

Adventskalender: 24 märchenhafte Selbstcoaching-Geschichten zu Work, Life und Balance



10. Dezember

Der Ort der Verantwortung

von Susanne Spieß

Es war einmal eine Frau, deren ansonsten oft sonniges Leben immer wieder durch recht merkwürdige, übergroße Schuldgefühle getrübt wurde.

Beispielsweise entstanden diese so:

Letzten Mittwoch ging die Frau mit einer Kollegin in das Bistro nebenan, um einen Latte zu trinken. Sie besprachen dies und das und erzählten sich das ein oder andere aus ihrem Alltags- und Berufsleben. So gab sie auch eine humorige Begebenheit aus dem Leben eines ihrer Kollegen zum Besten, die dieser ihr vor kurzem beschrieben hatte.

Tags darauf kam dieser Kollege sehr ärgerlich auf sie zu, weil sie diese Begebenheit weitererzählt hatte.

Sofort fühlte die Frau wie sie sprichwörtlich den Boden unter den Füßen verlor und in einem Gefühl der Schuld versank. Der Rest der Begegnung ging, wie in watteweißen Nebel getaucht, an ihr vorbei.

Was geschah, während um sie herum Nebel war?

In ihr selbst wurde es ganz dunkel, als ob in ihr ein Licht ausgegangen wäre, als ob sie ganz klein in sich selbst zusammensinken würde. Beinahe hatte sie Sehnsucht danach ganz zu verschwinden, um dieses wie eine Wunde schmerzende Schuldgefühl nicht länger spüren zu müssen. In Gedanken sprach sie zu sich: „Wie konnte ich nur? Ich bin auch zu blöd! So etwas kann doch auch nur mir passieren. Das ist ja schrecklich! Ich bin ein schlechter Mensch. Wenn ich es nur ungeschehen machen könnte! Wie schlimm, das mir das passiert ist!“

Sie machte sich selbst in dem gleichen Maße immer kleiner wie sie ihr Schuldgefühl immer größer machte.

Wieso sie dieses merkwürdige Verhalten praktizierte?

Als sie klein war hatte sie gelernt, dass ihr immer dann verziehen wurde, wenn sie sich solange selbst beschimpfte bis sie schließlich ganz verzweifelt war. Dieses bewährte Verhalten hatte sie beibehalten. Allerdings wollte es mit der Wirkung auf ihre Mitmenschen nicht mehr so gut klappen wie damals. Kaum jemand verzieh ihr alleine durch dieses Verhalten.

Allmählich wuchs ein immenses Bedürfnis in ihr, dass jemand kommen, sie trösten und ihr dieses Schuldgefühl nehmen würde. Jemand, der sagen würde „Ach komm, das ist doch nicht so schlimm. Alles ist wieder gut.“

Hatte sie „Glück“ und genau dies geschah einmal, kam es ihr vor, als wäre sie, bildlich gesprochen, kurz zuvor noch „am Boden liegend“ mit einem Male in „lichte Höhen“ gehoben worden.

Leider hielt dieses Gefühl der Erleichterung nur kurz an und sie fühlte sich danach sogar noch kleiner und zu allem Übel auch noch dem freundlichen Zeitgenossen unterlegen.

Viel lieber wollte sie sich stark und frei fühlen. Doch wie?

Kurze Zeit nach der zuvor geschilderten Begebenheit mit ihrem Kollegen, saß sie in Schuld und zerstörerischen Selbstgesprächen versunken, den Verzweiflungstränen nahe, allein in ihrer Wohnung. Plötzlich hörte sie eine tiefe, sanfte, wohltonende Stimme, die von irgendwo und nirgendwo her zu kommen schien:

„Was grämst du dich so?“

„Ich fühle mich so schuldig, so nicht-würdig, so, so, so fürchterlich dämlich. Wieso habe ich das nur erzählt? Ich hatte mir einfach nichts dabei gedacht. Wie konnte ich nur?!“

„Du fühlst dich also schuldig?“, ertönte wieder die tiefe, angenehm warme Stimme.

„Ja“, bekannte sie, „ich fühle mich schuldig und ich kann es nicht rückgängig machen.“

„Na und?“, meinte die Stimme.

„Was heißt da „na und“?“, rief sie aufgebracht.

