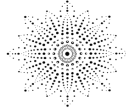


Barbara Mitterer



Barfuß am Weg

Mein JA zur ungezähmten Lebendigkeit

Eine autobiographische Erzählung

INHALTSVERZEICHNIS

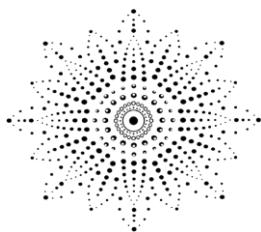
Vorwort	13
Wunder – DU.....	15
AUFBRECHEN.....	19
Die Taube, die die Freiheit fand.....	21
Wie alles begann.....	23
Ich hatte einen Plan	26
Afrika, ein Geschenk ohne Worte.....	28
Der magische Ort im Osten meiner Welt.....	30
Willkommen im Flow.....	35
Der Gast ganz links	37
Was zu dir gehört, bleibt bei dir	41
Das Zeichen am Rande.....	45
Pass gut auf, das Leben hört dir zu.....	49
Erlaube dir, durch die Tür zu gehen.....	55
Geküsst vom wilden Wien.....	60
Warum denn nicht	62
Ein Schnuppern der Bedingungslosigkeit	63
AUSBRECHEN.....	67
Spürst du deine Füße?	69
Das schwarze Loch.....	71

Als mein Schatten Feuer fing.....	77
Ich liebe dich und das genügt.....	82
Wieso vertraust du nicht.....	87
Wie beim Reisen, so auch hier.....	91
Weil ich tanzen will.....	93
Eiskalt und ohne Empathie.....	98
Der lehrreiche Pullover.....	101
Natürlich orgasmisch.....	105
Eintausend Antennen	106
Die Wahrheit in dir.....	109
Du wohnst in mir	114
Der Tag im Juni	121
Sie, das Wie.....	123
Was du bist, das findet dich	123
Der Mann am Steg.....	128
Manches kommt zurück	130
Wage es genauer hinzusehen	135
Die versteckte Botschaft.....	137
Ich dir so wie du mir	141
Alles wird gut.....	144
Ich spüre nichts.....	146
Mehr sein, weniger machen.....	153

Nichts außer Liebe.....	157
Und wenn du fällst.....	162
Zeitlos	167
Der Liebesrausch	169
Vor mir der Tod.....	171
Du bist die Liebe.....	175
EINTAUCHEN.....	179
Es tut mir leid.....	181
Der Spiegel meiner Selbst.....	184
Wenn der Regen fällt.....	186
Fühle mich	188
Der Glanz der Präsenz.....	190
Kein Entkommen	191
Die Kunst, Trauer mit Genuss zu tragen.....	193
Ich bin es – lebendig.....	195
Ein trilogisches Meisterwerk	199
Was tut sich in der Liebe?.....	202
Ich bleibe.....	203
Mein Freund, der Schmerz	205
Das ist das Leben	207
Bis zum letzten Atemzug.....	216
Ein ‚Danke‘ in Liebe.....	221

AUFBRECHEN

Ein Gefühl, tief aus deinem Inneren kommend, das dir sagt: Brich auf und sage ja, zur Reise ins Ungewisse, in ein Land der Entdeckungen, des Wachstums und des Neuen. Ja zu etwas, das sich dir zeigen möchte, von dem du Form und Bedeutung noch nicht kennst. Ja zu all dem Ungewissen, Mystischen und Magischen, das im Unbekannten auf dich wartet. Brich auf und sage ja zu der Wahrheit, die dein Herz dir offenbart.



gekommen?“ Mit einem liebevollen Lächeln antwortete ich ihnen ruhig: „Nein, meine Sachen habe ich nicht gefunden, doch stattdessen ein viel wertvolleres Geschenk: Zwei Engel, die mich wieder daran erinnern haben, was im Leben wirklich zählt. Was ist schon Besitz? Was ist schon Geld? Ich habe mich verzweifelt und voller Ärger auf den Weg gemacht, in Gedanken darin verfangen, wie schwerwiegend der finanzielle Verlust der Gegenstände sei. Ich bin zurückgekommen in Ruhe und Liebe, voller Dankbarkeit für den Wohlstand, den ich in meinem Leben genießen darf. Voller Hochachtung dem Leben gegenüber, für die Begegnungen und Zeichen, die es mir Moment für Moment schenkt.“

Am Abend eine Nachricht von meinem Vater, nachdem ich ihm von dem berührenden Erlebnis berichtet hatte: „Babsi, ich danke dir von Herzen für das Teilen deiner Erfahrung. Ich bin den Tränen nahe und Überwältigung durchflutet auch mich. Ich bete jeden Tag für dich und als deinen Schutzengel habe ich Don Bosco auserwählt. Es berührt mich zutiefst, dass dir sein Name nun auf der Kleidung eines alten Mannes erschienen ist. Ich kann spüren, dass du behütet bist. Ich danke Gott dafür.“

Zwei Männer, zwei Engel.

Eine Begegnung am Wegesrand.

Ein Zeichen des Lebens, welches mich erreichte.

Pass gut auf, das Leben hört dir zu

Die letzte Woche auf den Philippinen war angebrochen. Niemand außer mir wusste, dass die letzten Tage auf dem Inselreich auch die letzten Tage meiner bereits einjährigen

Reise sein würden. Zuhause erzählte ich allen, dass ich in Thailand Weihnachten feiern würde, wann ich wieder heimkäme, wusste ich nicht. Es sollte eine Überraschung werden.

Nach meinen acht Monaten Kambodscha mit Partys und Touristen ohne Ende, verbrachte ich drei meiner vier Reise-monate an Orten, wo sonst fast keiner war. Ich wählte bewusst jene, die geprägt waren von Natur, Ruhe und wenig Tourismus. So auch auf den Philippinen, weshalb ich drei meiner vier Wochen im Norden verbrachte. Untouristisch, ursprünglich, bergig – genau das, was ich wollte. Ab dem ersten Tag meiner Ankunft luden mich Einheimische in ihr Haus ein, um dort zu wohnen. Insgesamt nächtigte ich nur drei Mal in einem Hostel mit anderen Reisenden.

