Kennst du dein Zimmer Nummer 13?

Dr. Oliver Marc Wittwer / 13.11.2022 / www.provisions.ch



Die Zahl 13 gilt in vielen Kulturen als Unglückszahl. In vielen Hotels gibt es kein Zimmer mit der Nummer 13. In manchen Kulturen gilt diese Zahl aber auch als Glückszahl.

Auch wenn wir uns nicht als abergläubig wähnen, hat jeder von uns in sich so ein Zimmer, das man als das Zimmer mit der Nummer 13 bezeichnen könnte. Oder auch als Keller unserer Seele. Es ist der mentale Raum, in den wir alle unsere Schatten weggepackt haben: Unsere Ängste, unsere Verletzungen, Traumas und all den unverarbeiteten Schmerz. Auch alle Anteile von uns, von denen wir glauben, nicht wertvoll oder gut genug zu sein, sowie all unsere Scham für alles, was wir an uns als Makel bewerten. Wir verstecken alles, was uns so unangenehm erscheint, in dieses Zimmer.

Dieses dunkle Zimmer, in das wir uns so gut wie möglich nie begeben, nicht hineinbegeben wollen, ist unser Unterbewusstsein. Wir meiden diesen Raum so sehr, dass wir oft gar nicht wissen, dass er existiert, oder wir betrachten ihn im besten Fall als unwichtig und nebensächlich. Alles in ihm ist unbewusst, abgespalten, vergessen und verdrängt.

Unbewusst glauben wir, dass alles, was sich darin befindet, uns Unglück, Schmerz und Leid beschert. Wir haben unglaubliche Angst davor, uns hineinzubegeben. Tatsächlich Todesangst. Und wir bringen den grösstmöglichen Widerstand dagegen auf, wenn wir uns aus irgendwelchen Gründen vor seiner Türe befinden. Und auch wenn der Widerstand dagegen uns Schmerzen beschert und uns leiden lässt, nehmen wir das nur deswegen billigend in Kauf, um nicht in dieses Zimmer schauen zu müssen.

Und ja, dieses Zimmer, all diese Zimmer in den Menschen, sind der Grund für all die Ungerechtigkeit in der Welt, all das Leid, die Kriege, die Zerstörung und der unachtsame Umgang mit unseren Mitmenschen und unserer Umwelt. Weil wir alle, mehr oder weniger, uns selbst nicht erlaubt haben, nicht erlauben, uns selber anzunehmen, mit allem, was wir sind. Die Welt da draussen ist der Spiegel unserer Innenwelt. All das Grässliche und Dunkle in der Welt ist das, was wir in uns verdrängt haben, und das sich ungeschönt im

Aussen offenbart.

Doch in Wirklichkeit ist es unser Glückszimmer. In ihm warten all die Dinge auf uns, die uns vom Glück trennen, uns fesseln und uns vom Freisein abschneiden. All die ungefühlten Gefühle, die das Leben farbig und lebendig machen würden. Gemacht hätten. All die Teile von uns, die uns ganz machen würden, würden wir sie nicht wie ein kleines Kind ins Zimmer wegsperren.

Kennst du dein Zimmer Nummer 13?

Es ist dein Glückszimmer! Sei mutig und fange an, dich darin umzuschauen. Räume auf. Aber lass dir die Zeit, die du brauchst, und mach dir keinen Druck. Jedes Fundstück, welches du darin finden wirst, wird dich mehr zurück zu dir bringen. Und wenn es nicht zu dir gehört, wird es sich auflösen.