

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



**19. Dezember**

### **Vom Land des Wandels oder der Klippe der Erneuerung**

von Susanne Spieß

Es war einmal eine Frau, die schon eine Weile auf dieser Welt lebte und in deren Leben sich so einiges angesammelt hatte: Menschen, Dinge, Verhaltensmuster, Gedanken und vieles andere.

So vieles, dass sie sich immer wieder einmal vornahm, das ein oder andere Störende auszusortieren oder zu verändern.

Das „Störgefühl“ wurde im Laufe der Monate so intensiv, dass sie immer schlechter in den Schlaf fand und wenn sie ihn schließlich fand, von unruhigen Träumen geplagt wurde.

In einer dieser Nächte begegnete sie einem faszinierend androgyn wirkenden Wesen, Mann oder Frau, das ernst zu ihr sprach.

„Du musst dich „Erneuern“ lernen. Alles festhalten zu wollen, führt zu Starre, Öde, Unwohlsein. Als ob man zu viel gegessen hätte und dadurch auf die leckersten Sachen keinen Appetit mehr hätte.“

„Das weiß ich schon lange,“ erwiderte die Frau, „doch ich schaffe es einfach nicht etwas wegzugeben oder zu verändern.“

„Komm mit mir in <<das Land des ewigen Wandels>> – ich zeige dir etwas.“

Sofort fand sie sich in einer überwältigenden Grüne, Buntheit und Fruchtbarkeit, die einem exotischen, duftenden, summenden Urwald glich, wieder. Hier wuchs alles in einem atemberaubenden Tempo. Eben war noch ein kleiner Trieb zu sehen, jetzt schon war dieser zu einem riesigen Blatt gewachsen. Hier war eine weiße Blüte, die sich bald darauf in eine rote Frucht entwickelte, die sogleich überreif wurde, zu Boden fiel, dort verrottete und dabei ihren Samen freigab. Schon war aus dem Samen ein neuer Trieb geworden und so weiter und so weiter.

„Dies ist <<das Land des ewigen Wandels. Die Welt ist in einer stetigen Veränderung begriffen, nur geht diese für dein normales Zeitempfinden so langsam von statten, dass du es kaum wahrnimmst. Sich erneuern und zu verändern ist das Natürlichste von der Welt“, erklärte sie oder er und lächelte sie aufmunternd an. „Zu denken, irgendetwas festhalten zu können ist eine Täuschung, der auch viele andere Menschen unterliegen!“

„Wie erneuere ich mich denn?“, fragte die Frau neugierig.

„Hier kommt jemand, die es dir verraten wird“, rief er/sie ihr verabschiedend zu, als gleichzeitig förmlich aus dem Nichts eine junge Frau auftauchte, die sie bei der Hand nahm und freundlich sagte: „Komm, ich begleite dich zur <<Klippe der Erneuerung>>!“

Erstaunt folgte die Frau dieser Einladung.

Zusammen gingen sie durch die Buntheit der Farben und wild wachsenden Formen.

Nachdem sie eine Weile unterwegs waren, orientierte sie ihre Begleiterin: „Wir nähern uns <<der Klippe der Erneuerung>>. Ich lasse dich jetzt eine Weile alleine, damit du dich auf diese vorbereiten kannst. Du hast genug Zeit alles, was du nicht mehr brauchst oder verändern willst – also Dinge, Gedanken, Kontakte, Verhaltensmuster oder was auch immer - in dieses Gefäß hier zu legen. Mit diesen Worten reichte sie ihr ein kunstvoll geflochtenes Gebilde. Rufe mich, wenn du so weit bist. Dann komme ich wieder.“

Die Frau setzte sich und stellte sich vor, was sie alles in dieses hübsche Gebilde legen wollte. Vieles war es. Bald war das Gefäß prall gefüllt. Sie rief ihre Begleiterin, die sofort kam.

„Bist du bereit für <<die Klippe der Erneuerung>>?“

„Ja, das bin ich!“, rief die Frau klar und sicher.

„Dann folge mir mit deinem gefüllten Gefäß“. Mit ruhigen Schritten ging ihre Begleiterin ihr voraus durch die üppig-bunte Umgebung. Ein leichter Wind wehte und verstärkte die angenehme Spannung und Vor-Erwartung der Frau.

Das Licht um sie herum wurde allmählich leuchtender, dann matter bis es fast ganz dunkel wurde. Schließlich lag sie vor ihr: <<die Klippe der Erneuerung>>! Unter ihr lag das weite nach Salz und Frische riechende Meer, blau-grün-grau. Eindrucksvolle Wolkenformationen waren am dunkelblauen Früh-Morgen-Himmel, der bereits von einigen hellen Lichtstreifen durchzogen war, sichtbar.

„Tu nun, was du willst“, erklang die Stimme ihrer Begleiterin.

„Am liebsten würde ich ganz hineinspringen – und wie neu geboren wieder auftauchen. Würde ich dies überleben?“, fragte sie.

„Und ob“, lächelte ihre Gefährtin aufmunternd. „Es sieht gefährlicher aus, als es ist. Vielleicht willst du zuerst dein Gefäß hineinwerfen?“

Das tat sie schwungvoll sofort. Das kunstvoll geflochtene Gefäß fiel in hohem Bogen ins Meer, trudelte dort ein bisschen, tauchte ein ins Wasser und verschwand nach einer Weile.

„Spring nun, wenn du willst!“, ermunterte sie die Begleiterin.

Mit einem befreienden Schrei sprang sie und spürte beim Aufkommen Kälte und Nässe und berührend-tiefe Lebendigkeit – so lebendig, wie sie sich schon lange nicht

mehr gefühlt hatte. Sie ließ sich treiben und winkte von dort aus zu ihrer Begleiterin hinauf um sich zu bedanken und zu verabschieden.

Sie schwamm und dabei wurde ihr allmählich wärmer – oder wurde das Wasser selbst wärmer? Die Sonne ging nach und nach auf und es wurde heller und heller. Sie trieb schwimmend auf die kleine Bucht zu, die nun vor ihr auftauchte.

Das sie erwartende Ufer besaß einen hellen Strand mit einigen darauf verstreuten großen und größeren Felsen, auf deren einem sie entzückt eine hübsche kleine grau-grüne Eidechse entdeckte, die dort ein Sonnenbad nahm.

Mit leicht wackeligen Beinen – nach der geraumen Zeit im Wasser - ging sie weiter an Land und legte sich dort in den warmen, weichen Sand. Wohlig schlief sie ein... und erwachte ..... in ihrem Leben.

War ihr Leben nun anders? Ja und nein. Von außen sah es vielleicht ganz gleich aus, doch für sie selbst war es klarer, heller, erfrischer – echter.

Warum?

Sie wissen es – tief in sich selbst.



Einen angenehm erfrischenden 19. Dezember mit soviel Wandel und Erneuerung,  
wie Sie gerade wollen!