



tredition®

www.tredition.de

In diesem Buch begleiten wir eine Person dabei, wie sie in Gesprächen und durch Übungen schrittweise immer besser in Kontakt mit sich selbst kommt, dabei ihr Unbewusstes als Partner gewinnt und als wertvolle Ressource für sich erschließt. Dieser Prozess führt sie zu immer mehr Klarheit über ihre eigenen Bedürfnisse und wie sie diese innerhalb der gegebenen Rahmenbedingungen bestmöglich erfüllen oder sogar den Rahmen günstig verändern kann. Die Leserinnen und Leser erleben an diesem Beispiel Übungen in ihrem Ablauf und in ihrem Wirken, so dass sie besser einschätzen können, welche Methoden auf dem eigenen Weg zu mehr Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit für sie selbst hilfreich sein könnten. Im Buch wird vor allem der berufliche Alltag thematisiert. Die Übungen lassen sich jedoch in jeder Lebenssituation anwenden, um leichter zu Lösungen zu finden.

Anke Larro-Jacob

Als sie in den Spiegel sah

Ein Weg zu mehr Klarheit,
Selbstwirksamkeit und
Zufriedenheit
mit Übungen für Dich



tredition®

www.tredition.de

© 2020 Anke Larro-Jacob

Verlag und Druck:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-14031-8

Hardcover: 978-3-347-14032-5

e-Book: 978-3-347-14033-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Das einzig lebenswerte Abenteuer kann für den
modernen Menschen nur noch innen zu finden sein.

Carl Gustav Jung

Für alle, die sich diesem Abenteuer stellen wollen

Jetzt ist es soweit!

Der Spiegel in ihrer Hand sah alt aus. Nicht nur die vielen Schnörkel auf der Vorder- und Rückseite waren ungewöhnlich fein gearbeitet, auch das Gewicht überraschte sie. Eigentlich konnte man diesen Gegenstand kaum als Spiegel bezeichnen, denn es gab ja überhaupt kein Spiegelbild! Dort, wo ihr Gesicht erscheinen sollte, befand sich zwar eine Glasfläche, aber dahinter lag nur eine rissige Metallschicht, die widerwillig ein paar Schemen zurückwarf. Gerade wollte sie dieses nutzlose Ding zurücklegen, da schien es ihr plötzlich, als wäre ein leichtes Vibrieren vom Spiegel in ihre Hand geflossen. Das konnte ja gar nicht sein! Sie untersuchte, ob sich irgendwo im Griff eine Batterie oder ein Akku versteckte, was erklären würde, warum das bisher für einen Spiegel gehaltene Etwas vibrierte. Aber wie sie es auch drehte und wendete, nichts war zu finden. Komisch. Also einfach wieder weglegen und weiter geht's. - Soweit kam sie aber nicht. Ihr letzter Blick auf den Spiegel ließ sich nicht mehr lösen! Sie

stand einfach nur da und starrte den Spiegel an. Was sollte das? Sie rang mit dem Spiegel um die Kontrolle und versuchte wieder und wieder, den Blick abzuwenden. Aber es war wie verhext! Sie schaffte es nicht! Was willst du von mir, hörte sie sich denken. In diesem Moment huschte ein kurzes Leuchten über die blinde Oberfläche. „Ich will, dass Ihr meine Geschichte hört. Hört sie bis zum Ende an, dann gebe ich Euch frei.“ - Na prima! Jetzt war es also soweit. Die anstrengende Arbeit der letzten Jahre, die vielen Überstunden, die andauernde geistige Anspannung, die intensiven energieraubenden Diskussionen forderten ihren Tribut. Jetzt schnappte sie also über. Sie hatte keine Kontrolle mehr über ihre Motorik und hörte Stimmen, die sie in der zweiten Person Plural ansprachen. Sollte sie versuchen, um Hilfe zu rufen, damit man sie ins Krankenhaus begleitete? Und jemand musste Matthias Bescheid geben und ihm erklären, warum sie heute Abend und die nächsten Wochen nicht nach Hause kam. Er würde sich solche Sorgen machen! Aber wenigstens war er nicht allein. Er und Kater würden das schon

gemeinsam schaffen... Mitten in ihre Gedanken um die Organisation ihrer Erkrankung platzte wieder die Stimme: „Wie habt Ihr Euch entschieden? Darf ich Euch berichten?“ Da waren sie wieder, die Hirngespinnste! Langsam stieg Panik in ihr hoch... Dann fragte sie sich, wie lange sie nun ausfallen würde, wie sie das den anderen erklären sollte und wer wohl inzwischen ihre Arbeit machen würde... Was sollte sie nur tun? Vielleicht half es für den Moment, sich die Geschichte der Stimme anzuhören, denn scheinbar war es ihrem Inneren wichtig, sie ihr zu erzählen. Sie sagte also zu sich: „Na gut, ich höre zu.“

