

Rüdiger Schaller

In die Stille

Essay



Rüdiger Schaller

In die Stille

Essay

**Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Impressum

© Rüdiger Schaller, Wiesbaden 2018

Gesamtherstellung: ihleo verlagsbüro – Dr. Oliver Ihle,
Schlossgang 10, 25813 Husum
info@ihleo.de, www.ihleo.de

ISBN 978-3-940926-73-9

Inhalt

Prolog.....	7
1. Zeit	
Lebenszeit	11
Geliehenes Leben	15
Vertraute	24
Sehnsucht.....	28
Abschied ohne Worte.....	31
2. Reise ins Unbekannte	
Schattenwelt.....	35
Sackgassen	43
Der schmale Pfad.....	46
3. Bruchstellen	
Schockwellen	63
Scheinwelten	66
Umkehr	82
4. Wurzeln von Lüge und Wahrheit	
Verdrängte Gefühle.....	95
Erfahrungsräume.....	103
5. Mauern aus Schweigen	
Klassenfahrt	111
Wirtschaftswunderland.....	117
Macht und Ohnmacht.....	122
Der schmale Pfad II.....	127

6. In der Tiefe der Nacht	
Entdeckungsreise	133
Aufbruch	137
Der Fluch der bösen Taten.....	141
Opfer und Täter	152
7. Morgendämmerung	
Abschied nehmen	159
Umkehr	162
Eigenverantwortung jenseits der Worte	173
Die Macht der Welt.....	179
8. Der freie Tanz der Seele	
Lebenslauf.....	185
Gesundheitsvorsorge und mehr	190
Tanz zwischen Wirklichkeit und Wahrheit.....	201
9. Gezeitenwende	
Freiheit	207
Schutzräume.....	211
Schattenseiten.....	217
Neuausrichtung.....	221
10. Spuren	
Nie wieder	229
Fragmente	233
Das Zerschneiden der Schale	236
Epilog	239

Prolog

Unabdingbare Voraussetzung für unser Leben ist die Sterblichkeit. Wir können unsere Sterblichkeit nicht verneinen, ohne das Leben selbst zu verneinen. Ein Blick in den Alltag hat mir bewusst gemacht, wie leben wir, was uns in dem großen Weltgeschehen bewegt.

Seit Urzeiten durchziehen Kriege die Welt – es bleibt die Sehnsucht nach Frieden. Und die Fragen: „Ist Friede mehr als Abwesenheit von Krieg?“ „Sind wir Menschen friedensfähig?“

Auf der Suche nach einer Antwort drei Situationen, in denen mehr als eine Idee vom Frieden aufleuchtet: Ein Kind, tief versunken im Spiel. Mitten in der Natur von der Schönheit eines Anblicks überwältigt – atemlose Stille. Eine Begegnung von Menschen, die im Herzen miteinander verbunden sind. Frieden. Augenblicke, in denen die Tür zu etwas anderem offensteht: Kein Ringen um Macht, kein Kampf für oder gegen etwas oder andere Menschen – tiefer Frieden und Angenommensein, Teil von etwas, das größer ist, als wir es sind. Ein Zustand, aus dem wir im Alltag so oft herausfallen.

Doch es ist schon mehr als eine Ahnung. Wir tragen sie in uns: die Sehnsucht nach Hingabe an etwas Größeres, als wir es sind. Sehnsucht – eingebunden, geborgen und geliebt zu sein. Angenommen, so wie wir sind. Da küssen sich Frieden und Liebe. Doch der Blick in die Welt zeigt: Selbst da, wo keine Waffen Leben zerstören, da verletzen

wir Menschen uns mit Worten und Taten. Warum nur, und das seit Anbeginn der Menschheit?

Zurück zu dem Kind, das friedvoll spielt: Ein scharfes Wort und es erstarrt mitten in der Bewegung. Sie friert quasi ein. So fangen wir früh an, uns unsichtbare Schutzpanzer um das Herz und die Seele zu legen. Missverständnisse über die Welt und unser Sein in der Welt entstehen – sie ist ein unsicherer Ort. Wir sind bedroht. In unserem Erwachsenwerden flüchten wir oft in den Verstand, und grundlegende Bedürfnisse werden durch Konsum betäubt. Wir haben den Zugang zu unserer inneren Welt und den Reichtümern, die aus ihr geboren werden können, zugemauert.

Gerade der Verstand ist und bleibt, wenn es um die Fragen unseres Menschseins geht, ein unsicherer und unzuverlässiger Ratgeber. Meistens führt er uns in die Irre, er ist ja Teil unserer Flucht und er kann geradezu geniale Selbstlügen finden und die dazu passenden Selbstbilder. Das kann fatal werden, dann, wenn wir auf einer wenig bewussten Ebene lieber ein Leben lang unsere Verletzungen in allen Variationen wiederholen. So bleiben wir in einem scheinbar ewigen Kreislauf des Kämpfens stecken. Doch das, was zwischen Menschen zerbrochen ist, kann nur im Zusammenleben mit Menschen wieder heilen.

Wie kommen wir aus diesem Ringen heraus, wieder an unsere Quelle? Da kann uns im ersten Schritt dann doch unser Verstand hilfreich sein: „Worin du den andern richtest, verdammt du dich selbst, weil du eben dasselbe tust, was du richtest“ – so schreibt es Paulus im Römerbrief. Das ist ein klarer Fingerzeig, ein unendlich wichtiger Schlüssel zur Selbsterkenntnis. Wir sehen den Dorn im Auge des anderen; doch den Balken vor den eigenen Augen, den sehen wir nicht. Das ist unsere Eigenblindheit.

Mit Unterstützung von Menschen und dem Fingerzeig von Paulus im Gepäck können wir uns auf eine Reise begeben, die durchaus hart werden kann. Das bedarf zu Beginn einer Entscheidung: Ich muss Frieden in mir suchen und dies auch wollen!

Wenn alles uns Menschen Mögliche auf diesem Weg getan wurde, auch wenn wir in unserer menschlichen Beschränktheit und auch Verletzlichkeit gescheitert sind, dann öffnen sich wieder Türen. Sie ermöglichen Neues, vorher nicht Auszudenkendes oder zu Planendes. Man nennt es „Gnade“, was dann in unser Leben tritt – völlig unverdient. Es ist keine billige Gnade. Am tiefsten Punkt unseres Herzen, da sind unser Wille und der Wille Gottes gleich. In unsere Herzen ist die unvergängliche Botschaft eines lebendigen und liebenden Gottes geschrieben. Wir werden so zu Boten, die in ganz eigener Art und Weise zu friedvollen, aufrechten Kämpfern werden. Kämpfer, die nicht töten und verletzen. In einem Kirchenlied heißt es so schön: „Durch das Dunkel hindurch scheint der Himmel hell. So hell soll auch die Erde sein, steht auf, steht auf, steht auf!“ So können wir verletzliche Boten des einen Lichts werden.

