



Nur ein Mensch

Manchmal werde ich einfach Größenwahnsinnig. Ich kann es nicht verhindern. Wenn es eine zeitlang sehr gut läuft bei mir (gute Coachings, viele Anfragen, tolles Feedback), dann vergesse ich, dass ich nur ein Mensch bin und verwandle mich innerlich in eine Superheldin.

Alles ist möglich! Alles funktioniert!

Bis ich dann - wie ja zu erwarten war - irgendwann aus der Kurve fliege. Ein blöder Fehler passiert. Einer, der einer Superheldin auf keinen Fall passieren sollte.

Ich werde sauer, mache mir Vorwürfe.

Wie konnte ich nur so blöd sein? Das muss ich doch wissen! Und dann auch noch so ein doofer Anfängerfehler! Was sollen die anderen denken?

Ich motze, wüte, schimpfe mit mir. Doch dann... ganz tief unter der Wut, kann ich noch etwas anderes entdecken: Trauer. Enttäuschung.

Enttäuschung darüber, dass ich mich im Überschwang der Gefühle habe hinreißen lassen und mich überschätzt habe. Enttäuschung, dass der Höhenflug wieder zu einer Bruchlandung wurde.

Ich sehe vor mir das kleine Kind, das ich war. Das so stolz darauf war, zum ersten Mal groß genug zu sein, um im Haushalt zu helfen - und prompt etwas zu Bruch ging. In mir wird es dieses Kind immer geben, auch wenn ich längst erwachsen bin. In Situationen wie diesen kommt es zum Vorschein.

“Schimpfe dich nicht”, sage ich zu mir selbst. “Jetzt ist kein Vorwurf angesagt, sondern Trost.”

Ich nehme mein inneres Kind, das immer noch traurig ist, liebevoll in die Arme und sage ihm “Du bist ein Mensch. Manchmal vergisst du das. Manchmal überschätzt du dich. Du wirst weiter wachsen, das verspreche ich dir. Aber es gehört zum Wachstum dazu, Fehler zu machen. Beim nächsten Mal machen wir es besser.”