„Natürlich kannst du es nicht rückgängig machen, nichts von dem, was wir einmal getan haben, können wir rückgängig machen.“

„Und genau „das“ ist das „Schreckliche!“

„Was geschehen ist, ist geschehen und nun trägst du eben die Verantwortung und damit die Konsequenzen dieses Tuns, lernst daraus, was zu lernen ist und versuchst, es wieder gut zu machen.“

„Die Konsequenzen tragen? Mein Kollege ist sehr sauer auf mich.“

„Na und?“

„Na und? Das ist wirklich schrecklich!“

„Warst du noch nie sauer auf jemanden?“

„Doch, natürlich, schon oft.“

„Hast du mit diesen Leuten noch Kontakt?“

„Ja, mit den meisten schon.“

„Was passierte mit deinem Ärger in diesen Situationen?“

„Der ging nach einer Weile wieder vorbei.“

„Wird der Ärger deines Kollegen auch wieder vorbei gehen?“

„Ja, vermutlich schon ... – Doch, was bedeutet dieses „Verantwortung tragen“?“

„Komm' in Gedanken hierher zu mir, an den „Ort der Verantwortung“. Du findest mich ganz bestimmt, wenn du nur meiner Stimme folgst.“

Und wirklich:

ganz tief in sich selbst fand sie den „Ort der Verantwortung“. Er war klar und bläulich schimmernd, durchdrungen von einem angenehm-schwingenden Summen.

„Fühle hin und verstehe, dass „Verantwortung“ bedeutet „das einmal Getane zu akzeptieren“. Es ist nun einmal geschehen und jeder kann nur sein zukünftiges Verhalten verändern.“

Die Frau ließ diese eindringlichen Worte und deren wichtige Bedeutung in sich hineinsinken ...

... und sprach dann mit fester Stimme:

„Das heißt: ich habe gesagt, was ich gesagt habe. Ich werde meinem Kollegen mitteilen, wie ich die Situation eingeschätzt hatte und dass mir nicht bewusst war, dass diese Begebenheit aus seinem Leben für ihn so persönlich war. Ich werde ihm erklären, dass es mir leid tut, wenn ich ihn dadurch verletzt haben sollte und ihn bitten, mir künftig einen Hinweis zu geben, wenn etwas unter uns bleiben soll. Das will ich dann natürlich respektieren.

Das ist meine Verantwortung.

Die Verantwortung meines Kollegen ist es, zu entscheiden wie lange er sich noch ärgern bzw. verletzt sein möchte.

Kurz zuvor erschien mir alles noch so ausweglos!“, rief sie erstaunt aus. Nun fühlt sich die Situation ganz „nüchtern“ und „einfach“ an! Ich kann mit dieser umgehen und fühle mich wieder handlungsfähig!

„Genau dies“, meinte die tiefe Stimme bestätigend „ist das Geheimnis des „Ortes der Verantwortung“. Wenn man ihn zum Freund hat, wird das, was man vorher dramatisch verstärkte und fürchtete, plötzlich nüchtern und handhabbar. Ohnmächtig machende Schuldgefühle werden zu Tatkraft und Energie und“, fügte er lächelnd hinzu „ist nicht auch eine Prise Leichtigkeit dabei?“

„Ja, das ist so“, lächelte sie zurück und fügte flüsternd hinzu: „Ich danke dir“.

Wie es weiterging?

Sie setzte um, was sie sich vorgenommen hatte und sprach mit ihrem Kollegen, der es zu schätzen wusste, dass sie ihn ernst nahm.

Darüberhinaus änderte sich einiges in ihrem Leben: Je öfter sie die „Verantwortung“ übernahm desto mehr Energie wurde in ihr frei. Energie, die sie für vieles nutzen konnte, was ihr schon lange wichtig war.

Sie legte die Gewohnheit ab, „sich selbst klein zu machen“ und lernte stattdessen, sich selbst zu trösten und dabei „groß zu bleiben“: „Es ist nun einmal geschehen und jetzt kannst du daraus lernen und es wieder gut machen“, wurde ihr „Alltagsmantra“, dass ihr inzwischen sehr leicht über die Lippen ging.

Übrigens profitierten auch Ihre Kollegen und Kolleginnen von ihrer Veränderung: Wenn bei denen mal etwas schief ging, hatte ihre Kollegin nun diesen wunderbar klärenden Satz parat, der die Situation sogleich entspannte.



Einen angenehmen 10. Dezember für Sie, an dem Sie, wenn Sie mögen die entspannende Wirkung der „Verantwortung“ genießen können!