Nachdem ich in diesem ganzen Jahr in Asien bislang nur fünf Tage am Meer verbracht hatte, wollte ich in meiner letzten Woche nochmals das salzige Wasser auf meiner Haut genießen. Also ging es ab in den Süden. Der Schock war groß. Touristen über Touristen, soweit das Auge reichte. Ich war genervt. Alles, was ich wollte, war ein einsamer Strand, wo ich ungestört mit einem Zelt ganz allein meine Zeit genießen konnte. Ich wollte und brauchte Zeit für mich, um dieses besondere Jahr nochmals in Ruhe für mich und mit mir abzuschließen. Von diesem Wunsch war ich hier weit entfernt. Egal, wen ich fragte, keiner konnte mir einen einsamen Strand in dieser stark besuchten Gegend nennen. Somit blieb mir nichts anderes übrig, als der zusammengefundenen Gruppe aus dem Hostel zum nächsten berühmten, scheinbar schönsten Strand des Landes zu folgen.

Am Hafen angekommen, ordneten wir uns in der Schlange hinter all den Menschen ein, die ebenso auf den Zutritt zum

Touristentransport warteten. Zu meiner Rechten erblickte ich bereits die Barkasse, die wir alle nehmen wollten. Zu meiner Linken entdeckte ich ein anderes Boot. Weitaus instabiler erscheinend, ohne Sitze, nur ein Mast. Ein Boot mit ein paar wenigen Einheimischen.

Ich fragte einen Mitarbeiter, wohin denn das Boot fahre. „Die Fahrt dauert sechs Stunden und wir legen in einem kleinen Fischerdorf an.“ Mein Blick wanderte erneut zu dem stabileren, mit Stühlen versehenen Boot, welches bereits mit Nationen aller Art gefüllt war. Links, rechts, links, rechts. Ich wandte mich meinen Freunden zu und meinte: „Leute, ich komme nicht mit! Ich steige dort ein.“

Ihre Stirn gerunzelt, ihr Blick verwirrt. „Und dann? Ich meine, wohin fährt dieses Boot denn?“ „Keine Ahnung, aber mein Herz sagt mir, dass ich lieber auf dieses will. Ich habe keine Lust auf Touristenbaden und Menschenmengen. War schön, euch kennengelernt zu haben – und gute Weiterfahrt!“

Ich schnappte meinen Rucksack und betrat das wackelige Boot. Freundliche Gesichter begrüßten mich. Ihre Blicke verrieten jedoch die Verwunderung über meinen Zustieg. Ich nahm ganz vorne am Boden des Decks Platz. Wir fuhren los. Mit geschlossenen Augen saß ich da, allein, am blaugestrichenen Holzboden des Bootsdecks, den Fahrtwind des Meeres in meinen Haaren, die salzige Luft atmend. Lautes Lachen. „Ja! Das ist es! Das ist, was ich will! Ich will dorthin, wo sonst niemand ist. Dorthin, wo hoffentlich unverfälschtes Land auf mich wartet!“

Sechs Stunden später erreichten wir den Hafen. Das Wasser verdreht und schlammig. Einige Fischerboote zierten das Ufer. Mit meinem schweren Rucksack auf den Schultern betrat

ich das Festland. Die einzige weiße Frau weit und breit. Die einzige Touristin irgendwo, ich wusste nicht einmal wo. Ich war eine Sehenswürdigkeit. Binnen weniger Sekunden riefen mir aus allen Ecken Stimmen zu: „Tuk Tuk? Madam, Madam!“ „Nein, danke!“, antwortete ich höflich. „Wo ist hier das Zentrum? Ich suche ein Hostel!“

Geschäftstüchtig versuchten sie mir ihren Transport anzubieten, doch ich verneinte erneut. „Nein, danke. Ich gehe.“ Ich ging so oft wie möglich zu Fuß. Nach fast fünfzehn Monaten im Ausland und ohne Einkommen wurde gespart. Verkehrsmittel zu zahlen war nur der Notfallplan. Meine Füße waren gratis und mein intuitives Navigationssystem. Überließ ich ihnen die Führung, kam ich immer genau dorthin, wo ich zu sein hatte. So auch hier.

Es waren einige Kilometer in das Zentrum. Bereits nach wenigen Minuten erblickte ich vor mir einen pausierenden Tuk-Tuk-Fahrer, welcher sich gerade ein Stück Kuchen gönnte. Aufgrund meines „off-the-beaten-path“ Reisetils beherrschte ich die jeweilige Sprache des besuchten Landes recht schnell – zumindest so weit, um kommunizieren zu können. Ich näherte mich dem alleinstehenden Mann in der Hoffnung, mit meinem geringen Wortschatz einige Sätze wechseln zu können. Auch sein Blick war geprägt von Verwunderung und Verwirrung. „Wieso spazierst du denn hier so allein? Möchtest du keinen Transport?“ – „Nein danke, ich gehe lieber. Ich bin auf der Suche nach einem Hostel!“ Wir kamen ins Gespräch. Er reichte mir ein Stück seines Kuchens und wir nahmen auf der Rückbank seines Mopedautos Platz.

„Ein Hostel zu finden wird schwierig. Hier gibt es nur Hotels, und die sind gar nicht so billig.“ Meine vorher noch so

fantastische Laune trübte sich etwas. „Teuer? Nein, ich will doch nur zu einem einsamen Strand mit Zelt, kein teures Hotel!“ Sein Blick in Richtung Zentrum, dann wieder zu mir. „Du kannst bei mir schlafen, wenn du willst. Ich wohne gleich hier vorne.“ Was für eine Freude. „Wirklich? Das wäre Wahnsinn! Das Angebot nehme ich sehr gerne an!“

Er sperrte sein Moped ab und wir spazierten los. „Wohnst du denn allein?“, fragte ich, nachdem mir die Möglichkeiten eventueller Gefahren durch den Kopf gegangen waren. „Nein, mit meiner Familie und meinen Kindern.“

Gerade noch auf einem halbverlassenen blauen Holzboot sitzend, fand ich mich wenige Stunden später in einem Bett mit drei Kindern und einem Hund wieder. Ich durfte bei ihnen schlafen. Die Familie war groß, die Schlafplätze auf Matratzen begrenzt. Es war kaum zu glauben. Ohne Plan nächtigte ich nun in irgendeinem Fischerdorf bei einer wildfremden Familie mit einem Hund. Sie war sehr entzückend, gastfreundlich und herzlich. Ihre Offenheit berührte mich sehr.

