

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



14. Dezember

Die Stimme der Wüste oder wie man in sich die Fülle entdeckt

von Susanne Spieß

Es war einmal, übermorgen, ein Mann, bei dem nach außen hin alles in Ordnung schien: Beruflich lief es und seine Freunde sahen in ihm den unterhaltsamen Typ, der oft einen Scherz auf den Lippen hatte und mit dem man gut feiern gehen konnte.

Innerlich fühlte sich der Mann allerdings öde und leer wie eine Wüste.

Um sich selbst zu spüren und seiner inneren Leere wenigstens für kurze Zeit entfliehen zu können, suchte er stets die Gesellschaft anderer, die ihm, in Gegensatz dazu, so lebendig vorkamen. Je mehr er deren Lebendigkeit, die ihm wie fruchtbare Landschaften erschienen, „schnorrte“, umso früher erlebte er den Punkt sich trotz des Kontaktes einsam zu fühlen. Kein Wunder, dass er eine riesige Sehnsucht nach eigener, innerer Lebendigkeit hatte. Doch wie sollte er diese erreichen?

Tag und Nacht beschäftigte er sich immer wieder mit dieser Frage bis ...

... er sich eines nachts auf einer Düne, mitten in einer riesigen, öden Wüste befand. Leichter Wind kam auf und wirbelte die Sandkörner an einer Stelle unweit von ihm zu einer Sandsäule empor, die zu flüstern schien: „Hier in der Wüste ist es keineswegs öde und leer, hier ist es vielmehr sehr lebendig!“

„Ach was, nur Sand und nochmals Sand und dieser Wind, der ständig alles verweht!“

„Sieh hin!“, forderte ihn die flüsternde „Stimme der Wüste“ – wie er die Sandsäule bei sich nannte - auf:

Als er dies tat, entdeckte er über sich tausende von funkelnden Sternen! Nach unten sehend erkannte er die geschlängelten Spuren einer Schlange, sah Abdrücke, die kleine Pfoten hinterlassen hatten, sowie winzige Gräser. Dann nahm er die einzelnen Sandkörner in Augenschein. Abermillionen von Sandkörnern musste es hier geben, die sich in immer wieder neuen Hügeln, Formen und Gestalten zusammenfanden. In Jahrtausenden glänzend und glatt geschliffen. Als es nun zu dämmern begann, konnte er ein erstaunliches Schauspiel erleben: Die Sanddünen leuchteten faszinierend in den wundersamsten Rosa-, Orange-, Violett- und wie es ihm schien sogar Grün- und Blautönen. Sandformationen, die zu näherer Entdeckung einluden und Sandkörner,

die ihn neugierig darauf machten, was diese wohl von längst vergangenen Zeitaltern erzählen konnten.

„Nun höre!“

Als er lauschte, hörte er das Raunen des Windes, das manchmal zu flüstern schien, dann zu Singen und Tosen überging und bald zu einem sanften Wispern wurde. Er vermeinte die rauschende Bewegung des Sandes zu hören, der sich zu immer neuen Formen formte. Selbst die Stille, die dann und wann eintrat, wenn der Wind sich für kurze Zeit legte, schien zu klingen. Eine wahre Symphonie der Wüste, die ihn dazu brachte immer noch genauer und differenzierter hinzuhören.

„Nun fühle!“

Sogleich schloss er die Augen um besser fühlen zu können. Sanfter Wind streichelte über seine Haut, morgendliche Sonnenstrahlen wärmten ihn. Tiefer ließ er sich in den Sand gleiten, bis Rücken, Kopf und Beine, den Untergrund unter sich fühlten. Warmer, feiner Sand, der sich an seinen Körper schmiegte. Ein Bett, eigens für ihn gestaltet, sich jeder seiner Bewegungen anpassend. Er füllte seine Hand mit Sandkörnern und ließ diese durch die Finger rieseln. Wieder und wieder. Beruhigend ... besänftigend berauschend ... berührend Sand der ihn dazu anregte etwas daraus zu formen und zu gestalten.

