

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



6. Dezember

## Die Welle oder der Ozean der Zeit

von Susanne Spieß

Irgendwann einmal vor kurzem lebte eine Frau in einer großen Stadt.  
Sie hatte Freude an und mit ihrem Mann, ihren Kindern, ihrem Beruf, ihrem Leben.

...

Bei all dem was sie tat, fühlte sie sich meist  
„voller-Energie,-Lebensfreude-und-beglückend-befriedigendem-Engagement“

...

solange  
bis

...

diese wieder einmal aufgebraucht waren.

Sie hatte dann das Gefühl,

„nur-noch-müde-zu-sein-und-nichts-auf-die-Reihe-zu-bekommen.“

Alle an sie gestellten Anforderungen erschienen ihr nun wie große unüberwindbare  
Gebirgsmassive.

...

solange,  
bis

...

die Angst folgte:

„nie-wieder-Energie-zu-verspüren,-nie-wieder-Spaß-an-Unternehmungen-zu-haben,-  
nie-mehr-riesige-Lebensfreude-erleben-zu-können“

...

solange,  
bis

...

sie „nur-noch-schlafen“ wollte.

Die Vorstellung, einen ganzen Tag – oder noch besser zwei - nur im Bett zu liegen  
und durchzuschlafen erfüllte sie mit Sehnsucht.

Die sehr seltenen Male, in denen sie sich diesen Luxus

„des-einfach-mal-Liegen-Bleibens“

gönnte, verspürte sie ein

„tiefes-inneres-Glück-von-Ankommen,-von-Ganz-sein-und-Leichtigkeit“

...

solange,  
bis

...

in ihr der „Schreckens-Gedanke“ entstand:  
„Ich-kann-doch-nicht-so-faul-hier-herumliegen,-es-gibt-doch-so-furchtbar-viel-zu-tun“,  
gefolgt von der verzweifelt-bedrückenden Erkenntnis:  
„Oh-je:-ich-hab-gar-keine-Energie—zu-nichts!“  
Vorbei war es mit dem Genuss!

Sie stand auf:

„Lustlos-traurig-erschöpft“  
und machte sich  
„freud-und-energielos“  
an das, was zu tun war

...

solange,  
bis

...

sie irgendwann einmal wieder das von ihr selbst so geschätzte Gefühl von  
„mit-Freude-und-Engagement-aktiv-sein“  
erlebte.

Wie sie dahin gekommen war, vermochte sie nicht zu sagen. Es war ihr auch  
vollkommen schnuppe,

...

solange,  
wie

...

sie „Lustvoll-in-Aktivität-schwelgte“

...

solange,  
bis

...

sie unweigerlich wieder in der  
„ihren-Seelenfrieden-bedrohenden-Lustlosigkeit“  
landete.

...

Eines Abends saß sie spät abends  
– die Kinder schliefen endlich und ihr Mann war außer Haus -

„müde-erschöpft“  
in ihrer gemütlich eingerichteten Wohnung auf ihrem kuscheligen Sofa und  
betrachtete  
„gedankenlos-freudlos“  
das gerahmte Plakat an der gegenüberliegenden Wand, das eine anrollende,  
glitzernde, türkis-grün-weiße Welle darstellte.

Je länger sie darauf schaute,  
desto mehr versank sie in diesen Anblick

...

solange,  
bis

...

sie nicht mehr unterschieden konnte,  
ob sie in diesem Bild war oder ob

der wellenrauschende Ozean sie umgab.

Die Klärung dieser Frage wurde ihr auch unwichtig. Wichtig war nur noch das belebende, beruhigende Rauschen der Wellen in ihren Ohren, das Glitzern des Wassers, die Sonne über ihr, der salzige Geruch des Meeres und das seidige, angenehme, warme, sonnendurchströmte Nass auf ihrer Haut und das Gefühl des Geborgenseins:

Hinaufgehoben auf eine Welle, hinunterfließen, sich treiben lassen, hinaufgehoben werden, hinunterfließen, sich treiben lassen, hinaufgehoben werden, hinunterfließen, sich treiben lassen.

Eine endlose, immer wiederkehrende Abfolge.

Wundervoll – herrlich!

