

Der Garten der Seele

Raphael Kasparovsky

Eine Einladung an die Feinsinnigen, sich selbst zu begegnen.

TEIL I

DAS TOR ZUM GARTEN

(Einladung & Begegnung)

Kapitel 1

Die abgelegte Rüstung Die Einladung in den Garten

Dieses Buch ist kein theoretischer Ratgeber.

Es ist eine persönliche Einladung.

Mein Name ist Raphael Kasparovsky, und auf den folgenden Seiten möchte ich etwas tun, das mir nicht immer leichtgefallen ist:

Ich möchte meine Rüstung ablegen.

Nicht, weil ich glaube, Antworten für dich zu besitzen.

Sondern weil ich weiß, wie es sich anfühlt, in einer oft lauten Welt sehr viel wahrzunehmen und manchmal nicht zu wissen, wohin mit all dem, was in einem ankommt.

Ich kenne das Gefühl einer tiefen, existenziellen Einsamkeit.

Ich kenne Tage, an denen ein Blick genügt, ein kaum hörbares Zögern in einer Stimme oder eine Stimmung in einem Raum, und etwas in mir beginnt wahrzunehmen, lange bevor mein Verstand Worte dafür findet.

Manchmal empfinde ich mich wie einen emotionalen Schwamm.

Schönes erreicht mich tief.

Aber auch Schmerz, Unruhe und Spannungen können lange in mir nachklingen.

Und irgendwann wird es zu viel.

Dann brauche ich Stille.

Ich brauche Rückzug.

Ich brauche meine Höhle.

Ist es in Ordnung, so zu sein?

Warum kann ich nicht einfach wegschauen?

Warum berührt mich manches so tief, während andere scheinbar einfach weitergehen können?

Vielleicht kennst du solche Fragen.

Vielleicht auch nicht.

Du musst mir nicht ähnlich sein, um diesen Garten betreten zu dürfen.

Das Röntgenauge für die Seele

So habe ich meine besondere Art der Wahrnehmung manchmal genannt.

Nicht weil ich glaube, einen anderen Menschen durchschauen zu können.

Auch meine Intuition kann sich irren.

Aber ich kenne dieses schwer zu beschreibende Empfinden, etwas hinter den Worten wahrzunehmen.

Eine Traurigkeit hinter einem Lächeln.

Eine Spannung in einem scheinbar beiläufigen Satz.

Etwas Ungesagtes zwischen zwei Menschen.

Manchmal weiß ich nicht einmal, warum ich etwas empfinde. Es ist einfach da.

Erst später verstehe ich vielleicht, welche kleinen Zeichen mein Inneres längst aufgenommen hatte.

In diesem Buch möchte ich diese Wahrnehmung nicht zu einer besonderen Fähigkeit erklären.

Ich möchte erzählen, wie es sich anfühlt, mit ihr zu leben.

Mit ihrem Licht.

Und mit ihrem Preis.

Deshalb lege ich hier meine Rüstung ab.

Ich werde dir nicht nur von dem erzählen, was in meinem Leben hell geworden ist.

Auch meine Brüche dürfen da sein.

Meine Ängste.

Meine Rückzüge.

Meine Zweifel.

Und meine Suche nach dem Licht aus der Tiefe.

Nicht damit du in meiner Geschichte meine Wahrheit findest.

Vielleicht findest du darin etwas von deiner eigenen.

Du bist richtig, genauso wie du bist

Vielleicht ist das der eigentliche Grund, warum ich diesen Garten öffnen möchte.

Ich hätte selbst lange einen Ort gebraucht, an dem mir niemand erklärt, was mit mir nicht stimmt.

Einen Ort, an dem ich für einen Augenblick nicht stärker, weniger empfindlich oder angepasster werden musste.

Deshalb soll dieser Garten nichts von dir verlangen.

Du darfst darin gehen.

Du darfst stehen bleiben.

Du darfst dich auf eine Bank setzen.