Ja, das bedeutet Verantwortung zu übernehmen für uns, unsere Mitmenschen und für die Welt. Friede ist möglich, wenn wir es wollen. Auch wenn es kein dauerhafter und rauschhafter Zustand ist, können wir jederzeit und immer wieder aufstehen und den nächsten Schritt machen. Es liegt nur an uns und an niemandem sonst. Deshalb denke ich, dass es in unserer Zeit immer wichtiger wird, in die Stille zu kommen und Frieden in uns selbst zu finden. Ein Zustand, in dem jede Disharmonie sich auflöst und unsere ursprüngliche Natur wieder hergestellt wird. Daraus gilt es dann zu handeln – nicht als

Spielball der äußeren Umstände getrieben, sondern aus eigener Entscheidung. Das gibt einen ersten Geschmack von einer Freiheit, die jedem von uns innewohnt. Sie hat die Qualität, die auch einen tiefen Sinn im Leiden und im Sterben erkennt und so dem Leben eine neue Ausrichtung gibt. Hin zu mehr Frieden und Heimkehr, dabei dem Leben geben, was es von mir erwartet: Hingabe. In Anlehnung an Victor E. Frankl „... trotzdem Ja zum Leben“. Victor E. Frankl, ein jüdischer Psychiater, der Konzentrationslager erlebt und überlebt hatte. Er schrieb nach der Befreiung seine Eindrücke und Erfahrungen aus Sicht eines Psychologen nieder. Neben vielem Erschütternden bewegt eine Erfahrung, auch mit Blick auf die Suche nach dem Sinn des Lebens: Es gab Menschen, zwar nur wenige, aber es gab sie: Menschen, die die äußeren, außergewöhnlich schwierigen Bedingungen des Lagerlebens zu einer inneren Bewährungsprobe gestalteten. Ihnen gelang es, noch im äußeren Scheitern und auch noch im Sterben zu einer vorher ungeahnten menschlichen Größe zu gelangen. Dieses Zeugnis kann Mut machen, trotz unserer Bedingtheit, mit all unseren Ängsten und Sorgen, uns dem Leben hinzugeben.

Darüber können wir das manchmal noch zitterige Licht unseres Handelns aus Mitgefühl in die noch dunkle Welt tragen. Es braucht die verletzlichen Boten des einen Lichts, damit wir an der Welt nicht verzweifeln.

1. Zeit

Lebenszeit

Behutsam wird der Sarg in das dunkle Grab heruntergelassen. Zeit, um Abschied zu nehmen, Abschied von einem geliebten Menschen. Julia ist vor drei Tagen gestorben und wird heute beerdigt. Schwere graue Wolken ziehen am Himmel vorüber, die Sonne ist hinter ihnen verborgen. Ich fröstele. Tränen steigen in meine Augen, sie vermischen sich auf den Wangen mit Regentropfen. Der Herbstwind streift durch die Bäume, die am Rande des Friedhofes vor einer alten Steinmauer stehen. Letzte Blätter verlieren ihren Halt und werden fortgeweht, einem unbekannten Ziel entgegen.

Der Sarg setzt auf dem Grund des Grabes auf. Die schwarz gekleideten Sargträger legen die Seile, mit denen sie den Sarg hinabgelassen haben, auf den Boden. Dann ziehen sie ihre Hüte, verbeugen sich vor der Grube und treten nach einem kurzen Augenblick der Stille zurück. Sie geben damit den Blick auf eine andere Ruhestätte, die hinter ihnen liegt, frei. Dort ist in den schwarzen Marmor des Gedenksteines in goldenen Ziffern das Geburts- und Todesdatum gemeißelt: „15. 6. 1997–6. 12. 1997“. Dieses mir unbekannte Kind hatte nur wenige Monate das Licht der Welt gesehen. Sechs Monate, sechs Jahre, 60 Jahre ... Mir fällt ein, auch meine Lebenszeit ist begrenzt! Ein tiefer Atemzug ergreift mich. Ich werde eines Tages diese Welt verlassen müssen. Durch Unfall, Krankheit oder Alter.

Ein leichtes Zittern durchläuft meinen Körper, ich frage mich: „Bin ich wirklich der Herr meines Schicksals?“ Zu jeder Stunde, zu jeder Minute kann mir der Tod ohne Vorwarnung persönlich begegnen.

Vor ein paar Jahren, ich besuchte während einer Urlaubsreise ein Kloster, sagte ein alter Priester zu mir: „Eine der wichtigsten Aufgaben im Leben ist die Beschäftigung mit der eigenen Sterblichkeit. Dieses Thema haben wir allerdings in der heutigen Zeit inzwischen fast völlig ausgeblendet. Doch es ist notwendig, diese ewig gültige Wahrheit in den eigenen Lebensentwurf zu integrieren. So kann Leben gelingen.“

Ich schenkte damals seinen Worten wenig Beachtung und verdrängte alle ernsthaften Gedanken an den Tod. Doch nun erkenne ich in den Worten dieses am Leben gereiften Mannes einen für mich vormals verborgenen, tieferen Sinn. Es ist wahr: Ich werde heute völlig unvorbereitet mit der Tatsache der Vergänglichkeit alles Seins auf dieser Welt konfrontiert. Bis jetzt hatte ich so gelebt, als wäre meine Zeit unbegrenzt – vor dem Wesentlichen war ich dadurch allerdings fortgelaufen. Welchen Sinn hatte mein Leben eigentlich bisher? Was – und für was – habe ich gelebt?

Der Gedenkstein an der Ruhestätte des fremden Kindes schwimmt vor meinen Augen. Mein Blick wandert zurück zu dem frisch ausgehobenen Grab, in dem Julius Sarg nun ruht. Die Worte des Pfarrers ziehen an mir vorüber, sie verlieren sich im Wind. Ein Bild von Julia kommt mir in den Sinn, wie sie lachte und ihre Augen dabei strahlten, so voller Lebensfreude.