Am nächsten Tag unterstützten sie mich bei der Verwirklichung meines Wunsches. Wir machten uns auf den Weg in ein Internetcafé, um nach Bussen zur Weiterfahrt zu suchen, da die Strände hier verdreckt und zum Baden somit ungeeignet waren. Nichts funktionierte. Weder meine Kreditkarte noch die Bussuche. Ich war verzweifelt. Mir lief die Zeit davon und die Aussicht auf meine ersehnte einsame Zeit am Meer wurde immer unwahrscheinlicher.

„Weißt du was? Lassen wir es doch für heute einmal gut sein, und morgen überlegen wir uns etwas Neues. Unsere Nachbarn haben ein Fischerboot. Eine Stunde vom Ufer entfernt ist eine kleine Insel. Die könntest du doch heute am

Nachmittag zum Baden besuchen und am Abend schläft du nochmals bei uns.“

Diese Idee klang nett, ich hatte sowieso keinen anderen Plan. Somit packte ich ein Buch, meine Kamera, meinen Bikini und ein Handtuch in meine Tasche und machte mich mit dem Fischer von nebenan und der Mutter der Kinder auf den Weg.

Kaum berührten meine nackten Füße den weißen Sand der Insel, war ich in ihrem Bann. Ein winzig kleines Stück Land, aus dem Meer ragend, geschmückt mit einigen wenigen Bäumen, einer kleinen Holzhütte und ein paar laut gackernden freilaufenden Hühnern. „Wo bin ich hier gelandet?“ Ein älterer Mann mit weißem Bart kam uns entgegen. „Herzlich willkommen! Wie lange bleibst du denn?“ Ich schaute ihn verwirrt an. „Wie lange? Kann ich denn länger bleiben als einen Tag?“ – „Naja, wie du willst. Wir wohnen hier. Leider wurde unsere Schlafmöglichkeit für Gäste von dem Sturm vor einigen Wochen zerstört, doch ich hätte ein unbenütztes Zelt für dich. Meine Frau ist gerade nicht hier, wir könnten ihre Matratze aus dem Bett geben, dann hättest du es auch gemütlich zum Schlafen.“

Ich traute meinen Ohren nicht. Eine Insel mit einem Durchmesser von 200 Metern, ein einsamer Strand, ein alter Mann, ein paar Hühner, das Wasser, ich ... und ein Zelt? Mein Wunsch wurde Wirklichkeit. Mein Wunsch, im touristischen Süden der Philippinen einen einsamen Strand für mich allein mit Zelt zu haben, hatte sich erfüllt. „JA! Ich bleibe hier, sehr gern sogar!“

Fünf ganze Tage, reines Sein. Nur ich, mein Zelt und die Natur. Ich tat nicht viel, ich war einfach. Ich lauschte dem Rauschen der Wellen, wälzte mich nackt im Sand, bestaunte den

Mondschein und die Sterne, welche sich lieblich in der Dunkelheit des Ozeans spiegelten und schwebte in Dankbarkeit für das ganze letzte Jahr. Der alte Mann kochte täglich seinen Reis mit Fisch, welchen er unter Tags mit seinem Boot fischen fuhr. War zu viel Wind, musste ein Huhn geopfert werden. Wir lebten wie die ersten Menschen, ohne Strom, ohne Internet, ohne viel Besitz.

Ich konnte nicht glauben, dass all dies Wirklichkeit war. Das Leben hatte mich erhört, wortwörtlich sogar. Deshalb sage ich: „Pass gut auf, was du sagst. Das Leben hört dir zu, genauer als du denkst.“

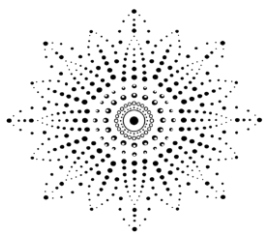
Erlaube dir, durch die Tür zu gehen

Nichts von dem, was seit meiner Zeit im Ausland geschehen war, entsprach auch nur annähernd einem Plan oder irgendeiner Vorstellung, die ich je von meinem Leben hatte. Nichts von dem, was ich nun mein Leben nenne, hätte ich mir vorstellen können zu erreichen. Es geschah einfach. Das Leben führte mich in jeder Situation exakt dorthin, wo ich zu sein hatte.

Ich wollte ein Jahr nach Afrika, es wurden nur drei Monate, ich wollte nie nach Südostasien, ich blieb ein Jahr. Ich wollte zu Weihnachten nur kurz nachhause für einen Überraschungsbesuch, um gleich wieder zurück nach Indonesien zu fliegen, und ich landete bei einem Job in der Schweiz. Hätte mich vor einigen Jahren jemand gefragt, was ich studieren möchte, wäre meine Antwort nie Psychologie gewesen. Hätte mich nach der Matura jemand gefragt, ob ich eines Tages als Sozialpädagogin arbeiten wollen würde, hätte ich ganz bestimmt nein gesagt.

AUSBRECHEN

Eine Kraft, die dich befähigt auszubrechen, aus den Mauern deines Verstandes und den Blick zu weiten. Auszubrechen aus all dem, was dich limitiert, mit dem Mut zu hinterfragen, mit dem Vertrauen in den Wandel. Brich aus aus dem Gefängnis, in dem du sitzt, aus der Fiktion von Trennung und Dualität. Brich aus aus der Dunkelheit, die die Erblindung deiner Wahrheit mit sich brachte und sei mutig, mit sanftem Blick all das anzusehen, was sich dir zeigen möchte. Brich aus und fliege, das Leben wartet auf dich!



Vorfreude darauf, in ihr den magischen Engel für meine Stimmheilung gefunden zu haben.