Und du darfst auch wieder hinausgehen.

Vielleicht begegnest du auf diesen Seiten etwas, das du kennst.

Vielleicht einem Gedanken.

Einer Verletzung.

Einer Erinnerung.

Vielleicht nur einem einzigen Satz.

Dann war es genug.

Ich möchte dir nicht versprechen, dass deine Empfindsamkeit
immer eine Gabe ist.

Manchmal ist sie wunderschön.

Manchmal ist sie schwer.

Und manchmal ist sie einfach ein Teil von dir.

Auch Grenzen gehören dazu.

Rückzug darf dazugehören.

Stille darf dazugehören.

Du musst nicht aus allem etwas Besonderes machen.

Und du musst dich nicht kleiner machen, damit andere sich mit
deiner Tiefe wohler fühlen.

Du bist kein Fehler im System.

Du bist richtig, genauso wie du bist.

Ich kann dir nicht sagen, was du in diesem Garten finden wirst.

Aber ich kann sein Tor öffnen.

Komm herein - wenn du möchtest.

Kapitel 2

Wo das Herz Wurzeln schlug Die Begegnung

Aus der Sicht des Journalisten Julian Steinberg

Wer Raphael Kasparovsky interviewen möchte, merkt schnell, dass ein belebtes Café nicht der richtige Ort für dieses Gespräch ist. Zu eng, zu laut, zu viele Eindrücke auf einmal.

Also gehen wir hinaus.

Der Türkenschanzpark empfängt uns an einem warmen Herbsttag. Nahe dem Eingang steht eine alte Holzbank. Von hier fällt der Blick durch friedliche Bäume auf den kleinen Teich. Enten ziehen ruhig über das Wasser, und die Sonne spiegelt sich zwischen ihren Bahnen.

Raphael setzt sich und schaut einen Moment schweigend hinüber.

Dann erzählt er mir, dass er auf genau dieser Bank zum ersten Mal mit seiner Lebensgefährtin saß, kurz nachdem sie einander kennengelernt hatten.

Bis heute gehen sie hier Hand in Hand spazieren.

Plötzlich ist die Bank mehr als ein Platz für ein Interview. Sie trägt Geschichte. Beziehung. Erinnerung.

Mein Name ist Julian Steinberg. Ich bin gekommen, um Fragen zu stellen. Doch bevor ich mein Aufnahmegerät einschalte, nehme ich etwas anderes wahr: einen Menschen, der nicht versucht, den Raum zu füllen.

Er sitzt einfach da.

Vielleicht ist das ein guter Anfang.

Ich schalte das Aufnahmegerät ein.

Wir beginnen zu sprechen.

Von Seele zu Seele.

Kapitel 3

Das Interview Von Seele zu Seele

Ein Gespräch mit Julian Steinberg

Julian Steinberg: Raphael, bevor wir über dein Buch sprechen, möchte ich bei dem Menschen beginnen, der es geschrieben hat. Du beschreibst dich als sehr feinfühlig und erkennst dich in der Bezeichnung INFJ wieder. Wenn du all diese Begriffe einmal beiseitelässt: Wer sitzt mir hier gegenüber?

Raphael: Ein Mensch.

Vielleicht ist das tatsächlich die ehrlichste Antwort.

Ich habe lange gebraucht, um sie so einfach geben zu können. Früher hätte ich wahrscheinlich versucht zu erklären, warum ich anders wahrnehme, warum mich Dinge stärker berühren oder weshalb ich mich nach Begegnungen manchmal vollkommen erschöpft zurückziehen muss.

Heute weiß ich: Das alles gehört zu mir.

Ich nehme sehr viel wahr. Stimmungen, kleine Veränderungen in einer Stimme, einen Blick, eine Pause zwischen zwei Sätzen. Manchmal habe ich das Gefühl, dass die Welt bei mir mit weniger Filtern ankommt.

Das kann wunderschön sein. Und manchmal ist es verdammt anstrengend.

