

MEIN WILLKOMMENSGESCHENK FÜR DICH

Das Gesicht im Spiegel

*Ein Märchen aus China – und fünf Fragen,
die es in dir weiterarbeiten lassen*

Ruth Day · Inspiration & Leben · www.ruthday.ch

Bevor du liest

Herzlich willkommen!

Seit fast dreissig Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst – und seit ich das Märchenerzählen gelernt habe, weiss ich: Ein Bild kommt oft weiter als eine Erklärung. Deshalb schenke ich dir kein Konzept und keine Anleitung, sondern eine Geschichte.

Ein Spiegel, gut verschlossen in einer Kiste. Und jeder, der hineinschaut, sieht etwas anderes. Märchen können immer etwas in uns auslösen – und meistens merkst du erst hinterher, was es war. Genau dafür sind die fünf Fragen am Ende dieses Heftes da.

Das Märchen gibt es auch zum Hören: hochdeutsch mit meinem charmanten Schweizer Akzent und auf Schweizerdeutsch. Beide Fassungen findest du auf www.ruthday.ch. Nimm die, die dich mehr nach Hause holt.

So machst du das

Nimm dir eine ruhige Viertelstunde. Lies oder hör das Märchen und lass dann die Fragen auf dich wirken. Nicht beantworten wie eine Prüfung. Eher: lesen, hinhören und aufschreiben, was von selbst kommt.

Es gibt keine richtige Antwort. Es gibt nur deine.



Das Gesicht im Spiegel

EIN MÄRCHEN AUS CHINA

ES WAR EINMAL EIN MANN, DER ALS EINZIGER WEIT UND BREIT EINEN SPIEGEL BESASS. ALS ER jung war, konnte er sich gar nicht sattsehen: seine Kraft, seine strahlenden Augen, sein dunkles Haar.

Doch mit den Jahren zeigte der Spiegel ihm Dinge, die ihm nicht mehr gefielen. Jedes Mal entdeckte er neue Falten, neue graue Haare. Darüber wurde er so wütend, dass er den Spiegel in eine Kiste sperrte und nie wieder hervorholte.

Die Jahre vergingen, und schliesslich starb der Mann. Sein Sohn trauerte sehr. Eines Tages fand er die Kiste, öffnete sie und nahm den Spiegel in die Hand. Er schaute hinein und dachte: «Das ist ja ein Bild von meinem Vater, als er noch jung war. Ach, wie sehr er mir fehlt.»

Dem Sohn liefen Tränen über die Wangen – und, oh Wunder, auch der Vater im Bild hatte auf einmal Tränen in den Augen. Von da an holte der Sohn das Bild immer wieder hervor und fand Trost darin.

Nun hatte aber seine Frau bemerkt, dass ihr Mann sich immer wieder heimlich davonstahl. Als er einmal fort war, ging sie zur Kiste, nahm den Spiegel heraus – und sah darin eine hübsche junge Frau. «Oh nein!», rief sie. «Er hat eine Geliebte!» Und sie begann bitterlich zu weinen.

Das hörte ihre Mutter, die im selben Haus wohnte. Sie eilte herbei: «Warum weinst du denn so?» – «Mein Mann hat eine Geliebte und bewahrt sogar ein Bild von ihr auf!» Die Mutter nahm den Spiegel, schaute hinein und schrie: «Was! So eine alte Schachtel! Die ist ja noch älter als ich!»

Jetzt weinten und schrien beide. Als der Mann nach Hause kam, hörte er den Lärm schon von der Strasse. Kaum war er zur Tür herein, rief seine Frau: «Du hast eine andere!» – «Ja, eine alte Schachtel!», rief die Schwiegermutter.

Endlich verstand der Mann, dass sie das Bild in der Kiste meinten. Er holte es hervor, schaute hinein und sagte: «Aber das ist doch ein Bild von meinem Vater,

als er jung war!» Seine Frau riss es ihm aus der Hand: «Nein, eine junge Frau ist das!» – «Eine alte Schachtel!», rief die Schwiegermutter.

So laut war das Geschrei, dass niemand hörte, wie es an der Tür klopfte.

Draussen stand der alte Nachbar. «Weshalb schreit ihr so laut, dass man es bis auf die Strasse hört? Eurem Vater würde das nicht gefallen.»

«Wir streiten wegen des Bildes von meinem Vater», sagte der junge Mann und holte den Spiegel. Der alte Nachbar schaute hinein – und lächelte. «Das Bild gleicht deinem Vater am Ende seines Lebens. Schau nur, wie er lächelt. Das ist eine schöne Erinnerung.»

«Dann nimm das Bild mit», sagte der junge Mann, «hier führt es nur zu Streit.» Da nahm der Nachbar den Spiegel mit nach Hause. Und im Haus der Familie kehrte wieder Ruhe ein.

Der alte Mann aber stellte den Spiegel bei sich auf. Und jeden Tag schaute er lächelnd hinein und sagte: «Ja, lieber Freund, wir sind wirklich alt geworden.»

Und stell dir vor – das Bild lächelte zurück.



Fünf Fragen für dich

Derselbe Spiegel – und jeder sieht etwas anderes darin. Diese fünf Fragen führen dich zu dem, was du siehst.

1 Was siehst du – und was siehst du nicht?

Der Mann im Märchen verschloss den Spiegel, weil er nicht sehen wollte, was dieser zeigte. Gibt es Bilder von dir selbst – innerliche oder äusserliche –, die du lieber nicht anschaust? Was könnte dahinterstecken?

2 Wer schaut in deinen Spiegel?

Jede Person im Märchen sieht etwas anderes im selben Spiegel. Welches Bild von dir stärkt dich, freut dich, macht dich stolz – und welches belastet dich? Könnte es sein, dass du den Blick anderer bestimmen lässt, was du siehst?

3 Was hast du hinter dir lassen können – und was trägst du noch mit?

Der alte Nachbar am Ende seines Lebens lächelt. Was aus deinem gelebten Leben lächelt dich an, wenn du zurückschaust?

4 Was wäre, wenn du die Kiste öffnen würdest?

Was hast du vielleicht in eine Kiste gesperrt, das es verdient hätte, wieder hervorgeholt zu werden? Was findest du da, was sich als dein ganz persönlicher Schatz zeigen könnte?

5 Was bedeutet Älterwerden für dich?

Das Märchen spielt mit Bildern des Alters: der Greis, die alte Schachtel, das lächelnde Gesicht am Ende. Welches Bild vom Älterwerden ist deins – nicht das der Gesellschaft, nicht das der Familie, sondern das, das sich für dich wahr anfühlt? Fühlst du dich in dem Alter, in dem du wirklich bist?



Und jetzt?

Lass die Antworten ein paar Tage liegen und lies sie dann noch einmal. Oft steht das Wichtigste nicht in dem, was du geschrieben hast, sondern in dem, was du ausgelassen hast.

Wenn dich eine dieser Fragen nicht mehr loslässt, dann schreib mir. Ich sehe nicht das Problem, sondern den Menschen dahinter – und manchmal braucht es nur einen Satz, damit etwas kippt.

Mehr von mir: www.ruthday.ch

Einzelbegleitung, Aufstellungstage, die Ausbildung AyaCoaching und LebensRinge – meine Gruppen für alle, die an einer Schwelle stehen.

Das Beste liegt noch vor dir.

Herzlich, Ruth

