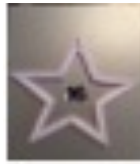


## **Adventskalender: 24 märchenhafte Selbstcoaching-Geschichten zu Work, Life und Balance**



**16. Dezember**

### **Verirrt im Entscheidungswald oder die Geschichte von der Leichtigkeit**

von Susanne Spieß

Es war einmal ein Mann, dem erschien das Leben schwer und hart, ernsthaft und gewichtig.

In seiner Arbeit und auch zu Hause liebte er „Routinen“. Alles musste möglichst immer auf die gleiche Art und Weise ablaufen, die er einmal als die Beste ausgemacht hatte. Seine Arbeitskollegen und -Kolleginnen wollten dies manchmal nicht einsehen, doch er war sich sicher: seine Vorgehensweise war bewährter weise die Richtige!

Schwierig waren für ihn neue, ungewohnte Situationen, in denen es noch keine sichere Vorgehensweise gab:

Kaum war er im Urlaub, forderte ihm schon der erste Morgen eine schwerwiegende Entscheidung ab. Nämlich diese: Wie sollte er hier künftig seine Tage beginnen? Mit einem Espresso im Café mit Blick auf das Meer? Mit Jogging am Strand? Mit Schwimmen im Meer? Mit einem Frühstück am Pool? Mit ... ? Der Möglichkeiten gab es viele.

Machte er eine Bekanntschaft, sei es mit Mann oder Frau, erschwerten ihm genau diese „Entscheidungen“ - oder vielleicht sollte man treffender von „Festlegungen“ sprechen - die erste Zeit:

Bereits lange im Vorfeld einer ersten Verabredung, zerbrach er sich den Kopf über die wichtige Frage: Sollte man sich abwechselnd gegenseitig besuchen oder traf man sich lieber an einem neutralen Ort?

Neue Kolleginnen oder Kollegen waren das Schlimmste überhaupt: Wie sollte er worauf und auf wen reagieren? Denn „man darf nichts einreißen lassen“ und „jeder ist seines Glückes Schmid“ oder „gibst du jemanden den kleinen Finger, nimmt er bald die ganze Hand“, sowie „wer A sagt, muss auch B sagen“.

„Oh, diese Entscheidungen!“

Er liebte und hasste sie zugleich.

Er liebte sie, weil sie ihm das Gefühl gaben alles unter Kontrolle zu haben.  
Er hasste sie, weil sie so bedeutungsschwer waren.

Eine einmal getroffene Entscheidung kam für ihn sozusagen den „Zehn Geboten“ gleich: In Stein gehauen und unumstößlich.

Auf diese Weise war sein Leben voller Festlegungen und Routinen im Laufe der Zeit immer enger und zu einem fast undurchdringlichen Entscheidungswald geworden, der ihm nahezu jede Leichtigkeit und Lebensfreude raubte und jede Lust Neues auszuprobieren, seien es Urlaube in unbekannte Länder, beginnende Bekanntschaften, noch ungewohnte Hobbies oder andere Arbeitsgebiete.

Wie sich manche Menschen aus Furcht vor großen, weiten Plätzen nicht mehr aus dem Haus wagen, traute er sich nicht mehr in „die große, weite Welt“ mit ihrer Notwendigkeit neue Erfahrungen einzugehen. Schließlich fürchtete er selbst seine eigene „Seelenweite“ mit ihren, ihm vielleicht noch unbekanntem, Gefühlen und Bedürfnissen.

Wie manches Gewässer anfängt zu versumpfen, begann auch er allmählich im eigenen inneren Morast zu „vermodern“.

Seine Augen wurden matt, seine Gesichtszüge begannen zu hängen und eine tiefe Falte erschien auf seiner Stirn zwischen den Augenbrauen.

Keiner um ihn herum verstand, was mit ihm los war.

Bald konnte ihn niemand mehr dazu motivieren mehr als das absolut Notwendige zu unternehmen.

...

Eines Morgens saß er wie jeden Tag im Sommer ab Punkt 07.00 Uhr auf seinem Balkon.