Julian Steinberg: Du verwendest dafür ein ungewöhnliches Bild: das „Röntgenauge für die menschliche Seele“. Das klingt, als könntest du Menschen durchschauen.

Raphael: Nein. Und diese Unterscheidung ist mir wichtig.

Ich kann mich irren.

Intuition ist für mich keine Unfehlbarkeit und schon gar keine Zauberei.

Das „Röntgenauge“ beschreibt eher mein Erleben. Ich nehme manchmal etwas wahr, bevor ich erklären kann, woran ich es wahrgenommen habe.

Jemand lächelt – und trotzdem spüre ich Traurigkeit. Ein Mensch sagt: „Alles ist gut“ – und irgendetwas in seiner Stimme stimmt für mich nicht mit diesen Worten überein.

Mein Verstand hat dafür in diesem Augenblick vielleicht noch keine Erklärung. Erst später erkenne ich manchmal die kleinen Hinweise, die möglicherweise längst im Hintergrund angekommen waren.

Ich empfinde meine Intuition deshalb wie ein Netz, das unbewusst arbeitet. Aber auch ein feines Netz kann sich verfangen.

Deshalb versuche ich, aus meinem Gefühl kein Urteil über einen anderen Menschen zu machen.

Julian Steinberg: Das überrascht mich ein wenig. Gerade Menschen, die sich als besonders intuitiv beschreiben, sind häufig sehr überzeugt von ihrer Wahrnehmung.

Raphael: Vielleicht war ich das manchmal auch.

Aber Reifung bedeutet für mich nicht, meiner Intuition weniger zu vertrauen.

Sie bedeutet, ihr zuzuhören, ohne sie mit Wahrheit zu verwechseln.

Ich kann sagen: „Ich spüre etwas.“ Das ist wahr. Aber daraus folgt noch nicht: „So ist der andere.“

Vielleicht beginnt Achtung genau in diesem Zwischenraum.

Julian Steinberg: Und was geschieht, wenn dieses Netz zu viel aufnimmt?

Raphael: Dann bekomme ich das, was ich manchmal meinen emotionalen Kater nenne.

Zu viele Menschen, zu viel Lärm, zu viele Eindrücke – und irgendwann merke ich, dass mein Inneres voll ist.

Heute brauche ich meine Höhlenzeiten. Rückzug. Stille. Manchmal möchte ich einfach mit niemandem sprechen müssen.

Ich brauche diese Zeiten, damit sich das, was ich aufgenommen habe, wieder setzen kann. Andere Menschen erholen sich vielleicht in Gesellschaft. Ich finde häufig in der Stille zu mir zurück.

Julian Steinberg: Kann Rückzug nicht auch zur Flucht werden?

Raphael: Natürlich. Und genau deshalb muss ich ehrlich mit mir bleiben.

Ziehe ich mich zurück, weil ich gerade Schutz und Ruhe brauche? Oder ziehe ich mich zurück, weil ich etwas nicht anschauen möchte?

Von außen können beide gleich aussehen. Innen fühlen sie sich unterschiedlich an.

Das lerne ich immer noch.

Julian Steinberg: Du schreibst und fotografierst. Sind das ebenfalls Formen des Rückzugs?

Raphael: Vielleicht eher Formen der Verwandlung.

Manches, was ich empfinde, kann ich nicht sofort aussprechen. Beim Schreiben bekommt es eine Sprache. Beim Fotografieren einen Blick.

Etwas, das vorher nur als Gefühl in mir war, bekommt eine Form und kann mein Inneres verlassen.

Und manchmal geschieht etwas Schönes: Ein anderer Mensch erkennt sich darin wieder.

Dann war etwas sehr Persönliches plötzlich nicht mehr nur meines.

Julian Steinberg: Beziehung?

Raphael: Ja. Vielleicht ist Kunst genau das für mich. Eine Möglichkeit, in Beziehung zu treten, ohne mich dabei zu verlieren.

