

---

**«Wer den andern eine Treppe baut...»**


---

Auf der markanten Erhöhung Irchel um Zürcher Weinland tummeln sich die Biker. Gleichzeitig ist dieser Hügelzug ein Erholungsort für Wanderer, Hundebesitzer, Feuerbegeisterte und viele mehr. Wanderer und Fussgänger erreichen den Sendeturm über eine Vielzahl an unterschiedlichen und vor allem steilen Stufen. Letzthin wurde die Treppe erneuert. Die alten und morschen Holzstellriemen wurden durch Granitsteine ersetzt. Was geblieben ist, sind die unterschiedlichen Stufen. Im August traf ich einen der Mitarbeiter, welcher an der Erneuerung der Treppe mitarbeitete und ich hatte ein Gespräch mit ihm. Ich war drauf und daran die Treppe mit dem Mountainbike zu fahren, er wanderte. Das Gespräch eröffnete seine Frau mit der Aussage «Es ist schon noch gefährlich diese Treppe zu fahren!» Ja das ist es, wenn es unüberlegt und unbewusst gemacht wird.



Im Gespräch mit dem Pensionär erklärte er mir, weshalb die unterschiedlichen Abstände und Stufen belassen wurden. Die Arbeiter hörten während der Renovation, wie Mountainbiker die Treppe auf Grund der Unregelmässigkeiten als schwierig zu fahren einstufen. Die Arbeiter beschlossen, die Unterschiedlichkeit beizubehalten, damit diese Treppe den Wanderern verbleibe. Was als Abschreckung gedacht war, wird meine Herausforderung. Ich fahre diese Treppenstufen, damit ich an den unterschiedlichen Stufenhöhen, Kurven und Abständen meine Fähigkeiten trainieren kann.

Ich betrete noch einmal das Bikereservat als Wanderer und beleuchte das Gefühl der Angst und Unsicherheit. Angenommen diese unterschiedlichen Stufen an der Ircheltreppe wurden bewusst so gebaut, was wollen die Erbauer verteidigen? Bildlich betrete ich mit dir ein Kinderzimmer. Zwei Kinder spielen mit Lego. Jeder ist der Schöpfer seiner eigenen Burg. Eines der Kinder hat eine famose Idee und setzt diese sofort um. Er schirmt seine Konstruktion gegenüber dem anderen Kind ab und will unbedingt verhindern, dass kopiert und abgesehen wird. Gleichzeitig sorgt er dafür, dass alle möglichen Legobausteine, welche eine ähnliche Konstruktion ermöglichen, bei ihm verbaut sind oder sicher keine Verwendung finden. Wann ging es dir ähnlich wie diesem Kind oder dem Pensionär an der Ircheltreppe? Was möchtest du verteidigen im Kinderzimmer, Büro, Sportverein oder Bikereservat? Vielleicht überhebst du dich mit der Aussage «Ig ha meh Lego!» In solchen Moenten herrschen Gefühle der Angst und Unsicherheit. Daraus entstehen Verteidigung, Rechtfertigung oder Angriff.

Sollte nun der Treppenbau bewusst mit unterschiedlichen Stufen erfolgt sein, nutze ich das zu deiner Selbstreflexion. Ich möchte dich auf deine Verteidigungsstrategien führen. Beobachte dich und finde aus der nachfolgenden Strategieaufzählung deine. Da sind z.B. Thema wechseln, Wichtiges vorenthalten, Krise umschiffen, den Partner ärgern, durch Kritik ablenken, Schuld auf dich nehmen, Fallen stellen, Minuspunkte sammeln und verteilen, Schlag unter die Gürtellinie.