

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



20. Dezember

Die Geschichte vom sich gut fühlen

von Susanne Spieß

Ein junger Psychologieprofessor hatte vor kurzem seinen ersten Ruf an eine Universität erhalten. Nachdem er sich einen ersten Überblick über sein Aufgabenfeld, die Rahmenbedingungen seiner Tätigkeit und die Universität als solche verschafft hatte, fing er an sich mit Begeisterung und Engagement seinem Forschungsgebiet zu widmen, nämlich herauszufinden, wann Menschen sich gut fühlen und wann nicht.

Mit einer Gruppe von Assistenten und Assistentinnen konzipierte er einen Fragebogen, der alle Faktoren dieser komplexen Fragestellung beleuchtete. Seine Assistenten und Assistentinnen schwärmten damit aus, um tausende von Menschen der verschiedensten Lebensumstände, der verschiedensten Altersstufen und der verschiedensten Interessen mithilfe dieses Fragebogens zu befragen. Nach einigen Jahren war eine unglaubliche Vielzahl an Daten zusammengetragen worden. Diese wurden genauestens ausgewertet und die Ergebnisse umfassend interpretiert. Mehrere Diplom- und Doktorarbeiten wurden im Laufe der Jahre dazu erstellt und diverse Artikel erschienen in Fachzeitschriften.

Die Faktoren, die beeinflussen, ob Menschen sich gut oder schlecht fühlen, schienen äußerst vielfältig zu sein: Eine Gruppe von Menschen schien sich nur dann gut zu fühlen, wenn ihr Körper gesund war. Bereits bei einem Anflug von Krankheit, beispielsweise beginnenden Halsschmerzen, begann ihr persönliches Wohlfühlbarometer vehement zu sinken.

Andere fühlten sich nur solange gut, als es ihren Kindern ausgezeichnet ging. Wobei unter ‚ausgezeichnet‘ jeweils Verschiedenes verstanden wurde.

Manch andere hingegen empfanden als zwingende Voraussetzung dafür sich gut zu fühlen, genug Geld zu haben. Was nun genug war, war vom Einzelfall abhängig und manche beschäftigten sich so sehr und so ausschließlich mit dieser Frage, dass ihr Blick einzig auf Fall und Steigen der Börsenkurse gerichtet war.

Wiederum andere hatten das Gefühl, dass es ihnen nur dann gut ging, wenn sie dauert in sich selbst hineinfühlten und dabei beruhigt spürten, dass in ihnen gerade alles stimmig war.

Eine weitere Gruppe fühlte sich ausschließlich dann gut, wenn in ihrer Beziehung zu ihrer Partnerin oder ihrem Partner alles in Ordnung war – wobei das Wort ‚alles‘ auch wieder für jeden verschiedene Bedeutung hatte.

Jede einzelne Gruppe für sich betrachtet, schien der Professor sein Forschungsziel erreicht zu haben. Doch was war der *allgemeine* Faktor? Was konnte bewirken, dass

jeder Mensch sich gut fühlte? Wie konnten alle Menschen lernen, sich gut zu fühlen? Denn, wenn der eine als Voraussetzung für sein Glück Gesundheit brauchte und der zweite Geld bedeutete das letztlich doch nur, dass wir uns alle selbst Abhängigkeiten schufen. Erst wenn der jeweilige Punkt erfüllt war, erlaubten wir uns selbst, uns gut zu fühlen!

Mit dieser Kern-Frage beschäftigt, brach der Professor eine Urlaubsreise an. Nachdem er sich an seinem Zielort in einer Gegend mit hohen Gebirgsketten und tiefen Seen einige Tage Zeit zum Ankommen gelassen hatte, buchte er einen Tagesausflug zu einer bekannten Attraktion dieser Gegend. Auf der Rückfahrt – nach einem entdeckungsreichen Tag - kam er wohligh zufrieden und etwas schläfrig mit seinem Bus-Nachbarn ins Gespräch. Sie erzählten sich gegenseitig von ihren Tätigkeiten und der Professor schloss: „So will ich nun seit langem herausfinden, welcher wesentliche Faktor bewirken könnte, dass alle Menschen sich gut fühlen.“

„Das ist Ihnen so wichtig?“, lachte der andere.