Die Sonne ist schon seit einiger Zeit am Horizont hinter den fernen Bergen versunken. Das Licht des Vollmondes

spiegelt sich im Wasser des kleinen Sees, das sich leicht kräuselt. Hoch oben am Himmel funkeln die Sterne. Manche von ihnen sind schon vor langer Zeit verglüht, doch ihr Licht leuchtet noch immer in der Nacht an unserem Himmel. Ich gehe diesem Gedanken nach, der Blick zum Himmel berührt mich auf eine merkwürdige Weise. Ein leises Geräusch lenkt meine Aufmerksamkeit ab – der Abendwind bringt die Blätter der Pappeln am Rande der Wiese zum Rascheln. Er kühlt die Haut in meinem Nacken. Ich hatte sie mir am Tag in der Sonne verbrannt. Grillen zirpen malerisch ihren Gesang in die Stille. Auf dem Tisch stehen Salate und eine Flasche Rotwein. Julia sitzt schräg neben mir und schaut auf den See. Ich mustere sie von der Seite. Ihre pechschwarzen, glatten Haare fallen auf die Schultern herab und umspielen bei jeder Bewegung des Kopfes ihre Wangen. Mein Blick gleitet an ihrem Hals herunter. Ich sehe in dem Ausschnitt des weißen Kleides den Ansatz ihrer Brüste und einen kleinen Leberfleck. Er hebt und senkt sich im Rhythmus ihres Atems. Ihre helle Haut wird vom Mondlicht beschienen. Ich wage es fast nicht zu atmen, während ich bei diesem Anblick verweile, ihn in mich aufnehme. Plötzlich wendet sie sich mir zu und schaut mir direkt in die Augen. Blut schießt mir in den Kopf, ich fühle mich ertappt, so als hätte ich etwas Verbotenes getan. Mein Herz flattert, ich habe Angst. Tausend Gedanken rasen mir durch den Kopf. Was nun? Sie hat gemerkt, dass ich sie anstarre – sie wird gehen. Ich habe alles vermässelt! Äußerlich sitze ich bewegungslos da, innerlich durchströmen mich abwechselnd heiße und kalte Schauer. Wie gebannt bleibe ich an ihren Augen hängen. Unfähig, ein Wort zu sagen. Sie schaut mich nun schon eine Weile an – sie ist nicht gegangen! Ein leises Lächeln spielt um ihren Mund. Soll ich jetzt ihre Hand nehmen? Nein – sie wird mich zurückweisen.

Ich kann meine Gedanken nicht zur Ruhe bringen. Hat sie mein inneres Ringen bemerkt? Sie verstärkt ihr Lächeln und vertieft den Blick. Er wird ganz weich. Fast versinke ich in den dunklen Augen, die mich locken, geheimnisvoll und unergründlich.

„Lass uns näher zusammenrücken“, flüstert sie.

Doch ich bleibe wie festgenagelt an meinem Platz sitzen, regungslos, mit angehaltenem, flachem Atem. Nicht fähig, einen klaren Gedanken zu fassen, geschweige denn, auch nur irgendwie zu handeln.

Ein dumpfer Ton schreckt mich aus den Erinnerungen auf. Ich hebe meinen Kopf und sehe, wie der Pfarrer mit einer kleinen Schaufel Erde auf den Sarg wirft. Nach einem flüchtigen Blick senke ich den Kopf wieder und gehe meinen Gedanken weiter nach. Julia, diese lebensfrohe Frau, kam mir damals näher – und was tat ich? Ich erstarrte innerlich und zog mich von ihr zurück. Unfähig, meine Gefühle zuzulassen und meiner Sehnsucht nachzugeben, unfähig, sie zu leben. Was war es, das – nicht greifbar – zwischen uns stand? Meine Gedanken schweiften weiter ab, zurück in das letzte Jahr. Zu Thomas, meinem Freund, diesem bärenstarken und groß gewachsenen Mann. Seine wuscheligen und struppigen Haare stehen meist in alle Himmelsrichtungen ab. Und zu unserem letzten Treffen. Wir waren auf einer Wanderung Schritt für Schritt tief in bisher Verdrängtes vorgedrungen.

Geliehenes Leben

Thomas, der mir schon viele Jahre mit Rat und Tat zur Seite steht, und ich: Wir haben es endlich geschafft! Drei Tage haben wir uns Zeit genommen, um gemeinsam zu wandern. Es ist Frühling, die ersten Knospen an den Ästen der Bäume entfalten sich und leuchten in frischem hellem Grün. Neben dem Weg, dem wir nun schon seit ein paar Stunden folgen, fließt seit Kurzem gurgelnd und plätschernd ein kleiner Bach.

Unvermittelt sagt Thomas: „Such nach dem Grund, warum du vor dir selber fliehst.“

Bislang hatten wir die meiste Zeit über geschwiegen und die aufblühende Natur genossen. Über diese unvermuteten und direkten Worte von Thomas erschrecke ich. In Sekundenschnelle steigt Hitze in meinen Kopf, der Atem geht schneller. Ich bin empört: Ich fliehe doch nicht! Niemals!

Er setzt nach: „Schau mal, wie lange du gebraucht hast, Zeit für diese Wanderung zu finden.“

So ein Blödsinn, denke ich. „Thomas, das stimmt nicht. Wir haben diese Verabredung doch erst vor einer Woche getroffen – und es hat auf Anhieb mit unserer Wanderung geklappt!“, sage ich triumphierend und blicke ihm direkt ins Gesicht.

Er runzelt seine Stirn und schüttelt dabei den Kopf. Bedächtig sagt er: „Dies ist der fünfte, wirklich der fünfte Anlauf, den wir innerhalb der letzten Monate unternommen haben.“

Schlagartig wird mir wieder heiß, der ganze Körper bebt und ich balle meine Hände zu Fäusten – nein, er hat nicht recht! Ich wende mich von Thomas ab, blicke zu Boden

und gehe schweigend weiter. Doch seine Aussage lässt mich nicht los. Warum hat sie mich so getroffen? Er hat einfach nicht recht, denke ich trotzig und verschließe mich in meine Gedanken. Hastig gehe ich ein paar Schritte voraus, an Thomas vorbei.

Der Weg ist inzwischen beschwerlicher geworden. Er führt uns steil bergauf. Wir haben schon einige Zeit keine Worte mehr gewechselt. Mir fällt ein, dass wir schon oftmals über sehr Persönliches zu sprechen begannen, doch ich war ab einem gewissen Punkt immer ausgewichen. Ähnlich wie heute. Nun wird mir klar: Er hat doch recht! Ich atme tief durch und bleibe stehen. Dann gebe ich mir einen Ruck und drehe mich zu Thomas um, der ein paar Schritte hinter mir geht. Hilflös hebe ich meine Schultern.

„Thomas, du hast genau meinen wunden Punkt getroffen. Bisher habe ich mir fast nie bewusst Zeit für mich genommen“, antworte ich.

„Wenn es um dich ging, hast du dich zurückgezogen. Du hattest dann immer etwas Dringendes zu erledigen“, antwortet er.

Auch mit dieser Feststellung hat er recht. Mein Kopf ist leer, ich kann nichts erwidern. Wir gehen einige Minuten schweigend weiter, doch Thomas lässt nicht locker: „Du hast dich in beliebige Aktivitäten gestürzt und dich damit von dir selbst abgelenkt. Von etwas in dir, das dir Angst macht!“

Ich muss tief durchatmen. Wieder hat Thomas präzise mein Verhalten beschrieben. Nachdenklich schaue ich vor mich hin und sehe, dass an einer Biegung des Baches Sand angeschwemmt worden ist. Ich bücke mich, hebe eine Handvoll auf und lasse den Sand zwischen meinen Fingern zu Boden rieseln. Dabei stelle ich mir vor, jedes Sandkorn wäre eine Stunde meines Lebens. Stehe ich am Ende meines Lebens mit leeren Händen da?