„Ich spüre sie also nicht – jene Teile meines Körpers, die mich mit dem Boden unter mir verbinden, die mich tragen, mir Stabilität geben, mich erden. Ich spüre sie nicht, meine Basis, die mich in mir verankert durchs Leben gehen lässt.“

Ich war schockiert, bis eine noch intensivere Erkenntnis mir die Worte nahm: Es waren nicht nur meine Füße, die ich nicht zu spüren vermochte, sondern es war mein gesamter Körper, mein gesamtes Sein. Anscheinend alles, was ich tat, war, irgendwo auf Hochstrom zwischen Perfektion und meiner eigenen Wertlosigkeit herumzulaufen und darauf zu hoffen, nicht durchzubrennen.

Zu diesem Zeitpunkt badete ich noch in voller Naivität, nach wenigen Sitzungen mit optimierter Stimme wieder ihre Praxis zu verlassen. Zu diesem Zeitpunkt war mir nicht bewusst, dass es nicht um meine Stimme ging, sondern um etwas, das viel tiefer lag, als ich selbst sehen konnte.

Das schwarze Loch

Südamerika war vorbei, ich wieder in Wien und mein Sommer in seiner hitzigen Turbulenz fand langsam sein Ende. So auch meine große Kunst, das dringend notwendige Gespräch mit Daniel aufzuschieben. Es wurde Zeit, endlich all das auszusprechen, was ich seit Monaten aus Angst vor den möglichen Konsequenzen zurückgehalten hatte. Mein Herz spürte, was zu tun war, doch mein Kopf schrie auf. Mein Kopf war gegen jede Idee, diese gefühlte Sicherheit aufs Spiel zu setzen.

Wir saßen in seinem Bett. Mit meinem an ihn verfassten Brief in der Hand schaute er mich mit liebevollem Blick an und versuchte Antworten zu finden auf das, was ich für ihn zu Papier gebracht hatte: „Ach Babsi, ich weiß auch nicht, was ich sagen soll. Ich genieße es sehr, mit dir Zeit zu verbringen und ich habe dich auch wirklich sehr gerne, aber ich kann dir nicht mehr geben als das, was du aktuell von mir bekommst. Von mir aus könnten wir uns schon weiterhin sehen, doch ich merke auch, dass es dir dabei nicht gut geht, also ist es wahrscheinlich besser, wir beenden unsere Beziehung an dieser Stelle.“

Das war's. Der Pfeil mit seiner alles durchdringenden Spitze wurde abgefeuert und landete einen Volltreffer direkt in mein Herz. Game over. Jegliche Versuche, auch nur irgendetwas zurückzuhalten, was nicht meinem idealistischen Selbstbild entsprach, scheiterten kläglich und ein Wall an Tränen und Schmerz brach über mich herein.

Schluchzend und verzweifelt wandte ich mich ihm zu: „Wie?? Wie soll ich das verstehen? Jetzt sitze ich hier mit dir, lebendig, mein ganzes Sein mit dir teilend, und dann verlasse ich deine Wohnung und du bist tot? Wiiiiie? Auf einmal bist du weg, von einem Moment auf den anderen?“ – „Babsi, ich bin doch nicht tot.“ – „Natürlich bist du das! Du bist zwar noch am Leben, doch in Wahrheit bist du tot! In meinem Leben bist du soeben gestorben!“

Meinen Schmerz kaum ertragend lag ich eng umschlungen in seinen kräftigen, wohligen warmen Armen. „Was ist das hier bloß? Du bist der Grund, warum ich mich zu Tode heule und gleichzeitig bist du der einzige Mensch, von dem ich mir

wünsche, gehalten zu werden und der mich beruhigen kann. Was ist das für ein verdammter Widerspruch?“

Nach Stunden des Gehaltenwerdens und dankenden Worten für die gemeinsame Zeit umarmten wir uns ein letztes Mal. Ein letzter Kuss – und die Tür hinter mir schloss sich. Ein Meer an Tränen, unaufhaltsam. Meine vernichtende Angst, ihn mit diesem Gespräch zu verlieren, wurde Wirklichkeit.

Einige Tage später war ich mit meinen Freundinnen verabredet, um gemeinsam eine Veranstaltung zu besuchen. In einem kleinen Kreis entspannten wir im Gras, die Temperatur noch angenehm warm. Ich hatte keine Lust über Daniel zu reden, heute Abend wollte ich nicht daran denken. Alle anderen fanden sowieso genug zu erzählen. Eine nach der anderen berichtete von den aktuellsten Dates und den neuesten Liebesgeschichten. Schweigend saß ich daneben. „Ignorieren, einfach ignorieren.“

Eine brennende Kälte begann sich von unten durch meinen Körper zu ziehen, während mein Kopf in stechender Hitze versuchte, all die aufkommenden Gedanken an diesen überwältigenden Schmerz zu unterdrücken. „Ich wusste es, alle sind sie geliebt, alle interessieren sich für sie. Alle haben sie Glück mit den Männern – und ich? Ich sitze hier frisch getrennt, mich so einsam und heimatlos fühlend wie noch nie zuvor. Ich wusste, dass mich nie jemand lieben würde, ich wusste es!“

Regungslos beteiligte ich mich am Aufbruch in die Menschenmenge. Musik, Gelächter, Geräusche, Reize, Gerüche und Personen so weit das Auge reichte. Daniels Wohnung war gleich ums Eck, die Chance, ihn hier anzutreffen, nicht so unwahrscheinlich.

Meine Freunde vor mir auf der Suche nach Essen, ich hinter ihnen all das Getümmel auf- und wahrnehmend. Mit jedem Schritt entfremdete sich die Geräuschkulisse, bis sie in ein lautes, verworrenes Surren verschwamm. Meine Herzfrequenz erhöhte sich, meine Blicke rasten von einer Seite zur anderen, mein Atmen wurde immer schneller. Alles, was ich noch denken konnte, war die Angst, ihm irgendwo zu begegnen. Die Angst vor dem überwältigenden Schmerz, wenn ich ihn sehen würde.