Julian Steinberg: Beziehung führt uns zu der Frau, mit der du auf genau dieser Bank zum ersten Mal gesessen bist. Du sprichst von deiner Lebensgefährtin als deiner großen Liebe und Seelenvertrauten. Wie liebt ein Mensch, der gleichzeitig so viel Rückzug braucht?

Raphael: Indem Rückzug nicht das Gegenteil von Liebe sein muss.

Wenn ich mich zurückziehe, gehe ich nicht unbedingt von meiner Lebensgefährtin weg. Manchmal gehe ich zu mir zurück.

Und sie versteht das. Sie muss mein Schweigen nicht sofort mit Worten füllen. Sie lässt mir Raum, ohne mir ihre Nähe zu entziehen.

Und wenn wir hier Hand in Hand durch den Park gehen, können wir lange schweigen.

Es fehlt nichts.

Julian Steinberg: Ist das für dich Seelenliebe?

Raphael: Ein Teil davon.

Ich würde heute vorsichtig damit sein, Liebe zu sehr zu idealisieren. Auch eine tiefe Liebe besteht aus zwei Menschen. Mit Bedürfnissen, Verletzlichkeiten und Eigenheiten.

Für mich zeigt sich ihre Tiefe vielleicht gerade darin, dass ich nicht jemand anderer werden muss, um geliebt zu werden.

Und dass auch ich lernen darf, den anderen nicht nach meinem Bild zu formen.

Julian Steinberg: Du hast einmal ein schönes Bild für deine Beziehung verwendet: die Schnur eines Drachens, die ihm Verbindung gibt, ohne ihn am Fliegen zu hindern. Trägt dieses Bild für dich noch?

Raphael: Ja. Das empfinde ich bis heute so.

Die Schnur hält den Drachen nicht davon ab zu fliegen. Sie gibt ihm Verbindung.

Meine Lebensgefährtin erdet mich, ohne mir die Flügel zu nehmen.

Und vielleicht kann ich gerade deshalb manchmal weit hinausfliegen. Weil ich weiß, wo mein Zuhause ist.

Julian Steinberg: Wenn ich dir so zuhöre, frage ich mich etwas. Du verwendest die Bezeichnung INFJ. Brauchst du dieses Etikett überhaupt noch?

Raphael: Brauchen? Nein. Aber es hat mir geholfen.

Manchmal kann ein Begriff erleichternd sein, wenn man jahrzehntelang das Gefühl hatte, mit dem eigenen Erleben allein zu sein.

Aber ein Modell ist für mich keine Identität. Ich bin nicht vier Buchstaben. Ich bin Raphael. Und selbst das ist nur mein Name.

Vielleicht sollten Begriffe Türen sein und keine Käfige.

Julian Steinberg: Dann kommen wir zu diesem Buch. Warum „Der Garten der Seele“?

Raphael: Weil ich keinen Lehrsaal bauen wollte.

Ich wollte einen Garten öffnen.

Einen Ort, an dem Menschen eintreten können, wenn sie möchten. Sie müssen nicht alles lesen. Sie müssen nicht meiner Meinung sein.

Vielleicht bleiben sie bei einem Gedanken stehen. Vielleicht bei einer Geschichte. Vielleicht berührt sie ein Bild.

Und vielleicht setzen sie sich einfach eine Weile auf eine Bank.

Auch das wäre genug.

Julian Steinberg: Was wächst in diesem Garten?

Raphael: Menschliches.

Mein Erleben. Begegnungen. Verletzlichkeit. Beziehung. Stille. Und hoffentlich auch ein wenig Humor.

Ein Garten, in dem nur feierliche Blumen wachsen, wäre mir wahrscheinlich irgendwann zu anstrengend.

Da darf auch etwas schief stehen. Da darf etwas wild wachsen.

Vielleicht entdecken wir sogar, dass manches, was wir unser Leben lang für Unkraut hielten, einfach noch keinen richtigen Platz gefunden hatte.