„Du, Thomas“, sage ich nach einer Weile, „ich habe bisher nicht wirklich gelernt, mit mir und meinem Innenleben umzugehen. Ich werde unruhig, wenn es auf einer tieferen Ebene um meine Gefühle geht. Eigentlich habe ich ja schon Schwierigkeiten, wirklich mit ihnen in Kontakt zu kommen und sie zuzulassen.“ Ich werde still und lasse das Gesagte in mir wirken, dann setze ich den Gedankengang fort: „Mir kommt es so vor, als ob ich nach außen hin immer gut funktionieren müsse. Irgendetwas treibt mich unentwegt an. Dabei komme ich selbst in meinem Leben aber im Grunde nicht richtig vor. Niemand darf mich sehen, wie ich wirklich bin. Mir ist, als müsse ich mich immer hinter einer Maske verstecken. So als müsse ich immer eine Rolle spielen und irgendwelchen Anforderungen genügen. Dabei weiß ich doch selbst gar nicht, wer ich wirklich bin.“

Thomas bleibt abrupt stehen, packt mich mit beiden Händen fest an den Schultern. Dabei schaut er mir direkt in die Augen. „Was hast du in Situationen, in denen du Zeit hattest und mit einem Menschen zusammen warst, getan? Wie hast du diese Momente gelebt, was hast du eingebracht?“, fragt er mit eindringlicher Stimme.

Die Suche nach einer passenden Begebenheit fällt mir schwer. Es dauert einige Zeit, bis mir eine Situation in den Sinn kommt. Mir fällt Silvia ein, meine erste Freundin. Wir kannten uns noch nicht lange. Obwohl wir verliebt waren, setzten wir uns schon nach kurzer Zeit am Abend immer öfter vor den Fernseher. Wir sahen uns die Nachrichten und danach meist einen Spielfilm an. Körperlich waren wir uns zwar manchmal nahe, aber wir bezogen uns nicht mehr aufeinander. Abends, wenn ich von der Arbeit kam und die Tür öffnete, stand sie da und blickte mich an. Da war eine seltsame Mischung in ihrem Blick: Leid und Sehnsucht. Und Abwehr: Bleib bloß weg, signalisierte sie eindeutig.

Doch dabei sagte sie immer, dass sie sich über mich freuen würde. Was davon stimmte denn nun? Ich kam mit diesen Widersprüchen nicht klar, kam immer öfter am Abend später nach Hause. Das führte dazu, dass ich sie vor dem Fernseher antraf, mich dazusetzte, und nach einer kurzen halberzigen Begrüßung zappten wir durch die Programme. Bis wir vor Müdigkeit fast einschliefen. Im Grunde lenkten wir uns voneinander ab. Begegnung fand nicht statt. Auf dem Bildschirm lebten uns fremde Menschen Gefühle und Beziehung vor. Wir lebten quasi ein geliehenes Leben, folgten mit unseren Gefühlen den Schauspielern und der vorgegebenen Dramaturgie. Unser Zusammenleben folgte mehr und mehr fremden Impulsen. Uns selbst wahrzunehmen, uns direkt auszutauschen, das blieb auf der Strecke. Wir waren gefangen in Illusionen und Tagträumen. Erst heute, viele Jahre später, verstehe ich: Ich hatte mich durch die Unterhaltungsindustrie zum Narren machen lassen, sie hatte leichtes Spiel mit mir gehabt. Die Unterhaltungsindustrie kalkuliert und produziert Gefühle, die sie als schnell und einfach verfügbare Allheilmittel zur Zerstreuung über alle möglichen Vertriebskanäle anbietet. Ich hatte diese Mittel zur Ablenkung von meinen Gefühlen und Lebensinhalten benutzt. Der lebendige Tanz von Nähe und Distanz zwischen zwei Menschen fand nicht statt. Meine Sinne für die stillen und feinen Wahrnehmungen hatte ich mir benebeln lassen, so als hätte ich Alkohol oder andere Drogen zu mir genommen. Und dabei dachte ich noch, ich würde ein freies und selbstbestimmtes Leben führen!

„Hey, was ist los, warum antwortest du nicht?“ Thomas hakt weiter nach: „Du hast mir vor einiger Zeit von Julia erzählt – was war damals zwischen euch?“

Ich denke an Silvia, dann an Julia. Etwas zieht sich wie ein roter Faden durch meine Beziehungen. Zu den Men-

schen, die ich liebte – es waren nicht viele –, lebte ich irgendwie auf Distanz. Ich konnte mich ab einer gewissen Ebene nicht für Gefühle öffnen. Ja, ich floh regelrecht vor tieferen Gefühlen. Und meine vielen Bekanntschaften? Viel von meiner Lebenszeit investierte ich in ihre Pflege, doch zu mehr als zum Austausch von Informationen über neue Automodelle, Modelleisenbahnen, die aktuellen Trends bei Handys und günstige Urlaubsziele reichte es nicht. Mit keinem der Bekannten verfolgte ich gemeinsam Ziele, die weiter als das Alltägliche reichten und die den Sinn des Lebens berührten. Gemeinsam nach dem Sinn des Lebens zu suchen, diesen Begriff mit Inhalt zu füllen – das wurde tunlichst vermieden.

Manchmal, zu Beginn, versuchte ich noch über das zu sprechen, was mich bewegte. Doch es war dann so: Wenn ich davon erzählte, dass ich einen Apfelbaum pflanzen wollte, nahmen Freunde und Bekannten das zwar auf, doch sofort unterhielten sie sich dann über Motorsägen und deren Vorzüge. Es war, als ob sie ein Stichwort hörten und dann in ihre eigene Welt abtauchten und ihre Geschichten erzählen wollten. Kein Zuhören, kein Austausch. Ich hörte immer nur: ICH, ICH und nochmals ICH – eine fast maßlose und infantile Ich-Bezogenheit. Völlige Blockade gegenüber anderen Lebensentwürfen, keine Offenheit, überhaupt wirklich zuzuhören und in einen Austausch zu gehen. Ein Spiegelbild eines Großteils der Gesellschaft. Ich hörte irgendwann auf, mich auf diese Art und Weise zu zeigen. Ich fühlte mich unbeachtet. Fast alles verlor sich in Belanglosigkeit und blieb im Innersten leer, ohne wirkliche Bedeutung.

Vor einigen Jahren, da war ich auf der Suche nach einem tieferen Sinn im Leben – es muss doch etwas da sein, für das es sich lohnt zu leben. Nicht nur rein Materielles. Doch

im Laufe der Zeit verdrängte ich auch die Sehnsucht, mich an etwas Größeres hinzugeben. Sie blieb im Dunklen verborgen. So verharrte ich alleine, ohne wirklichen Kontakt zu Menschen und ohne einen festen Halt in der Welt.

