

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



9. Dezember

Die friedliche Lichtung

von Susanne Spieß

Es waren einmal eine Frau und ein Mann, die sich nun schon seit einigen Monaten liebten.

Sie verbrachten viel Zeit miteinander und lernten sich immer besser kennen. Hin und wieder hatten sie verschiedene Meinungen zu einer Sache und fühlten sich vom anderen nicht verstanden, doch sie liebten sich selbst und den anderen genug, um diese Unstimmigkeiten ein ums andere Mal zu klären.

Eines Tages befiel den Mann ganz unerwartet eine Sorge: Die Sorge, dass er seine Liebste verlieren, dass diese sich in einen anderen Mann verlieben und ihn verlassen könnte.

Er war nun meist von Unruhe geplagt sobald sie ihre Zeit mit anderen Menschen, sei es Mann oder Frau, verbrachte. Dann begann er in Gedanken die Beziehung und deren Wert an sich in Frage zu stellen.

Kam seine Freundin zurück beäugte er sie in den ersten Minuten misstrauisch und versuchte zu erfühlen, ob er ihr noch trauen konnte oder ob sie sich schon längst von ihm entfernt hatte - bis von Minute zu Minute sein Vertrauen in sie und in ihre Beziehung durch das Zusammensein wieder wuchs.

Wie es seiner Freundin damit ging?

Nun sie war verwundert über die Sorge ihres Freundes, denn diese war ganz und gar unbegründet: Sie liebte ihn ja.

Eines Tages als der Mann wieder einmal die anstrengende Unruhe der Sorge verspürte – wie in letzter Zeit so oft, sobald seine Liebste nicht bei ihm war - stand er vor dem Badezimmerspiegel und blickte hinein, um sich zu rasieren.

Plötzlich sah er tiefer und es war ihm, als ob er durch den Spiegel hindurchgetaucht wäre in eine grün-dunkle-zarte-lichte Atmosphäre:

Er befand sich nun auf einer angenehm kühlen und schattigen Lichtung. Moos und zarte Gräser wuchsen, ein schmaler Bach floss plätschernd und murmelnd in einen kleinen See. Grazile, weiße, sternenförmige Blumen wuchsen hier und da. Es roch angenehm kühl und zart nach Vanille und Zitrone, nach frischen Moos und klarem Wasser. Hier und dort hörte er Vögel zwitschern.

Sofort nahm er die beruhigende und entspannende Wirkung dieses Ortes wahr.

Er setzte sich nieder und lehnte sich, endlich wieder befreit atmend, an einen Baumstamm mit Blick auf den kleinen See.

Ruhe und Frieden breiteten sich in ihm aus.

Lange saß er so da.

Von hier aus spürte er ganz deutlich die elastisch-starke Verbindung zwischen ihm und seiner Freundin, eine Verbindung, die jede räumliche Entfernung leicht überbrücken konnte. So konnte er vertrauen und fühlte sich dem Liebes-Alltag gewachsen.

Gerade als dieses Vertrauen besonders intensiv-erlebbar war,

fand er sich unversehens wieder vor dem Badezimmerspiegel stehend den Rasierer in der Hand – und sich selbst in die Augen sehend.

Erleichtert schloss er dieselben einen Moment und am Abend seine Liebste in die Arme: Mit offenen Herzen und offenem Blick.

Einige gute Tage lang wurde er von diesem beruhigendem Gefühl getragen, bis wieder das Misstrauen, die Sorge und Unruhe von ihm Besitz ergriffen und ihm den Alltag vergifteten.

Eines Morgens, als er gerade wieder vor dem Badezimmerspiegel stand um sich zu rasieren, geschah es unversehens wieder und er befand sich auf der friedlichen Lichtung.

Wieder umfingen ihn angenehme Kühle, Grüne, Vogelgezwitscher sowie der bekannte Duft und sanftes Licht. Wieder konnte er hier befreit aufatmen und wieder fühlte er ganz deutlich die Verbindung und das Vertrauen zwischen sich und seiner Freundin.

Wieder konnte er dieses Gefühl einige Tage in seinen Alltag retten bis die unruhig machende Sorge wieder kam und solange blieb, bis er zufällig ...

... wieder auf der Lichtung landete.

Dort entstand in ihm folgender Gedanke: „Was ist eigentlich ‚wahr‘: meine Gefühle hier auf der Lichtung oder meine Unruhe auf der anderen Seite des Spiegels?“

Während er über diese Frage nachgrübelte, entdeckte er eine in changierenden Grüntönen gekleidete Frau, die auf ihn zukam.

„Du hast gefragt und ich will dir antworten, denn du wirst immer Antwort bekommen, sobald du in deinem Herzen eine Frage stellst.

Beides ist wahr: deine Gefühle hier auf der Lichtung und deine Gefühle zu Hause.

Dein Irrtum ist, dass Du denkst beide Gefühle seien nur an bestimmten Orten möglich: Die unruhige Sorge bei dir Zuhause - das Gefühl von Vertrauen auf dieser friedlichen Lichtung.

Damit bist du nicht alleine. Viele Menschen glauben beispielsweise, dass sie eine besondere Art von Entspannung, Gelassenheit, Freude und Leichtigkeit nur während einer Urlaubsreise empfinden können und nicht bei sich zu Hause in ihrem Alltag. Diese Trennung existiert allerdings nur in ihren Köpfen. Genauso wie bei deinem Gefühl der Verbindung-Spürens und dem Gefühl der Sorge.

Jetzt willst du sicher von mir wissen wie du diese Trennung aufheben kannst?“

Der Mann nickte nachdenklich.

„Indem du dir vorstellst, dass das vertrauensvolle Gefühl, dass du hier auf dieser friedlichen Lichtung spürst auch bei dir zu Hause in deinem Alltag ist.“

„Wie das?“

„Du wirst sehen.“ Mit diesen Worten verschwand die grüne Frau, ihren Gesprächspartner verduzt zurücklassend.

Was sie wohl damit meinte?

Nachdem längeres Nachdenken ihm auch nicht weiterhalf, beschloss er kurzerhand eine Strategie anzuwenden, die ihm schon oft geholfen hatte:

Er tat „so, als ob“.

Er tat „so, als ob“ das „Friedliche-Lichtungs-Gefühl“ bei ihm zu Hause in seinem Alltag wäre.

Und:

es klappte!

Er fand sich vor dem Badezimmerspiegel wieder, den Rasierer in der Hand und empfand ein Gefühl von vertrauensvoller Liebe und Verbindung zu seiner Freundin.

Dabei hatte er zugleich den Eindruck von zart-moosigem Grün, murmelnden Wasser und angenehmen Vogelgezwitscher.

Ob das jetzt so blieb – für immer?

Nein nicht immer, doch der Unterschied war:

er wusste jetzt „wie es ging“.

Wenn wieder einmal die Unruhe in ihm aufkam, erinnerte er sich gleich an die Begegnung mit der grün gekleideten Frau auf der friedlichen Lichtung und machte „Urlaub zu Hause“. Rasch stellte sich dann das Verbundenheitsgefühl wieder ein.

Nach einer Weile war diese Vorgehensweise so einfach für ihn, dass er auch anderen davon erzählte, und schließlich nutzten seine Freunde und Bekannten ebenso diese „Urlaubsgefühl-zu-Hause-empfinden-Methode“ und vielleicht nun auch Sie.

Wie es seiner Freundin damit ging? Gut natürlich!



Einen 9. Dezember, an dem Sie, wenn Sie mögen, sich verbunden fühlen können und/oder das Gefühl von „Urlaub“ zu Hause leben können!