

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



**11. Dezember**

### **Vom Errichten und Einreißen von Mauern oder wie man seine Träume wahr macht**

von Susanne Spieß

Es war einmal ein Mann, der hatte nur an drei Dingen im Leben Freude: Lesen, Essen und Schlafen.

Dies alles in der denkbar bequemsten Körperhaltung und Umgebung versteht sich. Jede Art von zusätzlicher Bewegung erschien ihm, als ob etwas Widernatürliches von ihm verlangt würde.

Da er schließlich von irgendetwas leben musste, musste er leider jeden Tag aufstehen und zur Arbeit gehen, auch wenn diese weder vom Inhalt her noch von den Rahmenbedingungen was Vorgesetzte und Team anbelangte besonders prickelnd war.

Insgeheim zog es ihn zu „Höherem“ hin: Er hegte große Pläne für sich, die ihm Erfolg und Erfüllung bringen würden.

Doch jedes Mal, wenn es darum ging diese durch erste Schritte real werden zu lassen, wirkten die dazu nötigen Aktivitäten auf ihn extrem anstrengend und schier unmöglich: Es erschien ihm, als ob eine große, hohe, unüberwindbare Mauer empor wachsen würde, die ihm nicht einmal mehr die Sicht auf seine Ziele erlaubte. Seine ganze Motivation „ging ihm dabei flöten“, wie er das bei sich nannte.

So kam es, dass er keinen seiner großen Träume verwirklichte.

Das Leben erschien ihm öde, seine Arbeit verrichtete er mit einer gewissen Leere und inneren Stumpfheit. Er funktionierte.

Einzig beim Lesen, Essen, Schlafen fand er Trost.

Nach mehr als einem Jahrzehnt begriff der Mann allmählich, dass er auf diese Weise nie seine großen Lebensziele verwirklichen würde.

Also entschloss er sich herauszufinden, was es mit diesen hinderlichen inneren Mauern auf sich hatte. Irgendwie mussten diese doch erst entstehen bzw. entstanden sein, denn er kannte genug Menschen, die es schafften ihr Leben so zu gestalten wie sie es wollten – warum also nicht auch er?!

Indem er sich ab sofort selbst genau beobachtete, entdeckte er eines Freitags, dass durch jeden seiner „Das-kann-ich-nicht-“ oder „Das-muss-ich-jetzt-tun-Gedanken“ vor seinem inneren Blick eine Mauer mal vor ihm, mal um ihn herum hoch zuwachsen schien.

Tags darauf, fand er beim Öffnen des Briefkastens eine Foto-Karte mit einem leicht geschwungenen Weg, der durch eine grüne Hügellandschaft mit blau-sonnigem Himmel führte. Quer über die ganze Breite der Karte stand:

„Sage nie, „das kann ich nicht“ oder „das sollte, müsste ich tun“,  
zu den Wünschen Deines Herzens.  
Deine Hände und Füße werden sonst nicht verstehen, dass Du in Wahrheit dort  
hinwillst.

Lass Dir Zeit mit dem Ankommen, sei sanft zu Dir und sag zu Dir selbst:  
„Zum richtigen Zeitpunkt gehe ich es kraftvoll an!“  
Du wirst sehen Dein Herz bekommt Mut und Deine Hände und Füße kommen  
begeistert mit.“

Er stand mit der Karte in der Hand da und verstand.

Sein Denken veränderte sich und damit sein Fühlen und sein Alltag.

Fast wie von selbst begannen nun, nach und nach, die in der Vergangenheit von ihm selbst errichteten Mauern, eine nach der anderen, in sich zusammenzufallen.

Jetzt war sein Blick frei auf seine Ziele.

Immer öfter setzte er diese, Schritt für Schritt mit Tatkraft, Energie und Schwung freudig in die Tat um.

Interessanterweise konnte er seiner jetzigen Tätigkeit nun viel mehr Positives abgewinnen: Er entdeckte bisher ungeahnte Gestaltungsmöglichkeiten und diverse Ideen fielen ihm nur so zu. Merkwürdigerweise fand er seinen Vorgesetzten und seine Kolleginnen und Kollegen inzwischen richtiggehend sympathisch.

Nun wusste er, dass es außer Essen, Lesen und Schlafen noch viel mehr gab, was Spaß machte!

Wer ihm die Karte geschickt hat, wollen Sie noch wissen?

Ich wüsste es auch sehr gerne, doch er wollte es mir nicht verraten – allerdings hatte er dabei ein sehr interessantes, vielsagendes Lächeln auf seinem Gesicht.



Einen guten 11. Dezember für Sie, mit soviel Tatkraft, Energie und Schwung, wie Sie mögen!