



*Dieses Buch widme ich all jenen,  
die mich inspirierten,  
und all jenen,  
die auf der Achterbahn des Lebens  
unterwegs sind.*

**Birgit Bacher**

# **PhöniX**

**Die Reise der Seele  
durch die Jahreszeiten**

© 2020 Birgit Bacher

Lektorat: Christina Hollosi-Boiger/Schreiben mit Chribs  
Erwin Donnerer

Umschlaggestaltung: Buchschmiede  
Bild Seite 199: Gisela Heilig

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

ISBN: 978-3-99093-640-5 (Paperback)

ISBN: 978-3-99093-641-2 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99093-642-9 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Inhaltsverzeichnis

<b>I</b>	<b>Prolog .....</b>	<b>11</b>
	Ich trete aus dem Schatten ins Licht.....	11
<b>II</b>	<b>Sommer .....</b>	<b>15</b>
	Vom Leben gelernt.....	16
	Hallo!.....	17
	SOS ich suche DICH.....	18
	Der Kreis der Gefühle .....	19
	Die Gesichter .....	20
	Das Leben ist schön .....	22
	Der Weg.....	23
	Geboren als Stern .....	24
	Zeitgefühl.....	27
	Zerronnene Träume.....	28
	Hallo Schwesterchen.....	29
	Geliebte Freundin.....	30
	Liebe Mutter.....	32
	Mein Lebenswerk .....	34
	Meine Liebe zu Dir.....	36
	Dem Leben näher rückend .....	37
	Was nun?.....	38
	Die Weltreise .....	40
	Gefangen in sich.....	41
	Chaos .....	42
	In deinen Armen .....	44
	Die Liebe in meinem Herzen .....	46
	Die innere Stimme.....	48
	Zärtlichkeit .....	50
	Tag und Nacht.....	51

Ich bin dann soweit .....	52
Träumerei.....	54
Leben .....	55
Ich lasse los... ..	56
Der Tag geht nun zu Neige.....	57
Etwas in mir .....	58
Ein Traum .....	60
Du bist für mich wie Wasser.....	61
Der Drache.....	62
Der Kreislauf des Wassers .....	64
Am See.....	67
Mädchenträume.....	68
Du bist .....	69
Ich liebe... ..	70
Ich bin .....	72
Wir wandern allein auf Erden .....	73
Leben oder Nebel.....	74
Der Tag hat begonnen .....	75
Der Kaffeekuss.....	76
Weg in die Zukunft.....	77
Martyrium.....	78
<b>III Der Herbst .....</b>	<b>79</b>
Das gebrochene Herz .....	80
Ich darf nur sein .....	82
Heute.....	84
Wäre ich ein Mann, was wäre dann?.....	86
Die Lebensfrage.....	88
Geburtstagsgedanken für Dich .....	90
Was soll ich tun?.....	92
Die Sonnenblumen .....	93
Halloween .....	94

Weihnacht' was ist das?.....	96
Was schenke ich dir zu Weihnachten?.....	98
Es schneit! .....	100
Ich bin mir heute zuwider .....	101
?-Art .....	102
Die Eisenbahnfahrt.....	104
Im Zug des Lebens .....	106
Yin und Yang des Lichtes .....	107
Wohin gehe ich? .....	108
In deiner Umarmung .....	110
Kleiner Sonnenschein .....	111
Die Sonne taut auf das Eis in mir.....	112
Mein inneres Kind .....	114
Meine Katze .....	115
Deprihund .....	116
Mein Wille geschehe?.....	120
Das Jahr ist vorüber.....	121
Ich hasse die Welt.....	122
Hinter der Mauer .....	123
Komm heraus aus der Finsternis.....	124
Ich sehe aus dem Fenster.....	126
In mir ist Licht.....	127
SchwarzWeiß .....	128
<b>IV Der Winter.....</b>	<b>129</b>
Der Mensch.....	130
Ich träum' ich wäre in deiner Näh .....	132
Das wars.....	134
PhöniX.....	135
Der Schmetterling und der Feigenbaum.....	136
Der Morgen.....	139

Krebs.....	140
Hallo Geliebte .....	141
Der stille Schlaganfall.....	142
Die Erkenntnis .....	144
Meine Liebe bleibt! .....	146
Gemeinsam auf dem Weg zum Licht .....	148
Im Turm gefangen.....	150
Die Stützen brechen .....	152
Der Abschied von Dir .....	154
So bist du.....	155
Tränen.....	156
Palliativgottesdienst .....	157
Das Herz ist schwer.....	158
Der letzte Sonnenstrahl .....	160
<b>V      Der Frühling .....</b>	<b>161</b>
Ein Morgen in der Stadt.....	162
Ich lass dich gehen.....	164
Erwartungen an die Zukunft.....	165
Ein Licht im Herzen.....	166
Der Mond.....	167
Elefantenleben.....	168
Ent-Täuschung.....	170
Seelenzauber.....	171
In die Augen schauen .....	172
Ich lasse los .....	174
Wunschtraum .....	175
Ich darf neu anfangen.....	176
Im Leben steh' ich .....	178
Welch ein Tag voll Wonne.....	179
Ich liebe.....	180
In mir lacht das Leben .....	182

