

Ego aussen vor

Eine Weihnachtsgeschichte von Andreas & Tabea Räber



Es ist Heiligabend. Weihnachten – das ist nicht so mein Ding. Den ganzen Tag über hat es geregnet. Dunkelheit gefühlt rund um die Uhr. Ich liege in meinem Bett und wälze mich, wie oft nach einem hektischen Tag, hin und her, bis ich dann vielleicht irgendwann einschlafe ... Was ist das für ein Geräusch!? Da ist etwas! Die Schlafzimmertüre steht weit offen und das Licht im Flur brennt. Noch ganz schlaftrunken bin ich mir trotzdem total sicher, dass ich das Licht gelöscht habe, bevor ich ins Bett ging. Ich kann gar nicht einschlafen, wenn noch irgendwo Licht brennt. Kaum habe ich mich mühsam aus dem Bett und zur Tür geschleppt, höre ich es wieder – das unverkennbare Klappern von Essgeschirr. Da ist jemand in meiner Wohnung! Ein Einbrecher ist es wohl eher nicht, denn diese Person gibt sich offensichtlich überhaupt keine Mühe, leise zu sein. Sie scheint sich sogar recht heimisch zu fühlen. Das kann nur Birgit sein. Will ich das überhaupt? Sie, mit ihrem ständigen Nörgeln! Nie konnte ich es ihr rechtmachen: «Nimm nicht so viel. Am Ende lässt du doch wieder die Hälfte stehen.», «Alles ist verschmiert, was du angefasst hast.», «Kannst du nicht ein bisschen sorgfältiger was auch immer ...!» Und dergleichen mehr.

Nie ist sie zufrieden. Sobald ich etwas erledigt habe, kommt schnell etwas Neues dazu. «Ach, könntest du nicht noch kurz ...» Es war kaum zum Aushalten! Als sie vor ein paar Wochen ausgezogen ist, hat sie mir noch zugeschrieen, sie hoffe bloss, dass ich es mit mir selbst aushalten würde. Ich solle mich nur mal ein

bisschen kennenlernen. Dann war sie weg. Ich habe nur den Kopf geschüttelt. Typisches Birgit-Geschwätz. Mich selbst kennenlernen! Hallo??! Wer anders, als ich selbst, kennt mich denn am besten?!

Birgit. Das würde zu ihr passen! Zuerst schmollen, dann drohen, dann abhauen – und sich schlussendlich bei Nacht heimlich hereinschleichen, sich hier wieder breit machen und elegant auf die Zwischen-dir-und-mir-ist-gar-nichts-geschehen-Schiene wechseln. Ja, genau so ist Birgit!

Da sind sie wieder, diese Ameisen in meinem Bauch. Wild gewordene Ameisen, die mich zur Weissglut bringen! Ich renne die Treppe hinunter, reisse die Küchentür auf, bereit, mit einem unserer typischen Konflikte loszulegen und sehe ... mich selbst am Küchentisch sitzen ... ja, genau, mich! Nach zwei oder drei Schrecksekunden schafft etwas in mir einen kurzen Realitätscheck. Kein einziger Hinweis darauf, dass ich träume oder zu viel Alkohol intus hätte. Der verhohlene Zwick in meinen Arm schmerzt, und nirgends stehen leere Bierflaschen, kein leeres Weinflaschenglas herum.

«Wer sind Sie?» höre ich mich fragen.

«Wir sind *wir*», antwortet mein Gegenüber und isst gemütlich die Erdbeertorte, die ich mir für den Weihnachtstag gekauft habe. Meine Art, Weihnachten zu feiern, ist ein gutes Essen – und zwar ohne heiliges Beigemüse.

«Was heisst da *wir* – und was soll das hier?», frage ich verwirrt. Wer wäre das nicht in meiner Situation.

«*Wir*, das sind du und ich. Was kann man daran nicht verstehen? Du und ich, wir sind eins.»

«Sonst noch was?», rufe ich empört. Bin ich wahnsinnig geworden? Was geht hier ab?

«Ich erkläre es dir.», antworte ich. Nein, natürlich nicht ich, dieser Kerl antwortet. «Du und ich, wir bilden eine Symbiose, psychisch und meistens auch physisch. Schon rein äusserlich ist das ja leicht zu erkennen.»

Ja, das liegt deutlich auf der Hand. Wobei ich für mich ganz klar keine so grosse Wampe habe! Zu allem Überfluss trägt dieser freche Typ noch meinen teuersten Anzug!

«Nur ruhig, Kumpel», macht der andere flapsig. «Ich heisse Ego und ich bin heute ausnahmsweise draussen, ausserhalb deines Körpers. Mmmh, diese Torte schmeckt überragend.» Genüsslich schnalzt «Ego» mit der Zunge und ich muss zusehen, wie ein riesiger Happen meines heissgeliebten Desserts in seinem Mund verschwindet.

«Das glaube ich dir. Sie war aber für mich gedacht!» bringe ich, um Fassung ringend, hervor.

«Na, dann ist ja alles okay. Schliesslich sind wir eins.» Dann öffnet dieser Schuft auch noch mein letztes Bier.

«Nun mal langsam, Ego, oder wie auch immer du heisst. Vergiss das mit dem *Eins*. Nie und nimmer würde ich dich bei mir haben wollen!»

«Das kannst du dir nicht aussuchen, es ist einfach so. Jeder Mensch hat ein Ego. Wir Egos lieben die totale Freiheit und den unendlichen Genuss. Es gibt doch nichts Besseres, als im Mittelpunkt des Lebens zu stehen! Du hast jetzt die einmalige Chance, dein Ego kennenzulernen. Darüber kannst du dich echt freuen!»

