

MEIN WILLKOMMENSGESCHENK FÜR DICH

Das Gesicht im Spiegel

Ein altes chinesisches Märchen – und fünf Fragen, die es in dir weiterarbeiten lassen.

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 Fragen auf den nächsten Seiten da.

So machst du das

Nimm dir eine ruhige Viertelstunde. Hör dir das Märchen noch einmal an 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 Märchen gibt es in zwei Fassungen: hochdeutsch mit meinem charmanten Schweizer Akzent und auf Schweizerdeutsch. Beide findest du auf www.ruthday.ch. Nimm die, die dich mehr nach Hause holt.



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