Ein tiefer Atemzug durchfährt mich.

„Ich glaube, ich habe mich schon vor langer Zeit von meinen Gefühlen entfernt. Ebenso von der Suche nach den wesentlichen Grundlagen des Lebens.“

Thomas nickt verstehend.

„Ja“, sagt er, „das ist richtig! Du lebst, seitdem ich dich kenne, und das sind nun schon über 15 Jahre, nur in deiner eigenen Gedankenwelt. Du schmiedest rastlos Pläne für die Zukunft, aber du setzt nichts davon um! Und du bist nicht hier, nicht in der Gegenwart!“

Meine Brust zieht sich zusammen, der Atem geht schwer. Ich merke, wie ich diese Worte abwehren will, doch mir wird klar: Wieder hat Thomas recht. Ich denke an Julia, vor Jahren am See.

„Es ist bitter: Julia näherte sich mir damals, doch ich zog mich von ihr zurück, obwohl ich ihr so nahe sein wollte. Sehnsucht nach dem Verschmelzen, dem Einssein – doch ich flüchtete vor dem Leben. Warum nur, Thomas, warum?“ Wieder spüre ich die Verzweiflung in mir aufsteigen, sehe keinen Ausweg.

„Kann es sein, dass du Angst vor Nähe zu Menschen hast? Vertraust du nicht wirklich?“

Ich schaue zu Thomas herüber. Er strahlt eine tiefe, ruhige Lebensfreude aus, selbst wenn er mal in einer schwierigen Situation steckt. Im Moment ist er ernst, sehr ernst und seine Aufmerksamkeit ist ganz bei mir.

„Bist du jemals einem Menschen wirklich begegnet und hast dich von ihm innerlich berühren lassen?“, fragt Thomas. Er blickt mich nachdenklich an, voller Mitgefühl.

„Thomas, ich weiß es nicht“, sage ich matt. „Ich erfülle täglich meine Pflichten, ohne jegliche Leidenschaft. Alle die Aufgaben, die ich zu erledigen habe, werden mir zu einer Last. Sie zu schultern fällt mir zunehmend schwerer. Mir ist, als ob ich nur noch jenseits meiner Lebendigkeit funktioniere. In der wenigen freien Zeit, die mir bleibt, ziehe ich mich immer öfter vor den Menschen zurück und lenke mich ab. Das ist meine Art, vor dem Leben zu flüchten. Einen anderen Umgang mit mir habe ich nicht erlernt.“

Ich presse meine Zähne fest aufeinander und setze mich am Wegesrand auf den Stamm eines umgestürzten Baumes. Meine Ellenbogen stütze ich auf die Oberschenkel, den Kopf lege ich in die Hände. – Nach einer Weile nehme ich den Gesprächsfaden wieder auf.

„Thomas, ich lebe in einer Scheinwelt. Das ist mir jetzt klar geworden. Ich bin abhängig von den angebotenen Zerstreuungen! Ich konsumiere sie wie ein Süchtiger. Wenn ich mich mit mir beschäftige, dann komme ich in Berührung mit meinen Ängsten. Und mit meiner Traurigkeit über die nicht gelebten Zeiten. Diese Zeiten sind unwiederbringlich vorbei! Vor der Auseinandersetzung mit diesen Themen laufe ich weg. Manchmal denke ich, ich schaffe das alles nicht. Es ist, als ob ein riesiger Berg von Problemen sich vor mir aufrührt.“

Thomas nickt nachdenklich und mustert mich eine Weile. Dann setzt er sich neben mich und legt einen Arm um meine Schulter.

Die Berührung ist sanft und beruhigt mich. Tränen steigen in mir auf, ein Zittern durchläuft meinen Körper. Ja, es ist wahr: Ich habe die Verantwortung für meine Lebensinhalte nie richtig wahrgenommen, ich habe sie abgegeben. Hemmungslos lasse ich die Tränen über meine Wangen fließen und schluchze dabei. Das Weinen erleichtert mich.

Gedämpfte Stimmen in meiner Nähe murmeln unverständliche Worte. Ich blicke verwundert aus meinen Gedanken auf und sehe, wie Bewegung in die Trauergemeinde gekommen ist. Langsam formiert sich aus den um das Grab stehenden Menschen eine lange Reihe. Jeder Einzelne will auf seine Art Abschied nehmen. Ohne ein Wort zu sagen, reihe ich mich ein.

Zögernd nähere ich mich dem Grab, mein Körper zittert immer stärker. Vor dem Grab bleibe ich stehen. Durch Tränenschleier sehe ich den Sarg und die auf ihm liegenden Blumen. Ich will beten, doch ich finde keine Worte des Abschieds. Mein Hals zieht sich zusammen, ich kann kaum schlucken. Obwohl ich schreien will, dringt kein Ton aus meiner Kehle. Meine Hände umklammern den Stiel der Blume, die ich mitgebracht habe.

Die Zeit scheint stillzustehen und geht doch weiter. Ich gebe mir innerlich einen Ruck und werfe die weiße Rose in das Grab zu den anderen Blumen. Tränen laufen meine Wangen herab, ich trete zur Seite und mache Platz für die hinter mir wartenden Trauergäste. Nach ein paar Schritten bleibe ich stehen und schaue die Menschen an, die an mir vorbeigehen. Ein älteres Ehepaar geht Arm in Arm. Er stützt dabei seine Frau, die ihren Oberkörper leicht nach vorne gebeugt hat. Ihr Gesicht verbirgt sie hinter einem Taschentuch. Eine Familie mit zwei Kindern folgt ihnen. Alle haben Tränen in den Augen, sie halten sich gegenseitig an den Händen fest. Keiner redet, selbst die Kinder schweigen. Aus der Ferne dringt das Läuten einer Kirchenglocke an mein Ohr. Ein Schluchzen ergreift meinen Körper, ich wische Tränen aus meinen Augen. Niemand aus der Trauergemeinde beachtet mich, jeder ist mit sich selbst beschäftigt. Ich stehe alleine am Rande des Weges. In Gedanken ziehe ich eine Bilanz meines bisherigen