Der Spiegel ging großzügig, aber doch verwundert darüber hinweg, dass sie ihn als Gesprächspartner scheinbar ignorierte. Er begann zu erzählen: „Ich, der Spiegel, den Ihr die Ehre habt in der Hand zu halten, bin kein gewöhnlicher Spiegel. Vor vielen vielen hundert Jahren wurde ich dafür gemacht, um Menschen in die Welt hinter dem Spiegelbild zu begleiten. Sie mussten mich nur anschauen und schon

öffnete sich vor ihnen das Tor in die andere Welt. Ich begleitete sie und wir erlebten so die wunderbarsten, aber auch schaurigsten Abenteuer! Von Hand zu Hand wanderte ich durch die Jahrhunderte immer zum nächsten Besitzer und war sehr zufrieden mit mir und der Erfüllung meiner Aufgabe! Bis zu diesem einen Tag... Wir waren in einer recht ungemütlichen Gegend in der anderen Welt unterwegs. Es wurde immer düsterer und kälter um uns herum. Wir mussten diesen finsternen Wald durchqueren, um den Weg nach Hause zu finden. Also konnten wir nicht umkehren, obwohl meiner Besitzerin und auch mir immer mehr Angst und Bange wurde. Und zu Recht, denn plötzlich stand ein alter, großer Zauberer vor uns. Er war sehr unfreundlich, bezeichnete uns als lästige Eindringlinge. Ein Wort gab das andere und schließlich kam es zum Kampf. Meine Besitzerin schlug sich wacker, aber sie war dem Zauberer weit unterlegen! Er besiegte sie recht bald. Zur Strafe und damit sie nie wieder zurückkommen und ihn belästigen konnte, musste sie mich hergeben. Nach einem kurzen Abschied und einer

Bitte um Vergebung übergab sie mich dem Zauberer. Der nahm mich mit einem höhnischen kurzen Lachen, schaute mich an und sofort wurde ich blind. Was weiter geschah, weiß ich nicht, denn ich konnte ja nichts mehr sehen! Man muss mich wohl weggeworfen, gefunden und an diesen Ort gebracht haben. Hier liege ich schon so lange, dass ich nicht weiß, wieviel Zeit seitdem vergangen sein mag. Was ich aber weiß ist, dass die edle Person, die mich hier findet, meine Erlösung bedeutet. Je länger ich hier lag, um so klarer wurde mir das. - Ihr seid also meine Erlösung! Ihr könnt mich wieder sehend machen! Ihr gebt mir meine alte Kraft zurück! Endlich ist es soweit!“ - Na, da hatte sie sich ja eine ganz feine Geschichte zusammengespinnen. Erst diese ganze Dramatik und dann sie als Erlöserin. Als ob sie jemandem helfen konnte! Dafür hatte sie doch gar keine Zeit und schon gar keine Kraft! Den ganzen Tag von früh bis spät war sie mit ihrer Arbeit beschäftigt - und zwar voll beschäftigt - und wenn sie abends nach Hause kam, konnte sie gerade noch Matthias einen Kuss geben, Kater füttern, aus den Business-

klamotten in die Jogginghose wechseln und dann für den restlichen Abend auf die Couch sinken, wenn sie nicht noch einiges für die Arbeit zu tun hatte. Wie konnte sie da jemandem helfen? Geschweige denn Helden spielen und jemanden erlösen! Wo hatte sie denn überhaupt diese abwegigen Gedanken her? Na egal, jetzt musste sie erst einmal dafür sorgen, dass sie hier herauskam, und sich ernsthaft um sich selbst kümmern. Sie bewegte vorsichtig den Kopf und dann die Arme. Die Starre hatte sich zum Glück wieder aufgelöst. Sie schaute sich vorsichtig im Laden um. War jemandem aufgefallen, wie sie hier herumgestanden hatte? Scheinbar nein, niemand beachtete sie. Jetzt ging es also wieder und sie brauchte wohl doch keinen Krankenwagen. Nochmal Glück gehabt! Das war aber ein Warnschuss und auf eine Fortsetzung hatte sie ganz bestimmt keine Lust!