„Ja, wenn ich das wüsste, würde *ich* mich *wirklich* gut fühlen.“

„Lassen Sie mich mal nachdenken, vielleicht kann ich Ihnen weiterhelfen“, meinte daraufhin sein Gesprächspartner. „Vielleicht ist es kein Zufall, dass wir hier nebeneinander zu sitzen gekommen sind. Oft findet man die Antworten auf die wesentlichsten Fragen im ‚Vorübergehen‘. Vor Jahren ist mir selbst ganz klar bewusst geworden, dass es mir einfach deshalb gut geht, weil ich *da* bin. Allein dadurch, dass ich existiere kann ich all diese wundervollen Erfahrungen machen. Kann vieles ausprobieren, spannendes erleben und mein Leben nutzen. Ich lebe und deshalb geht es mir gut.“

„Doch Sie könnten sterben!“

„Natürlich, das könnte ich und das werde ich auch irgendwann. Doch ich glaube, dass ein Teil von mir, die Seele, oder wie immer Sie das nennen wollen, immer weiter leben und neue interessante Erfahrungen machen wird, so interessant, dass ich sie mir gar nicht ausmalen kann,“ schloss er mit einer Miene, die merkwürdigerweise begeistert wirkte.

„Doch woher wissen Sie, dass es eine Seele gibt?“

„Sicher weiß ich das natürlich nicht, doch daran zu glauben, tut mir gut. Woher wissen denn die Leute in Ihrer Untersuchung, dass es ihnen wirklich gut gehen würde, wenn sie mehr Geld hätten? Sie tun einfach so, als ob es so wäre. Und falls sich meine Hypothese als falsch erweisen sollte, habe ich trotzdem gewonnen: ich fühle mich gut in diesem Leben – ist das etwa nichts? Außerdem ist diese Voraussetzung – ‚Leben an sich‘ - etwas, das jedem zur Verfügung steht, egal ob reich oder arm, groß oder klein, jung oder alt, schön oder hässlich. Jeder verfügt über diese Voraussetzung, darin sind wir alle gleich. Alle, die wir hier sind, wir alle *leben!* Ist das etwa nichts?“, wiederholte er seine Worte von vorher.

„Doch, das ist sehr viel“, erwiderte der Professor nachdenklich. „Doch was wäre, wenn Sie krank würden?“

„Oh, dann würde ich wieder vieles erleben: Ich würde mich darum kümmern, wie ich wieder gesund werden kann, fühlen, wie es ist, krank zu sein. Sehen, wie sich

dadurch mein Leben und meine Kontakte verändern. Das wäre sicher nicht immer angenehm doch aufschlussreich.“

„Was wäre, wenn Sie Ihre Arbeit verlören?“

„Dann hätte ich eine Gelegenheit, etwas anderes zu machen, wer weiß, was ich dabei entdecken würde.“

„Ja, sagen Sie mal, macht Ihnen denn gar nichts etwas aus!“ rief der Professor empört aus.

„Manchmal schon“, räumte sein Sitznachbar ein, „doch dann mache ich mir klar, dass dies alles nur wenige Wolken am Himmel sind. Ich lasse die Wolken vorbeiziehen und spüre, dass ich lebe und dass dies das Wesentliche ist: Ich ‚bin‘ und bin mir bewusst, dass all das gerade Erlebte bemerkenswert und interessant ist. Dann werde ich neugierig auf mich selbst und darauf wie mein Leben wohl weiter gehen wird.“

„Das wirkt so abgeklärt, was Sie da von sich geben“, entgegnete der Professor mürrisch.

„Das mag sein, doch auch ich ärgere mich und freue mich, bin begeistert und auch mal traurig - doch ich weiß, dass das alles zur Fülle des Lebens gehört. Wenn es mir zu viel wird, kehre ich bildlich gesprochen in die Weite des klaren, blauen Himmels zurück. Ich lasse mich manchmal von all dem“, er machte eine weitausholende Handbewegung „gefangen nehmen – doch ich entscheide, wann ich mich davon wieder befreien möchte.“ Er machte eine Pause und sprach dann wieder: „Vielleicht ist das ja doch nicht die Antwort auf Ihre Frage, wie es allen Menschen gut gehen kann, sondern nur die Antwort auf die Frage, wie es mir persönlich gut geht. Dann entschuldigen Sie, dass ich Ihnen Ihre Zeit geraubt habe.“

„Nein, nein, ist schon gut. Ich danke Ihnen“, erwiderte der Professor langsam und in sich gekehrt.

Den Rest der Rückfahrt schwiegen sie die meiste Zeit und machten sich nur hin und wieder gegenseitig auf einen besonders malerischen Aus- oder Anblick aufmerksam.

Zurück in seinem Hotel, legte sich der Professor erschöpft und angezogen wie er war auf sein Bett und fiel bald in einen intensiven Schlaf.

Als er am nächsten Morgen erfrischt und ausgeruht erwachte war ihm eines klar bewusst: er *lebte*. Er fühlte sich gut. Ein Lächeln breitete sich auf seinem Gesicht aus.



Einen 20. Dezember, an dem Sie sich rundum gut fühlen können!