Ich möchte...	183
Ich liebe dich!	184
Schöne Zeiten.....	185
Die Reise zum Licht .....	186
Lebensphilosophie.....	188
Ich bin zurück!.....	190
Das Feuer.....	191
Das Sonnenlicht .....	192
Leben im Sein.....	193
<b>VI Epilog.....</b>	<b>195</b>
Das große X .....	195
Kennst du mich?.....	196
Ein Schlussgedanke .....	197
Danke.....	198
Über die Autorin .....	199



# I Prolog

## **Ich trete aus dem Schatten ins Licht**

Was stehen alle um mich herum? So viele Gesichter! Sie lächeln – sie strahlen mich an. Ich fühle ihre Entspannung – erlebe die Erleichterung. Es ist kalt.

Menschen berühren mich mit ihren Händen. Sanft, ganz sanft werde ich niedergelegt und dann merke ich, wie ich betrachtet werde. Wach, mit Achtsamkeit und Genauigkeit. Ich spüre dies alles nur, denn ich sehe noch schlecht. Wahrnehmen kann ich nur Schatten um mich herum. Nun tragen mich die großen Hände wieder durch den Raum und ich werde sanft niedergelegt. Der Platz, auf dem ich nun bin, ist weich und warm. Ich fühle meine Haut auf einer anderen und fahre mit meinen Händen sanft darüber. Wunderbar ist es hier und die vielen Schatten um mich herum huschen von einem Platz zum anderen. Laut ist es, denn viele Stimmen reden und sie reden auf mich ein. Das was sie sagen, ist unverständlich. Unverständlich und undeutlich! So sehr ich mich bemühe, so wenig verstehe ich.

Ich möchte auch gerne etwas beitragen und beginne mit meiner Stimme zu antworten. Ganz habe ich es noch nicht im Griff und der Klang kommt zu laut aus mir heraus. Doch was ist das? Menschen lachen und freuen sich über meine Stimme! Sie streicheln mir mit ihren großen Fingern zärtlich über den Kopf.

Ich werde lauter. Sie bewegen mich nach oben und meine Lippen berühren etwas Neues – das ist eigenartig! Ich schließe den Mund und spüre Süßes. Es schmeckt gut und ich versuche, mehr davon zu bekommen. Ich bin ein Glückspilz, es gelingt. Als ich satt bin, merke ich, dass ich müde werde und rücke mich zurecht. Die weiche Haut,

die Feuchtigkeit, welche entstanden ist, mag ich. Ich fühle mich wohl und ich schließe die Augen,...

**ich trete aus dem Schatten ins Licht!**

Es ist lange her, als ich kurz vor Mitternacht das Licht der Welt erblickte. Die Dunkelheit der Nacht hat mich eigentlich nie verlassen. Sie haftet an mir wie ein Schatten und begleitet mich überall hin. Doch das ist mir egal! Ich blicke voll Erwartung in den neuen Tag. So vieles gibt es zu entdecken. Die Sonne – sie hat es verstanden – sie scheint alleine für sich! Wir alle haben das Glück, dürfen in ihrem Licht leben, ihre Wärme auf der Haut spüren. Das Streicheln ihrer Strahlen, ihr Minimieren der Schatten zu Mittag. Ich möchte sein wie die Sonne! Leben für mich und mit mir. Meine Wärme und mein Licht anderen schenken, ohne eine Gegenleistung einzufordern.

Getrieben von den eigenen Wünschen, der eigenen Lebensgeschichte, ist mir dies oft nicht vergönnt. Ich bin verzweifelt, wenn Träume nicht wahr werden, wenn Gedanken kreisen und mich quälen. Dann wird es oft dunkel, dunkel um mich und in mir. Langsam und voller quälender Gedanken verschließe ich mich der Außenwelt. Keiner darf mehr an mich heran und ich breche die Brücken ab. Ich versinke in mir und bin gleichzeitig in mir gefangen. Durch diese Situation schaue ich nicht mehr auf mich und verwarlose innerlich und äußerlich. Es ist dunkel, sehr dunkel um mich herum und ich schließe die Augen und bin nicht mehr hier. Die Zeit vergeht, ohne dass ich weiß, welcher Tag ist oder die Stunde kenne. Ich bin am Höllenschlund angelangt.