Weit entfernt tönten Worte in mein Ohr: „Babsi! Babsi! Haallo!“ Vollkommen abwesend, meine Augen leer, blickte ich die Menschen an, die scheinbar mit mir sprachen, nicht wahrnehmend, dass es meine Freunde waren. „Alles okay bei dir?“ Erschrocken zuckte ich zusammen, ein kalter Schauer lief mir über den Rücken und holte mich zurück in die Realität.

„Ich muss nachhause!“ Hyperventilierend lief ich zur nächsten Straßenbahn. „Nachhause. Nachhause. Ich will einfach nur nachhause! Dort bin ich sicher. Ich will nur noch weg!“

Zuhause angekommen knallte ich die Zimmertüre hinter mir zu und fiel mit lautem Schreien und einem zitternden Körper direkt ins Bett meines eigenen Tränenmeeres. Ich war umgeben von Schwärze, die mich zu schlucken drohte. Meinen Anker hatte ich verloren, und ich war weit davon entfernt, mir selbst mein Anker zu sein. Ich hatte keine Ahnung, was passierte, doch es war zutiefst beängstigend. „Einfach schlafen. Einfach nur schlafen, dann ist alles wieder gut.“

Am nächsten Morgen rief ich verzweifelt meine Therapeutin an, mein Körper noch immer erschöpft und schwer: „Britta! Was zur Hölle war das? Ist das normal?“ – „Babsi,

wenn du wissen möchtest was normal ist, dann darfst du mich nicht anrufen. Ich begleite dich dabei, lebendig zu sein. Wenn es dir hilft, kannst du schon sagen, dass es womöglich eine Panikattacke war. Es kann gut sein, dass gestern in der Stunde durch die Übungen einiges getriggert wurde, wir sind durch tiefe Prozesse gegangen. Die Intensität von Körperarbeit ist nicht zu unterschätzen. Es sieht so aus, als würden ganz viele Gefühle an die Oberfläche kommen, die du nun fühlen darfst.“

Ja, so war es. Es war der Fall in einen tiefen Schmerz, der seit Jahren darauf gewartet hatte, endlich die warmen Sonnenstrahlen auf seiner Haut zu spüren, die er in der Dunkelheit, wo ich ihn versteckt hielt, nie zu spüren bekam. Es war ein Fall in all das Ungeföhle in mir, für das ich seit Jahren eine Erklärung suchte.

Vielleicht war es auch kein Fall, sondern ein Loslassen hinein in die Erlaubnis zu sein. Eine Öffnung mir und meiner vollen Nacktheit gegenüber, wo jedes Gefühl in seiner Verletzlichkeit und Einzigartigkeit seinen Raum einnehmen durfte, so lange, wie es nötig war. Ein Loslassen der Starre, um in Weichheit in meine eigene allumfassende Lebendigkeit einzutauchen.

Schmerz, Trauer, Wut, Einsamkeit, Verzweiflung, Unzugehörigkeit, Neid, Eifersucht, Hass, Aggression, ... Alle meine Feinde wurden zu Tisch geladen, an dem sie wie wild durcheinanderschrien: „Ich bin nicht gut genug! Ich bin nicht liebeswert! Ich bin nicht schön genug! Ich bin zu laut, zu anstrengend, zu viel, zu unentschlossen, zu umtriebig, zu verrückt!“ Dieses Ich war einfach nur „zu...“ – zu unpassend, zu anders, zu verloren. Alle meine Geschwister waren verheiratet, hatten Kinder und ein Haus. Und ich? Ich war der

losgelassene Vogel, der scheinbar verlernt hatte zu fliegen, weil er nicht wusste, wohin.

Mit dem Tag der Trennung dachte ich, so tief wie noch nie zuvor gefallen zu sein. Doch in Wahrheit war es der Tag, wo mein Ich begann zu fallen. Das Ich, das ich jahrelang geglaubt hatte zu sein. Das Ich, das all die Glaubenssätze, Bewertungen, Limitationen, Überzeugungen und Geschichten enthielt, die ich versuchte, mit aller Kraft aufrechtzuerhalten, aus Angst, mit deren Tod auch mein Selbst zu verlieren.

Ich, die motivierende, optimistische, immer gut gelaunte, sportliche, energetische Partyqueen, die nie schlechte Laune hatte, von jedem gemocht wurde und jeden Ort mit ihrer mitreißenden Kraft und Lebensfreude zum schönsten der Welt machen konnte. Ich, die immer zum Spaß aufgelegt war, nie etwas persönlich nahm, sondern immer über alle Scherze, die über mich gemacht wurden, äußerlich lachte.

Ich, die keine Schwäche, Verletzlichkeit und Weichheit kannte. Ich, die immer alles schaffte, perfekt machte und überall erfolgreich war. Ich, die kein Nein kannte, Übergriffe als belanglos abstempelte, die Schmerz nicht fühlen musste, weil Vollgas alles war, was dieses Ich erlaubte zu sein. Ich, die meinte, so – und nur so – von anderen geliebt zu werden, und deshalb versuchte, dieses Trugbild mit allen möglichen Mitteln am Leben zu halten.

Ich, die so laut und beliebt im Außen war, sich in der Tiefe ihres Herzens jedoch als wertlos, unattraktiv, ungeliebt und unzugehörig fühlte und sich einfach nur danach sehnte, endlich fallen zu dürfen, weil sie keine Kraft mehr dafür hatte, dieses kreierte Bild von sich selbst vor anderen zu präsentieren.

Kontakt plötzlich abbricht und eine Leere die Liebe im Herzen ablöst. Wenn uns ein Schicksalsschlag zurück in den Moment holt und wir uns wünschen, dass wir die Zeit zurückdrehen könnten. Wenn eine Krise die andere übertrifft und alles, was bleibt, die Angst vor dem Tod ist. – Dann wird hoffentlich alles wieder gut.

Doch ist dies wirklich wahr? Spürst du dein Ja, wenn ich dir sage, dass alles wieder gut werden wird, irgendwann? Spürst du, dass dies deine Wahrheit ist?

Oder gibt es irgendwo in dir einen Raum, einen klitzekleinen Raum, der dich – und wenn nur für einen ganz kurzen Augenblick – spüren lässt, dass tief im Inneren bereits JETZT alles gut ist? Dass tief in dir all diese Liebe ist, die bereits jeden einzelnen Teil angenommen hat, den du gerne anders hättest, der deiner Meinung nach noch nicht gut ist?