...

solange,

bis

...

es ihr erschien, als ob der Ozean selbst zu ihr spräche:

„Wie kommt es, dass dir einerseits das „Auf-und-Ab-der-Wellen“ so gut gefällt und du andererseits das „Auf-und-Ab-deines-Alltags“ so wenig genießen oder besser gesagt, sogar zu verabscheuen scheinst?“

„Wie meinst du das?“

„Zuhause bist du unglücklich, wenn du ein Wellental erreicht hast, oder nicht?“

„Doch, stimmt.“

„Wie kommt das nur?“

„Dort scheint mir das Wellental endlos.“

„Und hier?“

„Hier sehe ich ja schon die nächste Welle heranrollen.“

„Was wäre, wenn du wüsstest, dass es in deinem Leben auch so ist: dass bald wieder die nächste „Welle“ herankäme?“

„Bei mir zu Hause, in meinem Leben will ich überhaupt keine Wellentäler haben, ich will nur Welle sein!“, rief sie. „Ich will schließlich ein effektives, sinnvolles, nützliches Leben führen!“

„Ach ja, das würde dann so aussehen“, bemerkte der Ozean trocken:

Sofort tauchte eine riesige Welle auf, die sie emporhob und in der sie beinahe versank. Sie trieb auf der Welle, auf der sie keinen Anfang und kein Ende erkennen konnte, eine lange Zeit,

...

solange,

bis

...

es ihr zu anstrengend und zugleich langweilig und eintönig zu Mute wurde,

...

solange  
bis

...

sie ein Veto einlegte: „Ich will, dass das sofort aufhört!“

Die riesige Woge klang aus und sie trieb ruhig dahin

...

solange,  
bis

...

die nächste Welle sie erfasste, sie hochhob, sie darauf trieb, sie hinabfiel, bis die nächste Woge kam ...

...

„Nun hast du erlebt wie es wäre, wenn du immer auf der Welle schwimmen würdest. Ist es das, was du willst?“

„Nein, das wäre mir auf Dauer zu anstrengend und zu langweilig: es gäbe keine Zeit zur Besinnung, zur Ruhe, zum Nachdenken.“

„Was wäre also, wenn du dich zukünftig auch an den Wellentälern erfreuen würdest? Aus diesen Kraft schöpfen und auftanken würdest?“

„Ich habe doch keine Zeit dazu!“, klagte sie, verzweifelt, resigniert und hoffnungslos.

„Was heißt da „keine Zeit“ - es gibt für alles Zeit!

Zeit zum Aktiv-sein und Zeit zum Inne-halten.

Dieses Prinzip zu achten bedeutet in Harmonie und Frieden mit deiner Natur zu leben!

Fünf oder zehn Minuten Pause zur rechten Zeit zu machen kann sehr, sehr wohltuend und energiespendend sein.“

„Stimmt, das habe ich auch schon erfahren: Wenn ich mir auf dem Weg vom Büro nach Hause erst einmal einen Entspannungs-Cappuccino in meinem Lieblings-Café gönne, gibt mir das enorm viel an neuer Energie und Tatkraft!“

„Genau so ist es!

Du wirst noch weitere Möglichkeiten finden, wie du energiespendende Kurz-Pausen einlegen und diese quasi wie von selbst in deinen Alltag integrieren kannst!“

„Bestimmt!“, lachte sie beschwingt.

„Der Ozean stimme in ihr Lachen ein.

All seine glitzernden, türkis-grün-weißen Wellen schienen davon zu vibrieren und zu summen

...

solange,  
bis

...

es verklang.

...

Die Frau wurde sich bewusst, dass sie auf ihrem Sofa saß und das Wellenbild vor sich ansah

...

solange,  
bis

...

ihr klar wurde, dass dieser Anblick sie künftig immer daran erinnern würde  
„sich-beizeiten-eine-kleine-Pause-im-Alltag-zu-gönnen“.

...

„Wie praktisch so eine Gedankenstütze im eigenen Wohnzimmer zu haben!“,  
freute sie sich und genoss es noch ein bisschen

...

„ganz-bewusst-genießerisch-auftankend“

...

auf ihrem Sofa zu sitzen

...

einfach so.



Einen guten 6. Dezember und Nikolaus-Tag mit Zeit zum Auftanken für Sie!