Lebens. Erst während der Wanderung mit Thomas wurde mir bewusst, dass ich es selbst war, der die Verlockungen und Ablenkungen, die von der Gesellschaft angeboten werden, angenommen hatte. Indem ich den Anreizen nachging, hatte ich mir allerdings die damit verbundenen Verpflichtungen auch aufgeladen. Unmerklich steigerte ich im Lauf der Jahre das Arbeitspensum und arbeitete immer härter, um mir die Dinge kaufen zu können, mit denen ich meine Bedürfnisse zu befriedigen dachte. Das Hamsterrad, in dem ich lief, drehte sich immer schneller. Viele Jahre lang ahnte ich nicht im Entferntesten, dass ich mich mit all dem Tun und der ganzen Geschäftigkeit ablenkte und eine Seite meines Lebens nicht lebte. Sie war wie abgetrennt von mir. Ich war weit weg von meinen Gefühlen. Verzweifelt, ja verbittert frage ich mich nun: „Wo gibt es Versicherungen gegen unausgeglichene Lebensbilanzen zu kaufen?“ In meiner Verbitterung erinnere ich mich, dass ich trotz aller meiner Verzweiflung nicht alleine bin. Das macht mir Mut. Einige wenige gute Freunde, Vertraute haben mich in den letzten Jahren auf meinem Lebensweg, der nur äußerlich sehr zielstrebig und erfolgreich aussah, begleitet. Sie haben mir stets geholfen, wenn ich innerlich gefallen war, verhärtet gegen mich und in einem „Nein“ gegen die Welt. Ja, trotz meiner Verhärtung haben sie mich weitergeführt, blieben treu bei mir. Vielleicht sahen sie meine Verletzungen und ließen sich davon berühren? Mir tat es gut, dass ich mich bei ihnen angenommen fühlte. Angenommen, so wie ich war, das war mir wie eine Fluchtburg in schweren Zeiten. Sie führten mich oft provokant, doch immer liebevoll weiter. Es blieb nie bei einem reinen Bedauern. Manchmal schien es mir, als ob sie weniger an den Geschichten, die ich erzählte, interessiert waren als an mir selbst.

Vertraute

Erst seit dem Zeitpunkt, an dem ich mich Thomas anvertraut habe, lenke ich, immer öfter, meine Aufmerksamkeit auf die Seite meines Wesens, die zuvor im Dunklen lag. Zu Beginn war das ein schwerer Weg. Doch ich hatte zum Glück liebevolle Begleiter. Ich erinnere mich an ein Gespräch mit Manja, einer langjährigen Freundin. Nein, sie ist mehr als eine Freundin, sie ist mir eine Vertraute geworden. Wir sind uns gerade in den letzten Monaten nähergekommen und offenbaren uns gegenseitig das, was uns bewegt. Ohne dass wir etwas zurückbehalten. Dabei fordern und fördern wir uns: Halt, Trost und Stütze in schweren Zeiten.

Manja und ich gingen vor ein paar Monaten gemeinsam spazieren, an einem warmen Tag im Frühsommer.

„Warum achtest du nicht auf das, was dir deine Gefühle sagen?“, fragt Manja mich, während wir uns der kleinen Holzbrücke nähern, die über den Fluss am Rande der Stadt führt.

„Gefühle sind trügerisch!“, antworte ich spontan.

„Das ist nicht wahr! Sie bereichern doch unser Leben, was wären wir ohne sie?“, sagt sie empört. Fast ist es, als ob sie mich aufrütteln will.

„Ohne Gefühle kommt man im Leben besser zurecht – für Gefühle kann man sich nichts kaufen!“, antworte ich ihr trotzig.

Sie schüttelt heftig ihren Kopf, die blonden Locken wirbeln herum. Manja ringt betroffen nach Worten. Ihre Pausbacken glühen, ich fürchte, sie wird wütend. Das Gespräch wird mir unangenehm. Inzwischen haben wir die Brücke

erreicht. Ich wende meinen Blick von Manja ab und schaue in das Strömen des Flusses.

„Ich habe den Eindruck, dass du dich hinter Mauern zurückziehst. Du sperrst deine Gefühle ein. In diesem Punkt bist du nicht ehrlich!“, sagt sie nach einer Weile leise. Ihre Stimme ist weich geworden.

Ich spüre, wie Tränen in meine Augen steigen, doch ich halte sie zurück und presse meine Zähne zusammen. Ich will nicht weinen. Es könnte jeden Moment ein fremder Mensch vorbeikommen. Und was würde Manja wohl sagen, wenn ich hier, mitten in der Öffentlichkeit, einfach losheule? Würde sie, wenn ich weine, ihre Achtung, ihren Respekt vor mir verlieren? Und die anderen Menschen, sie würden mich auslachen. Nein, diese Blöße gebe ich mir nicht!

Unvermittelt muss ich an Julia denken, sie saß mir damals, an dem Abend am See, gegenüber und schenkte mir einen Teil ihrer Lebenszeit. Lebenszeit ist begrenzte Zeit. Wir kennen nicht den Zeitpunkt unseres Todes. Krankheit oder Unfälle können lange Geplantes oder immer wieder Vershobenes in unseren Lebensplänen zunichtemachen. Es war ein unendlich wertvolles Geschenk von Julia, das ich nicht annahm. Ich war mit meiner Achtsamkeit nicht im Augenblick. Tränen laufen mir bei diesen Gedanken über die Wangen, mein Hals schmerzt, ich weine lautlos.

Manja bemerkt dies und legt sanft eine Hand auf meine Hand. Ein tiefer Atemzug durchfährt mich und ich schaue sie an.

„Manja, du hast mit deiner Analyse recht. Ja – ich habe mich zurückgezogen. Das hatte mir Thomas vor einiger Zeit auch schon mal gesagt und ich habe öfters darüber nachgedacht. Doch nun wird es mir klarer, ich trage einen tiefen Wunsch in mir. Ich kann ihn noch nicht sehr klar

formulieren. Doch ich will das aufspüren, was ich in meinem Herzen als Sehnsucht habe. Diese Sehnsucht soll der Wegweiser durch mein Leben werden! Daran will ich mich orientieren. Schon seit geraumer Zeit zermartere ich mir den Kopf mit einer einzigen Frage: Wie kann ich wieder in Kontakt mit meinen Gefühlen kommen?“, frage ich Manja verzweifelt.

Sie schaut mich still eine Weile an, dann antwortet sie: „Du bist doch schon auf dem Weg“, sagt sie leise, aber bestimmt, mit warmer Stimme. Dabei blickt sie mir fest in die Augen. Sie lächelt mitfühlend. „Öffne dich, wie gerade eben, den sanften Berührungen durch das Leben. Lasse zu, dass du berührt wirst. Lerne dabei auch, dem Leben wieder zu vertrauen.“ Sie muss mein innerliches Zögern bemerkt haben und setzt nach: „Ja, du hörst richtig: Gefühle zuzulassen und Vertrauen zu fassen muss geübt werden.“

Dieser Gedanke berührt mich, ich lasse ihn in mir nachschwingen. Wir bleiben eine Zeit lang Hand in Hand mitten auf der Brücke stehen und schweigen. Das Glucksen des Wassers, das sich an den Brückenpfeilern bricht, ist das einzige Geräusch, das uns umgibt.

Nach einer Weile fällt mein Blick auf die Uhr an dem nahen Kirchturm. Es ist schon spät. Ich drücke ihre Hand, dann nehmen wir uns kurz in den Arm.