Ich weiß es nicht, darum frage ich:

Wie ist Leben, wenn endlich alles gut ist?

Wer bin ich, wenn ich endlich gut (genug) bin?

Wie fühlt es sich an, wenn alles gut ist?

Ich spüre nichts

„Lilli, ich hätte gerne eine Schoßraumheilung“, teilte ich ihr mit, ehe ich noch meinen Platz auf der am Boden liegenden Matratze eingenommen hatte. „Schön, dann bereite ich alles vor, mach es dir schon mal gemütlich.“

Die Vorstellung davon, mich jemals in einer solch intimen Begegnung mit einer Person zu finden, die nicht mein Partner oder Liebhaber ist, war bis zu diesem Tag eine äußerst

befremdliche. Nichts in mir konnte sich vorstellen, nackt vor meiner Therapeutin zu liegen und mich währenddessen im Intimbereich berühren zu lassen.

„Das geht doch nicht. Wie peinlich! Was ist, wenn ich Erregung spüre? Was ist, wenn sie Ekel empfindet? Was ist, wenn sie mich in meiner vollkommen nackten Verletzlichkeit erkennt? Was ist, wenn...?“ Meine Gedanken spielten jegliches Szenario durch, doch mein Gefühl sagte mir, dass es gut und wichtig war.

Eine Schlafmaske meine Augen bedeckend, eine Wärmeflasche meinen Bauch beruhigend, meine Beine mit Decken umhüllt, saß sie vor mir. „Ich werde nun meine Hand auf deinen Intimbereich legen. Atme ruhig weiter und nimm all deine Empfindungen einfach nur wahr. Alles darf sein, du bist sicher. Nimm wahr, wie es sich anfühlt, wenn dich eine Hand berührt, die absolut nichts von dir erwartet, die nichts von dir will. Du darfst dich vollkommen entspannen. Es gibt absolut gar nichts zu tun.“

Kaum fühlte ich ihre Hand auf meinem Körper, fuhr eine intensive Welle von Panik und Angst durch mich hindurch. Mein Atem wurde schneller, in mir Widerstand und ein lautes Nein. Alle möglichen Bilder tauchten auf, alle möglichen Erinnerungen und Gefühle vergangener sexueller Begegnungen. Aber vor allem ein Bild wurde so präsent, dass alle anderen verblassten.

„Lilli, es ist so intensiv! Alles in mir ist plötzlich schwarz!“ „Was genau nimmst du wahr?“, erkundigte sie sich mit ruhiger Stimme. „Deine Berührung ruft ganz tiefen Stress hervor! Das Bild meines ersten Males, ich sehe es ganz klar vor mir!“ – „Bleib ganz bei deiner Wahrnehmung und atme, meine Liebe,

tief ein- und ausatmen. Was siehst du, wenn du dich an dein erstes Mal erinnerst?“

„Ich sehe ihn vor mir. Ich war 17. Ich war betrunken, wir waren in seinem Zelt. Ich wollte ihn nur küssen, doch er machte weiter. Immer wieder sagte ich nein, doch ich war zu betrunken, ich verlor die Kontrolle. Es ist einfach geschehen. Nach wenigen Augenblicken erwachte ich aus meiner Trance und mir wurde bewusst, was hier gerade passiert war. Ich stieß ihn von mir weg, doch er reagierte nicht, weil auch er zu betrunken war. Ich schrie ihn an und lief davon. Tage später zeigten mir meine Freunde ein Bild von ihm und eine Flut von Panik und Angst überkam mich. Ich konnte nicht fassen, was er getan hatte. Ich konnte nicht glauben, dass mich ein fremder, betrunkenere junger Mann auf eine solch lieblose Art und Weise berührt und damit übergangen hatte. Ich fühlte tiefen Ekel und gleichzeitig verabscheute ich mich selbst. Ich fühlte mich so wertlos. Ich fühlte genau das, was ich jetzt hier mit dir fühle.“

Bis zu diesem Moment hatte ich nicht mehr über dieses Ereignis nachgedacht. Ich war jung, betrunken und gab mir selbst die Schuld für meine Unfähigkeit, Grenzen zu setzen.

„Wenn nicht irgendein Anteil in mir es gewollt hätte, hätte ich eben deutlicher nein sagen müssen“, rechtfertigte ich mich.

„Kennst du dieses Gefühl, dass dein Nein nicht gehört wird auch von anderen Situationen?“ – „Ja, natürlich. Meine erste Reaktion auf sexuelle Näherungsversuche ist fast immer ein Nein, weil es mir meistens zu schnell geht. Wenn es nach mir ginge, könnte ich stundenlang einfach nur küssen, ohne selbstverständlich in den Rest des Akts überzugehen. Doch irgendwann denke ich mir: Ist doch egal, irgendwie gefällt es mir

ja, wieso sollte ich zu Sex nein sagen. Außerdem findet er es dann vielleicht langweilig oder komisch, wieso ich nach solch intensiven Phasen des Küssens keinen Sex haben wollte – und dann lasse ich es eben zu. Und es passt dann meistens ja auch. Also richtig erfüllend war es nicht sehr oft – ich hatte auch selten einen wirklichen Orgasmus – aber ich kenne es nicht anders. Nur mit manchen war es tatsächlich absolut der Wahnsinn, diese Erfahrungen kompensierten dann all den unnötigen Rest. Die meisten Male hätte ich mir rein theoretisch, aus der Kosten-Nutzenperspektive betrachtet, sparen können, aber was soll's, man lebt nur einmal und es war meistens eine lustige Geschichte.“

Ihre Hand stets auf meinem Körper, absolute Bewegungslosigkeit in ihrer Berührung. Sie sprach weiter: „Du weißt aber, dass es nicht deine Aufgabe ist, unzählige Male nein zu sagen, sondern auch die deines Gegenübers dein Nein zu hören und zu akzeptieren, oder?“ – „Naja, wir waren fast immer betrunken, ich kann schon nachvollziehen, dass die Grenzwahrnehmung in solchen Momenten nicht mehr die Beste ist.“