Wohin jetzt mit dem Spiegel? Wo hatte sie ihn eigentlich hergenommen? Er war auf einmal in ihrer Hand gewesen und dann fing das ganze Theater an.

Ihre Blicke suchten nach einem passenden Ort, um ihn wieder zurückzulegen. Aber sonderbarerweise schien keiner geeignet. Viel eher stieg der Wunsch in ihr auf, den Spiegel mitzunehmen, auch wenn sie wirklich nicht wusste, was sie mit einem blinden alten Spiegel anfangen sollte. Wie ferngesteuert näherte sie sich der Kasse, zahlte den genannten Preis und verließ den Laden. Draußen wendete sie sich um. Diesen Laden hatte sie noch nie beachtet. Sie sah ihn heute zum ersten Mal. Eigentlich war sie auf der Suche nach einem schnellen Mittagessen gewesen. Wieso war sie denn überhaupt in den Laden gegangen? Dass sie sich daran nicht erinnern konnte, war sicher eines dieser Überlastungssymptome so wie vorhin auch die Starre und die Stimme. Es stand also wirklich nicht gut um sie... Und weshalb hatte sie jetzt eigentlich diesen Spiegel mitgenommen? Na, das Mittagessen konnte sie jetzt jedenfalls vergessen. Die Zeit war um und sie musste schleunigst zurück ins Büro, um ihr Tagespensum mit so wenig Überstunden wie nur möglich zu schaffen. Sie hatte noch eine kleine Notreserve in der Schublade, die

musste heute eben herhalten. Und am Abend erwartete sie schließlich ein leckeres Essen von Matthias. Was er wohl dazu sagen würde, wenn sie ihm erzählte, was ihr heute passiert war? Es würde ihn auf jeden Fall bestätigen. Hatte er nicht schon lange gewarnt, dass sie sich noch kaputtarbeiten würde, wenn sie so weitermache? Wie dumm, dass sie ihm nun recht geben musste.

Veränderung – aber wie?

Auf dem Rückweg zur Arbeit war sie ganz in Gedanken versunken. Wenn sie nun tatsächlich so nicht mehr weitermachen konnte (und alles sprach dafür), wie sollte sie dann die notwendigen Veränderungen umsetzen? Was sie dafür tun musste, war ihr eigentlich klar und sie hatte es auch schon mehrere Male versucht – nur bisher mit äußerst geringem Erfolg. Mit Matthias hatte sie oft darüber gesprochen, dass sie früher aus dem Büro heimgehen müsste, um noch Zeit für Sport oder einfach nur für sich und für ihre Beziehung zu haben. Er hatte viel Verständnis für ihre Situation, wusste aber letztendlich auch nicht, wie sie das umsetzen könnte. Die wenigen Versuche, pünktlich zu gehen, scheiterten regelmäßig an besonders dringlichen Aufgaben, die noch am selben Tag fertig werden mussten. Sie bekam dann zwar Anerkennung für ihre Leistung und fand das anfangs auch schön, aber mit der Zeit konnte das Lob die zunehmende Leere in ihr nicht mehr ausgleichen und sie nahm es nur noch bitter

zur Kenntnis. In letzter Zeit hatte sie sogar hin und wieder mit dem Gedanken gespielt, den Job zu wechseln, um es nochmal von vorn und diesmal ganz richtig zu versuchen. Aber was würde sich denn durch einen neuen Job ändern? Sie würde sich in die neue Herausforderung stürzen, alles geben, um den Job richtig gut zu machen, von der Anerkennung getrieben noch mehr leisten... Das war offensichtlich nicht die Lösung. Vielleicht musste sie sich tatsächlich Hilfe von außen holen?