Zum Abschied gibt sie mir noch einen Rat: „Versuch, in der nächsten Zeit zur Ruhe zu kommen, um dich zu finden. Es gibt doch so viele Möglichkeiten!“

Was meint sie? Ratlos frage ich: „Was genau empfehlst du mir?“

Sie überlegt einen Moment, dann sagt sie: „Ein möglicher Zugang zu dir, zu deinem inneren Erleben, könnten stille Zeiten sein, in denen du über das, was dich bewegt, meditierst. Du kannst diese Zeiten in einem ersten Schritt

nutzen, um zunächst zu beobachten, wie aufgewühlt deine Gedanken sind und was dich von der Stille ablenkt.“

Bislang war ich bei den spärlichen Versuchen zu meditieren kläglich gescheitert. Die innere Unruhe war zu groß. Doch ich will ihren Rat annehmen. So wie auch den Rat, mir professionelle Hilfe auf meinem weiteren Weg zu suchen. Sie erwähnte da vor einiger Zeit etwas wie „Core-Energetic“ – Körperpsychotherapie und Bewusstseinsarbeit. Doch wir müssen uns nun trennen, sie winkt mir im Gehen nochmals zu.

Nachdenklich gehe ich nach Hause. Je näher ich meiner Wohnung komme, desto stärker wird der Entschluss, ihrem Rat zu folgen.

Meine Füße sind eiskalt, die Zehen schmerzen, ein Schauer läuft durch meinen Körper. Ich bin wieder ganz in der Außenwelt und sehe, dass die Trauergemeinde sich inzwischen aufgelöst hat, sie geht ihrer Wege. Der Wind hat sich gelegt. Die Wolkendecke, die sich wie ein Leichentuch über uns ausgebreitet hatte, beginnt auszufransen und gibt an einigen Stellen den Blick auf den blauen Himmel frei. Es ist ein Blau, das mich an meinen letzten Urlaub in Italien erinnert. Ich hatte ihn erst vor einigen Wochen genommen, kurz bevor Julia starb. Zu dieser Zeit war ich noch voller Hoffnung, für Julia und für mich. Hoffnung darauf, dass das Leben weitergeht und neue Bahnen findet.

Sehnsucht

*I*talien, mitten im Hochsommer: Mir läuft der Schweiß von der Stirn, das Hemd klebt an meinem Rücken fest. Der Fahrtwind, der durch das offene Faltdach des Autos weht, bringt keine Kühlung. Die Luft flirrt in der Hitze, es ist Mittag. Seit gestern Abend bin ich unterwegs in Richtung Toskana. Die Adresse für meine Unterkunft hatte ich von Manja bekommen. Ich bin gespannt, was mich erwartet.

Nach vielen Stunden Fahrt nähere ich mich nun dem kleinen, weiß gekalkten Haus, das sich an einen Hügel schmiegt. Es steht inmitten von Olivenbäumen. Ich biege von der Hauptstraße ab. Auf den letzten Metern schüttelt mich der Schotterweg heftig durch. Im Rückspiegel sehe ich aufgewirbelten Staub. Nach wenigen Minuten Fahrt erreiche ich das Haus und stelle den Wagen ab. Dann nehme ich den Koffer von der Rückbank und gehe zur Haustür. Das Türschloss quietscht beim Aufschließen, die Tür knarrt, während ich sie öffne. Ich trete ein, stelle mein Gepäck ab und öffne die Fenster.

Dann hole ich mir eine Glaskaraffe und fülle sie mit Wasser aus dem Brunnen neben dem Haus. Das kühle Wasser läuft meine Kehle hinunter und stillt meinen Durst.

Neben dem Brunnen wächst ein Baum, dessen weit ausgebreitete Äste Schatten spenden.

Ich setze mich neben dem Baum in das trockene Gras und lehne mich an den Stamm; Rindenstücke und Knorpel drücken hart und unangenehm an meinen Rücken. Dennoch mache ich es mir so gut wie möglich bequem, ich bin zu müde, um mir noch einen anderen Ruheplatz zu

suchen. Meine Aufmerksamkeit verlagert sich, ich höre die Zikaden zirpen. Gedankenverloren döse ich vor mich hin.

Nach einiger Zeit hebe ich den Kopf und lasse meinen Blick in die Ferne schweifen. Sanft heben sich die Konturen der Hügel von dem dunkelroten Himmel ab. Schatten breiten sich wie dunkle Tücher über die Täler aus, es wird Abend. Ich bleibe sitzen und beobachte, wie es langsam dunkel wird. Die ersten Sterne sind am Himmel zu sehen. Es kühlt merklich ab und mir wird kalt. Ich stehe auf und gehe in das Haus, in ihm schwingt die Wärme des Tages nach. Auf dem Tisch in der Essecke zünde ich eine Kerze an. Dann schließe ich die Fenster und die Türe und bereite mir einen Salat zu, dessen Zutaten ich mitgebracht habe: würziger Schafskäse, reife, saftige Tomaten und frisches Olivenöl. Der Duft steigt mir in die Nase. In der Vorratskammer entdecke ich eine Flasche einheimischen Wein. Mit einem leisen „Plopp“ entkorke ich die Flasche, gieße mir ein Glas ein, halte es vor die Kerze und schaue in das tiefe Rot des Weins. Dann probiere ich den ersten Schluck. Die Geschmacksnerven auf meiner Zunge ziehen sich zusammen.

Der sanfte Schein der Kerze verbreitet in dem Zimmer ein geheimnisvolles Licht. Es ist eine Einladung, still zu werden. Ich schließe die Augen und richte meine Aufmerksamkeit nach innen. Die Unruhe, die noch in mir ist, verschwindet nach ein paar Atemzügen. Ich atme tief durch und spüre Freude in meinem Bauch aufblitzen. Sie springt in schnellen Sätzen durch den ganzen Körper und zaubert ein Lächeln auf mein Gesicht, doch ich bleibe weiter aufmerksam und ohne Anstrengung bei mir.

Wie viel Zeit ist verstrichen? Ich tauche aus der inneren Welt auf und empfinde Klarheit, ohne Worte. Mein Körper fühlt sich ausgeruht und kraftvoll an, ich bin entspannt

und ruhig. Eben habe ich erlebt, dass es in der Welt mehr gibt, als durch Zählen, Messen und Wiegen beweisbar ist. Doch ich kann das, was ich erfahren habe, kaum in Worte fassen.