„Unabhängig vom Alkoholpegel klingt es für mich nach einigen übergriffigen Erfahrungen, oder wie fühlt es sich für dich an?“ – „Jein, so schlimm sehe ich das nicht. Ich meine, das Problem liegt meist in meiner überschwänglichen Offenheit und Liebe für alle Menschen, welche von den anderen oft als Flirt und sexuelles Begehren aufgefasst werden, obwohl es einfach nur meinem Naturell entspricht. Dies ruft tatsächlich oft Wut hervor, weil ich gefühlt durch meine Offenheit vom anderen gedanklich zum sexuellen Objekt degradiert werde. Mein authentisches Ich zu leben birgt im Kontakt mit Männern in dieser Hinsicht schon auch viel Gefahr. Und was den

Sex selbst betrifft – natürlich waren einige schmerzhaft Erfahrungen dabei, aber an die kann ich mich sowieso nicht mehr wirklich erinnern, das ist alles schon zu lange her. Es war eben, was es war, so funktionieren sie nun mal die sexuellen Triebe. Bei anziehenden Männern schaltet sich auch bei mir oft die Vernunft aus, so ehrlich muss ich sein.“

„Deine gespeicherten Gefühle und Erinnerungen scheinen aber nicht gerade darauf hinzuweisen, dass sie sich als liebevolle Erfahrungen manifestiert haben“, meinte sie, bevor die Stille ihren Raum einnahm.

Keine Reaktion. „Wovon spricht sie denn bloß? Ihre Worte klingen so traumatisch und furchteinflößend. Missbrauch, übergriffig, jetzt lassen wir die Kirche doch mal im Dorf. Ich war jung und wild gewesen, war doch mein Problem, wenn ich mich nicht besser im Griff gehabt hatte. Und mit irgendeiner Befriedigung hatte ich fast bei jedem sexuellen Kontakt profitiert.“

Ich hatte keine Lust mehr, weiter darüber nachzudenken und mich als sexuelles Opfer zu sehen, also konzentrierte ich mich wieder darauf, was ich spürte. Eine erneute Welle von Angst und Panik überrollte mich, alles begann sich zu drehen und mein Herz fing an zu rasen. „Lilli, bitte gib die Hand weg, sofort, es ist mir zu viel!“ Sanft löste sie die Berührung und atmete tief mit mir ein und aus.

„Das war sehr intensiv, ich glaube, es genügt auch für heute“, erwiderte sie, während sie vorsichtig meine Beine streichelte, um mich zu beruhigen. Plötzlich, Frustration. Laut aufschreiender Widerstand in mir.

„Wie? War es das jetzt? Willst du mir ernsthaft sagen, dass wir hier nun diese intime Arbeit beenden? Du warst doch noch

nicht einmal in mir? Ich dachte, du arbeitest vaginal und jetzt beenden wir die Sitzung, nachdem du mir einfach nur deine Hand aufgelegt hast?“

Ich wusste nicht, ob ich vor Enttäuschung weinen oder sie in genervter Verzweiflung mit steigender Unruhe anflehen wollte weiterzumachen, um mir dieses stark aufdringliche Gefühl von Unvollständigkeit zu nehmen, welches sich durch meinen Körper bohrte. Mein Bauch begann zu krampfen. Ich fühlte mich wie ein kleines Kind, welches um die Liebe seines Vaters bettelte, flehend vor ihm kniend und darum bittend, nicht damit aufzuhören ihm Zuneigung zu schenken. Erschütterung. Ich kannte dieses Gefühl, ich kannte diese Reaktion. Was geht hier vor sich?

„Lilli, genau diese Gefühle und Gedanken tauchen auf, wenn ich mit jemandem schlafe. Zuerst kommen Angst und Panik, weil es mir zu viel ist. Eventuell kommen mehrmalige Neins, welche selten rasch akzeptiert werden. Irgendwann ignoriere ich meine Bedürfnisse und lasse die Nähe zu, doch irgendwie gefällt sie mir, denn ich werde begehrt, das heißt, ich bin geliebt. Und dann, im Moment der Abwendung – wenn sie einmal nicht mit mir schlafen wollen, meine Zuneigung nicht erwidern oder der Sex anders verläuft, als er für mich passt, dann kommt genau dieses Gefühl. Dieses kleine unschuldige Wesen in mir schreit: ‚Hilfe, ich bekomme nicht die Liebe, die ich mir wünsche. Oh Gott, ich bin ungeliebt, nicht gut genug, nicht liebenswert!‘ Und mein Erwachsenen-Ich bettelt ebenso im Gleichtakt mit: ‚Bitte schlafe mit mir, dann ist alles wieder gut!‘

Und wenn sie es nicht tun, oder nicht lange genug tun, oder nicht so tun, wie ich es gerne hätte, dann kommt die

Frustration. Die Frustration aufgrund meiner tiefen Unzufriedenheit, die genervte Verzweiflung, dass dies schon alles gewesen war. Dann gibt es nur noch einen Weg: Ich passe mich an. Ein letzter Versuch, um die Liebe dieser mir meist fremden Männer zu bekommen, koste es, was es wolle, auch wenn es den Tod meiner eigenen Bedürfnisse bedeuten würde, Hauptsache, ich werde geliebt, Hauptsache, sie bleiben.“

Zwei Wochen später ein erneuter Termin in ihrer Praxis. Ich wusste, dass sich beim letzten Mal etwas Tiefes begonnen hatte zu öffnen. Etwas tief Vergrabenes, bei dem ich spüren konnte, dass es sich dringend nach Heilung sehnte. Gleich gemütlich mit Schlafmaske, Wärmeflasche und unzähligen Decken lag ich wieder nackt auf ihrer Matratze. Diesmal war ich ruhiger, es waren mehr Berührungen möglich.

„Möchtest du weiter gehen?“, erkundigte sie sich vorsichtig, während sie sanft meinen Intimbereich und seine Verspannungen massierte. „Ja bitte, es fühlt sich gut an.“ –

„Okay, ich bewege mich ganz sachte und langsam, und du sagst mir einfach, was du spürst, ob Bilder kommen, ob es Schmerzpunkte gibt, oder ob irgendetwas in dir aufkommt.“ Ich bejahte. Einige Momente vergingen.