Ihre Arbeitskollegin und Fastfreundin Sarah hatte im letzten Jahr eine längere Pause machen müssen, weil ihr die Arbeit über den Kopf gewachsen war. Seitdem wirkte sie tatsächlich verändert, ruhte irgendwie mehr in sich. Sie würde Sarah nach einer Adresse fragen.

„Weshalb fragst du danach? Geht es dir nicht gut?“ fragte Sarah. Mist, sie hätte sich eine Erklärung zurechtlegen sollen. Sie konnte doch unmöglich zugeben, dass sie Stimmen hörte! „Äh, nein, mein Onkel hat gerade einen Burnout und ich möch-

te ihm helfen, einen guten Therapeuten zu finden, damit er schnell wieder auf die Beine kommt. Du weißt ja, als Familie muss man zusammenhalten und besonders in so einer Lage braucht man ja Unterstützung. Ich hoffe, dass ich selbst nie in diese Situation komme, wo mir mein Körper nicht mehr gehorcht und ich Stimmen höre..." Sarah sah sie misstrauisch an, als sie ihr die Adresse des Therapeuten reichte. „Also mir hat er gut geholfen. Viel Erfolg!“

Was sagte man eigentlich so einem Therapeuten? Der würde sie doch für verrückt halten, wenn sie ihm erzählte, was ihr passiert war... Hmm, das war ja irgendwie auch der Grund, weshalb sie einen Therapeuten brauchte, oder?... Also einfach alles sagen? Oder besser nicht? Vielleicht bekam er es ja mit der Angst zu tun und würde gar nicht erst mit ihr arbeiten wollen, sie statt dessen gleich an eine Klinik verweisen? Was würde sie dann tun? Sie beschloss, ihn erst einmal anzurufen und dann spontan weiterzusehen. Kaum war sie allein im Büro, wählte sie die Nummer des Therapeuten. Nur der Anrufbeantworter-

ter ging dran: Sprechzeit morgen früh zwischen 7.15 und 7.45 Uhr? Na das fing ja gut an!

Essen mal anders

Als sie am Abend nach Hause kam, stand Matthias in der Küche. Der verlockende Duft des Essens empfing sie gleich beim Hereinkommen. Wie schön, dass er für sie beide kochte! Ohne ihn wäre sie wahrscheinlich schon längst verwahrlost und würde abends nur Tiefkühlpizza oder Instant-Nudeln essen. Kater strich ihr um die Beine und spekulierte ebenfalls auf ein Abendessen. Nach einer kurzen Begrüßung für Matthias und einem vollen Napf für Kater konnte sie endlich die Absatzschuhe, das enge Kostüm und die feine Bluse loswerden und gegen die herrlich bequeme Schlabberhose tauschen, in der sie ihre Arbeitskollegen niemals wiedererkannt hätten! Puh, was war das für ein Tag gewesen! Sie ging in die Küche, schlich sich von hinten an Matthias heran, legte die Arme um ihn und schaute über seine Schulter in die Töpfe. Das lecker duftende Curry war fast fertig.

Als sie gemeinsam den Tisch deckten, erzählte sie von ihrem Erlebnis im Laden und dass sie daraufhin beschlossen hatte, nun ernsthaft etwas an ihrer Lebensführung zu ändern bevor sie endgültig verrückt werden würde. Matthias schaute sie besorgt an. „Ich bin froh, dass du dich entschlossen hast, nun endlich tatsächlich etwas zu ändern und ich hoffe, dass es dir gelingen wird. Weißt du was“, sein Gesicht hellte sich plötzlich auf, „wir fangen am besten gleich mit der Veränderung an. In dem Buch, das ich aktuell lese, habe ich eine Übung gefunden, die wir gleich ausprobieren können. Es geht um achtsames Essen.“ Sie zog erstaunt und ein wenig skeptisch die Augenbrauen hoch. Was sollte das denn? Musste jetzt auch noch das Essen anstrengend werden indem man eine Übung daraus machte? Eigentlich wollte sie nur ganz entspannt mit dem leckeren, warmen Essen ihren Bauch füllen und sich dann zufrieden zurücklehnen. Aber sie sah es Matthias an, dass es jetzt kein Zurück mehr gab. Er war so begeistert von seiner Idee, dass sie ihm freundlich zunickte und ihm damit signalisierte, dass sie seinen