„Nun rieche!“

Er roch Wärme, Sand, Trockenheit und noch etwas: einen leicht würzigen, angenehmen Duft, den er nicht genauer bezeichnen konnte. Noch nie war ihm bewusst gewesen, dass die Wüste auch einen Duft haben könnte! Einen Duft der neugierig machte.

„Würdest du dies als öde und leer bezeichnen?“, fragte die leise Stimme der Wüste.

„Nein.“, musste er zugeben. Hier war vieles zu sehen, zu hören, zu riechen, zu fühlen. „Doch die anderen haben fruchtbare Landschaften - dies hier ist und bleibt eine Wüste.“

„Du willst eine fruchtbare Landschaft haben?“

„Natürlich!“, rief er erwartungsvoll.

„Komm' mit, ich bring' dich hin. Jede Wüste hat auch ihre Oase. Komm' mit, komm'!“

Der Mann folgte der einladenden Stimme und kam bald in einer erquickenden Landschaft mit bunten, exotisch aussehenden, duftenden Blumen und mit großen, schattenspendenden, reich mit Früchten behangenen Datteln an. Vögel zwitscherten und Papageien flatterten durch die Lüfte dieser herrlichen Oase. Das Gluckern der Quelle, die diese fruchtbare Pracht erst ermöglichte, war zu hören. Er suchte und fand sie hinter großen, grünen Pflanzen, wo sie sprudelnd der Erde entsprang und einen kleinen See gebildet hatte. Sogleich ließ er sich nieder, um zu trinken. Das Wasser schmeckte mild, süß und herb zugleich, war angenehm kühl und wohltuend. Er benetzte Stirn, Wangen, Augen, Lippen und zog sich dann aus, um ganz in die Quelle einzutauchen. Er genoss es, sich in diesem Wasser schaukeln, wiegen und treiben zu lassen. Dabei fühlte er sich so nah bei sich selbst wie noch nie.

„Wenn ich nur immer hier bleiben könnte!“, brach es aus ihm heraus.

„Kein Mensch vermag dies“, schaltete sich die Stimme der Wüste ein.

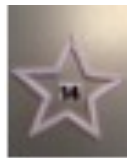
„Doch, all die anderen mit ihren fruchtbaren Landschaften!“

Da schien ein leises Lächeln durch die Stimme der Wüste zu klingen, als sie sagte: „Oasen findet man nur in Wüsten. Jeder Mensch ist eine Oase und jeder Mensch ist eine Wüste. Jeder braucht die Wüste, die Leere, die Öde, die Einsamkeit, die auf den zweiten Blick voller Fülle ist, um dann wieder die Oase, die Fruchtbarkeit in vollen Zügen genießen zu können. Wüste und Oase bedingen sich gegenseitig!“

Es war morgen und er war bei sich zu Hause. Die Stimme der Wüste klang in ihm nach und er wusste, er würde das Erlebte und Gehörte immer in seinem Gedächtnis bewahren. Nun war er bei sich zu Hause angekommen. Jetzt würde er nicht mehr bei anderen deren Lebendigkeit „schnorren“ müssen. Nun konnte er die eigene Lebendigkeit wahlweise für sich alleine oder in Gesellschaft anderer spüren! Nun war er nicht länger ein von anderen abhängiger „Gesellschafts-Junky“, sondern konnte frei entscheiden, wann ihm nach alleine sein zu mute war und wann nach Unterhaltung mit anderen.

Wozu er diese neue Freiheit nutzte: Nun er entdeckte mancherlei erfüllende Hobbies wie Schnitzen, Zeichnen, Lesen, Kajak fahren, Meditieren, die ihm vitale Erholung, Ausgleich und Energie brachten. Die Gesellschaft anderer wurde noch angenehmer und inspirierender, da er sie nun erst richtig genießen konnte.

Ob er sich nun „lebendig“ fühlte? Aber klar!



Einen 14. Dezember, mit soviel an innerer Fülle, wie Sie es sich wünschen.