Horch – eine vertraute Stimme, sie dringt an mein Ohr und der Duft der Kindheit rückt zu mir vor. Nun erwacht ein Same in mir, der wachsen möchte, keimt und sich einen Spalt sucht zum Licht. Er findet ihn. Langsam und

behutsam beginne ich, dies zu erkennen und zurückzukommen. Das Licht wird größer und drängt sich vor, mit aller Kraft in die Dunkelheit. Die Dunkelheit kämpft um ihr Vorrecht, sieht aber ein, dass sie diesmal verloren hat. Die Kraft des Lebens, die Stärke der Liebe ist diesmal groß genug. Ich beginne das Leben wieder zuzulassen und pflege meine Seele und mein Äußeres. Tag für Tag wird es besser. Ich weiß, die Dunkelheit weicht nur zurück, um sich bei nächster Gelegenheit wieder zu melden und ihre Macht über mich zurückzuerlangen.

Doch jetzt, ...

**trete ich aus dem Schatten ins Licht!**

Was stehen alle um mich herum? So viele Gesichter! Sie weinen, sie starren mich an. Ich sehe in ihre Augen und sehe die Verzweiflung, sehe die Angst! Es ist kalt. Menschen berühren meinen Körper mit ihren Händen und versuchen, mich zurückzuholen. Doch ich bin hier und beobachte sie. Ich danke ihnen für das, was sie für mich gerade tun, doch ich möchte es nicht! Ich bin alt. Ich habe verloren, ich habe gehasst und ich habe getrauert. Ich habe gewonnen, ich habe geliebt und ich habe gelebt. Es war eine Zeit voller Abenteuer! Um mich waren wundervolle Menschen, die mir zeigten, was lieben heißt. Ich traf auch jene, denen ich besser aus dem Weg gegangen wäre. Und dennoch, alle begleiteten mich auf meinem Weg durch das Leben. Es war eine Erfahrung, manches Mal durchdrängt von Schmerz, manches Mal überschwemmt von dem Gefühl des puren Glücks. Doch meine Zeit ist um.

Ja, vor Kurzem kam ich noch einmal zurück, um mich von euch allen zu verabschieden. Nun bin ich bereit. Bereit zu gehen mit einem Lächeln auf meinen Lippen. Ich

danke euch allen, die mein Leben zu dem machten, was es war.

Wenn ihr weint, dann vergießt keine Träne um mich, denn mir geht es gut, ...

**ich trete aus dem Schatten ins Licht!**

## II Sommer

.....<sup>1</sup>  
Blumen blühen wunderbar,  
Schmetterlinge in großer Schar.  
Tage voller Duft, Tage voller Wonne,  
Tage voller Freude, Tage voller Sonne.  
.....<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Leben Licht

<sup>2</sup> Lebendigkeit

## Vom Leben gelernt

Gelernt zu schweigen beim Reden,  
gelernt zu reden beim Schweigen,  
gelernt stumm zu schreien im Schmerz.

Gelernt zu träumen mit offenen Augen,  
gelernt wachsam zu sein im Schlaf.  
Gelernt, ohne zu klagen seine Wolle zu lassen,  
wie ein kleines Schaf.

Gelernt vorwärts zu blicken beim Rückwärts gehen  
und nach hinten beim Schreiten nach vorn.  
Gelernt taub zu sein, beim Erzählen anderer,  
gelernt zu reden, ohne Zuhörer.

Gelernt zu sehen mit verklärtem Blick,  
klare Bilder nicht mehr deuten können.  
Gelernt von klein auf, es gibt kein Zurück,  
gelernt dies alles, Stück für Stück.

Niemand meinte es böse,  
als man brachte dies mir bei.  
Niemand wollte mich brechen,  
doch ich war ihnen einerlei.

Ich lernte dies alles, um überleben zu können,  
um mir Lob, Zufriedenheit, Streicheleinheiten  
zu gönnen.  
Es gibt noch so viel, was ich noch lernen könnte,  
wie blind durch das Leben zu gehen, oder  
mit geschlossenen Augen das Leben zu sehen.

## **Hallo!**

Hallo mein ICH,  
ich vermisse dich mit jeder Faser meines Körpers,  
mit jeder Schicht der Seele.

Sie schreien, sie rufen dich,  
doch du hörst nicht hin.  
Du bist zu beschäftigt mit deinem Sein,  
was auch deine Berechtigung ist,  
da wir nur dieses Leben haben.

Hallo liebliche Seele,  
ich höre dich, ich verstehe dich,  
ich umarme dich.  
Dadurch hoffe ich, dass es dir besser geht.  
Hör auf zu rufen, da du nun von mir erhört,  
hör auf zu rufen, da dich sonst niemand hört.