Julian Steinberg: Dann bist du der Gärtner?

Raphael: Auch. Aber nicht nur.

Ich stehe nicht außerhalb dieses Gartens und weiß, wie alles wachsen muss. Ich bin selbst ein Teil davon.

Vielleicht gärtne ich an manchen Stellen. An anderen werde ich gegärtnert.

Das Leben kann ziemlich gut darin sein.

Julian Steinberg: Und dann gibt es noch diesen Baum. Du hast mir erzählt, dass in dir seit einiger Zeit ein anderes Buch wächst, das du wie einen Baum empfindest.

Raphael: Ja. Und ich möchte ihm Zeit lassen.

Früher hätte ich vielleicht gefragt: Wann ist es fertig? Wie viele Kapitel braucht es? Was muss noch hinein?

Heute lausche ich mehr.

Manchmal zeigt sich ein Ast. Manchmal eine Wurzel. Manchmal geschieht wochenlang scheinbar überhaupt nichts.

Aber auch ein Baum wächst nicht nur dann, wenn ich es sehen kann.

Julian Steinberg: Weißt du schon, was für ein Buch es wird?

Raphael: Ich kenne inzwischen seinen Namen.

GUT – Der Code der Schöpfung.

Aber ich kenne noch nicht seine endgültige Gestalt. Und das gefällt mir.

Ich möchte nicht an seinen Ästen ziehen, damit er schneller wächst.

Julian Steinberg: Welche Beziehung besteht zwischen diesem Garten und jenem Baum?

Raphael: Vielleicht ist der Garten eine Vorbereitung.

Nicht auf das nächste Buch im Sinne einer Gebrauchsanweisung. Eher auf den Boden.

In „Der Garten der Seele“ darf ein Mensch zunächst sich selbst begegnen. Seiner Feinfühligkeit. Seinen Verletzungen. Seiner Schönheit. Seinen Widersprüchen.

Vielleicht findet er irgendwo einen Platz, an dem er für einen Augenblick nicht repariert werden muss.

Und wenn er später dem Baum begegnet, steht er vielleicht etwas anders davor.

Nicht weil ich ihm gesagt habe, wie er ihn betrachten soll.
Sondern weil er inzwischen seinen eigenen Boden unter den
Füßen spürt.

Julian Steinberg: Und wenn jemand durch deinen ganzen Garten
geht und nichts von dem empfindet, was du dir erhoffst?

Raphael: Dann darf auch das sein.

Vielleicht wollte dieser Mensch einfach nur eine Weile auf der
Bank sitzen.

Warum sollte ich ihm vorschreiben, was dort mit ihm geschehen
muss?

Ein Garten stellt keine Forderungen.

Er ist da.

Julian Steinberg: Dann ist dieses Buch keine Botschaft?

Raphael: Doch. Aber vielleicht keine, die überzeugen möchte.

Wenn überhaupt, dann ist es eine Einladung.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, zu glauben, man sei falsch, weil man
anders empfindet.

Deshalb möchte ich einem Menschen, der dieses Buch vielleicht gerade in einer schweren Zeit in den Händen hält, etwas sagen.

Julian Steinberg: Was?

Raphael: Du bist nicht verrückt.

Du musst dich nicht kleiner machen, damit du in eine laute Welt passt.

Und du musst auch nicht aus jeder Besonderheit eine Gabe machen.

Du darfst einfach ein Mensch sein.

Mit deiner Stärke. Mit deiner Verletzlichkeit. Mit deinen Grenzen. Mit deinem Licht und deinen dunklen Tagen.

Du bist richtig, genauso wie du bist.

Julian Steinberg: Vielleicht ist das ein guter Ort, um das Aufnahmegerät auszuschalten.

Raphael: Vielleicht.

Julian Steinberg: Und was machen wir jetzt?

Raphael: Wir gehen noch ein Stück.

Nun kennst du den Gärtner.

Komm.

Gehen wir ein Stück.