Schon vor Jahren hatte er sich entschieden rote Geranien, lila Verbenen und weiße Glockenblumen dort anzupflanzen, so dass auch in diesem Jahr diese Blumen dort blühten.

Er trank aus ebensolcher Tradition heraus jeden Morgen um exakt diese Zeit schwarzen Tee – „Assam“ genauer gesagt mit genau einem Stück Zucker und einem klitzekleinen Schwupp Milch.

Während er dort saß und zwischendrin kaum einmal von seiner Zeitung hochsah, entdeckte er bei einem dieser kurzen Blicke zwei kleine, zartblaue Schmetterlinge, die seine Balkon-Blumen umschwirten. Mal ließen sie sich auf dieser Blüte nieder, mal versenkten sie ihre zarten, langen Rüssel in jene.

„Welche Leichtigkeit und Anmut!“, schoss es dem Mann sehnsüchtig durch den Kopf.

Überrascht und erschrocken wurde ihm bewusst, was er soeben gedacht hatte!

Wenn er selbst ein Schmetterling wäre, dann wäre er im wahrsten Sinne des Wortes ein „Schmetter“-ling, der aufgrund der Schwere, die er jeder einmal getroffenen Entscheidung zuwies, längst auf irgendeine der Blüten geschmettert und diese komplett zerdrückt hätte.

Nicht nur das! Danach wäre er sicher zu schwer sich aus eigener Kraft wieder in die Lüfte zu erheben! Oder er hätte eine strikt einzuhaltende Reihenfolge ersonnen, in der jede Blüte mit einer bestimmten Verweildauer angefliegen werden musste. Fast hätte er bei diesem Gedanken geschmunzelt. Ehrlich gesagt, es war nicht nur „fast“. Wer genau hingesehen hätte, hätte ein winziges Kräuseln seiner Mundwinkel wahrnehmen können.

Ihm wurde überaus deutlich bewusst, dass gerade die Berechenbarkeit eines solchen „programmierten Fluges“ demselben sicher jede Grazie genommen hätte!

Er lachte ironisch, schmerzlich: Was hatte er mit seinem Leben gemacht? Einen Entscheidungswald und ein Prinzipien-Dickicht, das keinerlei Leichtigkeit und Anmut mehr zuließ. Geschweige denn Fliegen!

Er beschloss diese Gewohnheit sofort abzulegen! Er wollte auf der Stelle anmutige Schmetterlingsleichtigkeit in sein Leben einladen!  
Jetzt gleich!  
Er sprang auf.

Doch – er spürte wie Furcht in ihm hochstieg. Was würde das bedeuten? Worauf konnte er sich dann noch verlassen?

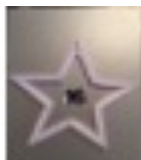
„Auf mich selbst“, hörte er fest und klar in sich.  
„Auf mich selbst“, wiederholte er.

Er wusste noch nicht genau, was dieses „ich verlasse mich auf mich selbst“ für ihn und sein Leben bedeuten würde. Doch dies war die neue Richtung, die er auf jeden Fall einschlagen wollte, geradewegs hinaus aus diesem Entscheidungsdickicht, diesem modernden, stinkenden Sumpf des Eingefahren-Seins.

Ein leuchtender Funke trat in seine Augen und ein kaum merkliches Lächeln umspielte jetzt schon ein zweites Mal seine Lippen, als er jetzt seine Teetasse nahm und den Tee kurzerhand über die Brüstung seines Balkons auf den darunter liegenden Rasen leerte.

Der Anfang war getan!

Mutig nahm er sich vor, ab sofort jeden Tag etwas Neues auszuprobieren: Sei es einen neuen Weg zur Arbeit, ein neues Gericht – oder und das war besonders herausfordernd, eine von einem Kollegen oder einer Kollegin vorgeschlagene Möglichkeit die anders als seine eigene war. Doch er würde es schaffen! Da war er sich sicher!



Einen 16. Dezember, an dem Sie sich soviel Leichtigkeit gönnen wie es gerade für Sie passt!