Hör auf du Körper mit deinem Zittern,  
du wirst beachtet, wirst geliebt.  
Viel Gutes werde ich dir gönnen,  
ich werde dich verhätscheln, uns verwöhnen.

Es sind des Lebens dunkle Seiten,  
die hin und wieder schaffen Qual.  
Es sind des Lebens Lieblichkeiten,  
die sie bezwingen allemal.

## **SOS ich suche DICH**

Welch ein schöner Tag! Die Sonne scheint hell und ihre Strahlen versuchen mich zu wärmen. Ich habe mich aufgemacht, um DICH zu finden. Es ist hart, seitdem du weggingst! Ich fühle mich allein und verlassen. Ohne ein Wort gingst du damals, ohne dich umzudrehen und ohne dich zu verabschieden. Ich verspüre Trauer in mir, wenn ich daran denke. Ich verspüre Wut in mir, dass ich es zugelassen habe. Manches Mal drängen sich Erinnerungen auf an unsere gemeinsame Zeit. Wie war es damals? Die Leichtigkeit und Klarheit des Lebens begegneten uns jeden Tag. Die Lebendigkeit und die Freude des Seins spiegelten sich in unserem Tun. Wir waren eins, du und ich. Eins im Dasein, eins im Denken, eins im Tun. Wir konnten uns von Anfang an und machten alles miteinander. Du warst mein bester und engster Freund, mein Berater in schweren Tagen, der Sonnenstrahl in Regenzeiten. Irgendwann richtete ich meinen Blick weiter nach draußen über den Rand unserer Beziehung hinaus. Ich lernte Menschen kennen, die sich um mich zu kümmern vorgaben, die mich begleiteten an schönen Tagen. Ich fing an ihnen zu vertrauen, ihnen nicht hinter die Gedanken zu schauen. Immer weiter und tiefer wurde ich in den Sog dieses Lebens gezogen. Ich hörte auf dir zu begegnen, hörte auf, deine Stimme wahr zu nehmen. Wir verloren die enge Freundschaft und irgendwann verlor ich DICH. Lange Zeit vermisste ich etwas, das Leben ist kalt, leer und die Einsamkeit bringt mich um. Jetzt fand ich Bilder aus vergangenen Tagen, auf denen wir beide zusammen sind, da merkte ich, welches Loch du damals gerissen, als du gingst. Hallo mein inneres Kind, wenn du mich hörst, ... melde DICH bitte!

## **Der Kreis der Gefühle**

Es ist soweit, es ist Sommer,  
eintauchen in das warme Licht,  
die Meeresbrise spüren mit Wonne,  
bevor der Herbst dies alles bricht.

Ein Tag, vergeht ja so geschwind,  
die Zeit in ihrem schnellen Schritt,  
die Sommerrunde verbläst der Wind,  
kaum einer, der kommt wirklich mit.

Das Gefühl der großen Freiheit,  
das Gefühl eins mit sich sein,  
das Erwachen fremder Wünsche,  
schleicht sich unauffällig ein.

Fährt man dann vom Bergesgipfel,  
direkt in den dunklen Wald,  
von der Wärme, Freude, Ruhe,  
hinein, wo es finster ist und kalt.

Versucht zwischen den Bäumen noch erhaschen,  
den blauen Himmel, den Sonnenstrahl,  
doch umso tiefer man hineinrutscht,  
umso mehr verschwinden sie allemal.

Mit Tränen und manch dunklen Gedanken,  
heißt es dann brav auszuharren,  
bis die Finsternis wieder wird zum Licht,  
bis die Sonne das Eis aufbricht.

## Die Gesichter

Was machen alle herum um mich?  
Sehen mich an, sehen mich nicht!  
Sie sagen, ich sei ja sooo süß  
und sooo klein,  
ich aber sehe in ihre Herzen hinein.

Die Menschen begrüßen mich,  
im Leben, im Jetzt,  
keiner bekommt mit,  
wie ihr Verhalten mich verletzt.

Sie können nicht anders,  
sind Hüllen nur,  
in ihnen ist von Leben keine Spur.  
Ich kam jetzt auf diese Erde,  
ich bin noch sehr klein,  
sie sehen zu mir in die Wiege hinein.

Doch jetzt wird mir klar,  
wir sind allein auf Erden,  
niemand ist da!  
Mutter und Vater, ja,  
sie begleiten mich.  
Beschreiten den Weg,  
das kann nur ich!

Allein den Weg wir wandeln,  
tagein und auch tagaus,  
allein ohne jeglichen ändern,  
bis wir ankommen zu Haus.

Den Weg und die Schmerzen,  
die das Leben uns als Aufgabe gibt,