«Was glaubst du eigentlich? Da platzst du einfach in mein Leben, breitest dich aus, also ob du der King wärst, frisst mir meine Torte weg – und dann soll ich mich auch noch freuen!»

«Genau. Mach es wie ich, geniess das Leben! Es gibt nichts Wichtigeres als mich selbst.»

Das ist doch nicht zu fassen! Vor zwei Stunden war noch alles in Ordnung. Ich, mit mir – zufrieden. Keine Birgit. Kein fordernder Chef. Einfach ich. Und nun nervt mich mitten in der Nacht diese stinkfreche Person. Und wie der Kerl nervt! Was überhaupt soll dieses Geschwätz mit dem Ego? Klar, alle Menschen haben eins. Nur müssen sie es sich nicht ansehen. Was mache ich falsch?!

«Wie wird man sein Ego los?», frage ich ganz direkt. Für mich ungewöhnlich, denn meistens rede ich um den heissen Brei herum. Drehe und wende die Dinge so, wie sie mir nutzen und wie ich selbst gut dastehe – sagte zumindest Birgit immer wieder.

«Es wird einem in die Wiege gelegt.» Ego lässt sich von meiner provokativen Frage nicht beunruhigen. «Du behältst mich vom Anfang bis zum letzten Ende.» Während ich so – ungewöhnlich sprachlos – dastehe, muss ich Ego zuschauen, wie er beim letzten Bissen meinen Anzug versaut. Das ist ja nicht zum Aushalten!

Was hatte Birgit immer wieder gesagt? «Mit dir kann man ja nicht zusammenleben!» Und nun scheint hier vor mir mein normalerweise unsichtbares Ego zu sitzen. Irgend etwas muss da wohl dran gewesen sein an ihren Aussagen ... Kaum gedacht, starten schon meine inneren Ameisen durch. Birgit ist in Wirklichkeit überhaupt nicht besser als ich, so überpingelig, wie sie immer tut! Alles muss ich mir schliesslich nicht gefallen lassen, ich bin doch nicht ...

... doch da ist noch etwas anderes. Eine kleine, zarte Stimme in mir. Die habe ich schon lange nicht mehr gehört – wow! Es fühlt sich fast an wie Hoffnung ... Huch, was denke ich denn da! «Mit Spannungen kannst du schlichtweg nicht umgehen» sagt ... Birgit. Oje. Ob sie mich doch besser kennt, als mir lieb ist? Mein Ego könnte manchmal vielleicht tatsächlich ein wenig schwierig sein. Nur, dass es nicht mal halb so egoistisch ist wie dieser Clown hier. Trotzdem, es tut weh.

Irgendwie ist es aber auch befreiend. Denn dann hätte ich ja die besten Möglichkeiten bei mir anzusetzen. Ich habe eine Idee: «Bedien dich ruhig und iss dich satt.» flöte ich. Ego stutzt.

«Ich habe genug gegessen.», grunzt er. Dann platziert er seine Beine auf einem Stuhl, hebt lässig mein Bierglas, prostet mir zu und trinkt es gemütlich bis auf den letzten Tropfen aus. Ich spüre, wie er mich aus den Augenwinkeln beobachtet.

Er weiss, dass ich gerne mal ein Bier trinke. Nicht oft, aber wenn ich eins trinke, dann geniesse ich es.

«Schön, dass es dir schmeckt. Fühl dich hier wie zuhause.» säusle ich weiter. Wie befreiend dieser Satz ist.

Dem werde ich schon zeigen, wer hier der Boss ist.

«Soll ich dir noch mehr Bier besorgen?»

«Es ist zwei Uhr nachts. Wo bitte willst du um diese Zeit noch Bier herkriegen?»

«Irgendwie werd ich's schon schaffen. Ich komme erst zurück, wenn ich eines habe organisieren können.

Fühl dich in dieser Zeit einfach frei. Wenn du müde bist, steht dir selbstverständlich auch mein Bett zur Verfügung.»

Ich habe keine Ahnung, wie und wann Egos kommen und gehen. Es ist mir, ehrlich gesagt, auch egal. Jetzt bin nämlich ich weg. Ich sitze ins Auto und fahre zu Birgit. Im Pyjama. Egal. Es geht nicht anders. Es gibt da einiges zu klären. Und wohl auch einzugestehen. Wir zwei zusammen könnten *doch* eine Chance haben! Und Heilige Nächte sind ja offenbar wie geschaffen für Neuanfänge. Ich merke, wie ich lächle. Ich freue mich auf Birgit.

© coaching-persoenlichkeitsentwicklung.ch, 30.9.2026

Autor: Andreas Räber, Enneagramm-Coach, Trainer, Bäretswil, Schweiz

Lektorat: Tabea Räber

Für die Verwendung (Veröffentlichung) jeglicher Art der Geschichte stellen Sie bitte eine Anfrage an:

kontakt@coaching-persoenlichkeitsentwicklung.ch.

Wir freuen uns, wenn Sie die Geschichte weiterempfehlen – auch in den sozialen Medien.

Wenn Sie uns mit einem kleinen finanziellen Beitrag unterstützen möchten, freuen wir uns sehr.

Nachfolgend finden Sie die Angaben für eine Überweisung (Stichwort «Ego»).

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH19 8080 8009 7275 9286 7
räber marketing & coaching GmbH
Am Aabach 14
8344 Bäretswil

Zahlbar durch (Name/Adresse)

└

└

Währung Betrag
CHF

└

└

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag
CHF

└

└

└

Konto / Zahlbar an

CH19 8080 8009 7275 9286 7
räber marketing & coaching GmbH
Am Aabach 14
8344 Bäretswil

Zahlbar durch (Name/Adresse)

└

└