Auf der Reise in die innere Welt habe ich auch einen unablässigen Bilder- und Gedankenstrom in mir entdeckt. Und bemerkt, dass er machtvoll und meist unbewusst mein Leben – und Erleben – bestimmt. Die Bilder und Gedanken, die mich bisher beherrscht hatten, waren Zerrbilder des Lebens. Vorgefertigt durch die Unterhaltungsindustrie, durch Presse, Funk und Fernsehen. Diese Bilder will ich jetzt loslassen und mich dem Fluss des Lebens anvertrauen und von ihm tragen lassen. Erste Ideen folgen den Ausführungen des Hohen Liedes der Liebe, das ich auf Anraten von Johannes Waldschmidt inzwischen mehrfach gelesen habe. Johannes ist ein eng mit mir befreundeter Pfarrer, der seit ein paar Monaten in meine Heimatgemeinde gezogen ist. Wir hatten uns sofort angefreundet. In diese Richtung will ich meine Suche lenken – das ist mein Entschluss! Eins sein mit mir und der Welt. Nicht mehr kämpfen müssen, um Anerkennung ringen, um meinen Platz in der Welt. Diesen Kampf will ich beenden, meine Kräfte auf anderes konzentrieren. Quasi die Waffen niederlegen – das ist mein Wunsch. Ruhen in tiefem inneren Frieden, so wie ich ihn in der Meditation erfahren hatte. Aus dieser Quelle heraus handeln – das ist meine Sehnsucht. Doch im Alltag lasse ich mich bislang immer wieder davon ablenken.

Abschied ohne Worte

Ein Vogel zwitschert – sein Gesang bringt mich zurück in das Hier und Jetzt. Ich schüttelte die Erinnerung an mein Erleben in der Toskana ab und schaue zum Himmel. Zwischen den Resten der Wolkendecke brechen die Strahlen der Sonne hervor. Sie streifen das mit Blumen geschmückte Grab. Julia ist tot. In den letzten Wochen ihres Lebens hatte ich sie mehrmals besucht.

Bei meinem letzten Besuch – ich wusste nicht, dass es der letzte sein sollte – lag sie in Decken gehüllt auf der Couch in ihrem Wohnzimmer und blickte mich an, ihre Augen schimmerten feucht. Sie erzählte mir von dem, was sie in der letzten Zeit bewegte. Oftmals kamen ihr die Worte nur stockend über die Lippen.

Dann schwiegen wir eine Weile.

Nachdem einige Zeit vergangen war, nahm ich ihre Hand und hielt sie fest. Ich hatte den Eindruck, dass ihr ab diesem Zeitpunkt das Sprechen etwas leichter fiel.

Von diesem Gespräch ist mir vor allem in Erinnerung geblieben, dass sie alle Verletzungen, seit Beginn ihrer Kindheit, hinter einer Fassade aus Fröhlichkeit und Tatkraft versteckt hatte. Trauerarbeit und Abschiede – das waren in ihrem Lebensumfeld keine Themen. Schon seit ihrer Kindheit hatte sie im Grunde viel Traurigkeit mit sich getragen. Im Laufe der Jahre kamen weitere Verletzungen hinzu – die seelische Last wurde unmerklich schwerer, bis sie erkrankte. Julia hatte die Schmerzen, die mit den Verletzungen ihrer Seele einhergingen, nie wirklich gezeigt, sondern meist still geschluckt. Ihre nie zuge-

lassene Trauer und die lange verdrängte Wut brachen nun im Angesicht des Todes mit Macht aus ihr hervor.

Einige Stunden später, zum Abschied, stand sie von der Couch auf. Wir gingen aufeinander zu und hielten uns lange Zeit im Arm. Mit einer Hand fuhr ich durch ihre Haare und streichelte behutsam ihren Kopf, den sie auf meine Schulter gelegt hatte. Still, ohne Worte, verabschiedeten wir uns. Dass es unsere letzte Begegnung gewesen sein sollte, ahnten wir beide nicht.

Was bleibt?

Julia ging immer offen und liebevoll auf andere Menschen zu. Diese Art des Umgangs habe ich im Laufe der Zeit von ihr gelernt und in mein Wesen aufgenommen. Mutig hatte sie sich in den letzten Tagen ihres Lebens, trotz ihrer Verzweiflung, für ihre lange verdrängten Lebensthemen geöffnet. Ihr Mut hat mich angesteckt – nun will auch ich mich meinen Themen stellen und dabei auch den bewussten Umgang mit Zeit und mit mir erlernen!

Unsere Lebensfäden hatten sich berührt, sehr sanft, und dabei gegenseitig in Schwingung versetzt. Wenn ich an Julia denke und dabei still und sehr achtsam bin, dann wird mir bewusst, dass mitten in meinem Brustkorb auf einer feinen Ebene ein ruhiges und sanftes Pulsieren beginnt. Dieses Pulsieren breitet sich aus, in meinen ganzen Körper. Still und unaufgeregt. Ist diese feine Schwingung immer da und wird mir in diesen Momenten nur wieder bewusst? Ist dieses Pulsieren etwa ein Ausdruck der Liebe, die von manchen Mystikern als die stille Kraft des Herzens bezeichnet wird? Es soll eine Kraft sein, die weit über uns Menschen und die Zeiten hinausreicht – ich hatte davon vor langer Zeit einmal gelesen, doch es schnell wieder beiseitegelegt und vergessen. Heute wird es mir klar: Ja – in der mir eigenen Art will ich aus dieser Art von

Liebe heraus leben. Wie dies konkret aussieht, das erahne ich im Moment mehr, als dass ich es in meinem Alltag integriert sehe. Ich stehe erst am Beginn einer Reise in ein mir noch fast völlig unbekanntes Land voller Abenteuer. Wohin wird sie mich führen, was werde ich entdecken?

Vor mir taucht ein Bild auf. In ihm sehe ich einen Menschen in einem Zug sitzen. Er hat es sich dort gemütlich eingerichtet, aber dieser Zug fährt ohne Ziel – nach nirgendwo. Für mich steht nun an, dass ich mir über das Ziel meiner Reise, meines Lebensweges, klar werden muss. Wenn ich das Ziel gefunden habe, werde ich prüfen: Fährt der Zug, in dem ich sitze, wirklich in die richtige Richtung? Sollte ich feststellen, dass er in die falsche Richtung fährt und mich damit von meinem Ziel wegbringt, dann werde ich an der nächsten Haltestelle umsteigen. Es ist an der Zeit, dass ich die Weichen in meinem Leben neu stelle. Ein Verschieben auf Morgen ist nach dieser Entscheidung nun nicht mehr möglich – mein Leben findet heute statt. Nach all meinem Ringen in der letzten Zeit nach Selbsterkenntnis wird mir klar, welch ein immens großer Leidensdruck auf mir lag und immer noch liegt. Woher er auch kommt – ich will nun einen anderen Weg gehen und leben. Dabei hoffe ich, dass ich Schritt für Schritt mich von meinem Leidensdruck befreien kann und all die ganze Kraft, mit der ich bisher meine Fassaden aufrechterhalten hatte, um zu funktionieren, anders, ganz anders nutzen kann.

Ich habe nun den Mut, den Verführungen von Macht, Geld, Karriere zu widerstehen und mich mehr meinem inneren Wachstum zu widmen – auch wenn ich unruhig werde bei dem Gedanken, nun tatsächlich Veränderungen in meinem Leben durchzuführen und die Konsequenzen zu tragen. Ich bin gespannt, was mir in dem mir noch unbekannten Land, das ich entdecken will, begegnen wird.

