zettel.

Lass lieber Platz für Wunder.

Die können nämlich nirgendwo landen, wenn schon jede freie Ecke kontrolliert wird.“

Arthemis zwinkert.

„Und falls du doch wieder überall Zettel hinklebst... dann sag Bergi bitte nicht, dass ich dir diese Idee zuerst gezeigt habe.“ 😊💖

Und nun meine lieben Menschleins knuddel ich euch nochmal ganz koboldstark💖

Welche Themen wollt ihr fragen?

Euer Arthemis💖💖💖



seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