„Wie ist es da? Hier spüre ich ein leichtes Krampfen.“ Falten bildeten sich auf meiner Stirn. Mein Inneres zog sich zusammen. Ich war verwirrt. „Was meinst du? Bewegst du deinen Finger schon?“ erwiderte ich peinlich berührt. „Ja, ich bewege ihn die ganze Zeit, spürst du das nicht?“ Ich erstarrte. Meine Kehle wurde eng, mein Bauchraum ebenso. „Nein Lilli, ich spüre nichts. Ich spüre absolut gar nichts.“

Ich wusste nicht, was ich denken oder sagen sollte. Diese Erkenntnis hatte Bedeutung genug. Eine fremde Person

massiert mich innerhalb meines Geschlechtsorgans und ich spürte nichts. In dem sensibelsten Bereich meines gesamten Körpers spürte ich nichts. In dem Bereich, der so viel Raum für Lust, Intimität, Verletzlichkeit und Gefühle lässt, spürte ich absolut nichts. Das Heim meiner Weiblichkeit war tot. Tot, regungslos und abgekapselt von meinen Empfindungen.

Ich schlug die Hände vor meinem Gesicht zusammen. „Was hatte ich getan?“

Meine lustgetriebenen, sexuellen Abenteuer nahmen mir meine Sensibilität. Ich suchte nach Reizen und Stimulation im Außen, anstatt empfindsamer in die sanfte Wahrnehmung mit all meinen Sinnen einzutreten. Meine Sexualität war geprägt von Unachtsamkeit, Unverbundenheit, Unbewusstheit, Übergriffigkeit und wenig Selbstachtung, gekoppelt an den tiefen Wunsch, geliebt zu werden. Ich hatte die Wahrnehmung meiner eigenen Bedürfnisse von mir abgespalten, um die Bedürfnisse anderer zu erfüllen. Ich wurde taub, um meine Illusion zu wahren, geliebt zu sein.

Mehr sein, weniger machen

*Wenn etwas im Außen auf dich trifft,
das deine wahre Sehnsucht in dir zum Schwingen bringt,
dann braucht es nicht lange, um sich zu integrieren.
Es darf plötzlich einfach sein.
Dann musst du nichts lernen,
deine Wahrheit wurde einfach nur zum Leben erweckt.*

Die romantische Weihnachtszeit war noch im Gange, meine geliebte Oma war vor kurzem gestorben, an sämtlichen Ecken

Nichts außer Liebe

Meine zehntägige Isolation erlaubte Großem sich zu entfalten. Mit dem Kennenlernen der tantrischen Philosophie war mir mit einem Mal bewusst, dass diese meine neue Gegenwart und Zukunft sein würde. Ich wusste noch nicht wie, doch ich spürte Entschiedenheit und eine tiefe Überzeugung, die ich mit jeder Faser bejahte.

Die Sonnenstrahlen erwärmten meine Haut, das Blau des Himmels mein Herz. „Liebes Leben! Was muss ich tun, damit diese Leichtigkeit bleibt?“

Ich wollte noch nicht ganz vertrauen, dass in so kurzer Zeit so tiefe Heilung geschehen konnte, welche auch tatsächlich bleiben würde. Doch so kritisch ich es auch probierte zu betrachten – mein Gefühl der Klarheit war zu präsent und mein Handlungsimpuls ebenso: „Ich muss mit Emanuel sprechen. Ich möchte endlich für mich und meine Wahrheit eintreten. Ich möchte endlich damit beginnen, mir selbst und anderen aufrichtig zu begegnen.“

Bald nach Quarantäneende, das ersehnte Treffen mit Emanuel nach sechs langen Wochen. Ich war nervös und gleichzeitig voller Vorfreude.

„Wie würde es morgen sein?“, dachte ich, während ich über den Ausgang unseres Gesprächs sinnierte. „Ich weiß es nicht. Was für ein mulmiges Gefühl.“ Ich versuchte mich zu beruhigen. „Alles ist gut. Mir kann nichts passieren. Egal, was kommt, ich kann nur gewinnen. Entweder, wir setzen fort und ich bin glücklich, oder es endet und ich darf neues Glück empfangen.“ Dieser Gedanke fühlte sich schön an.

Stiege 3, Tür 8. Er öffnete die Tür und da war sie, diese Umarmung. So innig, so warm und wohlig, so vertraut.

Während ich mein Essen löffelte, zogen Gedanken ans Loslassen durch den Raum, wie verrückt es ist, einen Menschen gehen zu lassen, den man liebt. Ein Schauer lief mir über den Rücken.

„Loslassen... Wie krass ist dieses Loslassen eigentlich? Was hat es mit diesem Loslassen auf sich?“ Ich nahm einen Bissen und philosophierte in mir weiter. „Vielleicht ist das Loslassen die Lehre der Vergänglichkeit. Eine Vorbereitung auf den Tod, auf den endgültigen Tod unseres physischen Daseins, der uns alle eint. Sind wir nicht in unserer Essenz dazu erschaffen loszulassen? Das gesamte Universum ist bestimmt dazu zu sterben und sich immer wieder neu zu kreieren. Ein ewigwährender Kreis von Tod und Wiedergeburt, von Fließenlassen und Empfangen. Wenn es nicht so verdammt schmerzhaft wäre. Ich frage mich, ob meine Seele Probleme damit hat, dem Tod zu begegnen, oder die Angst rein dem Kopf entspringt... Was weiß ich schon.“

Nachdem wir fertig gegessen hatten, wechselten wir vom Boden auf das Sofa, er setzte sich mir gegenüber. Ich wusste genau, was ich sagen wollte, doch kein einziges Wort kam aus meinem Mund. Er stand auf, drehte das Licht ab und schloss alle Türen. Nur ein einziges Teelicht erhellte noch den Raum. „Jetzt können deine Gedanken nicht mehr entweichen, alle Türen sind zu.“

Schweigend saßen wir im Halbdunkeln. Ich nahm seine Hand, um ihn zu spüren, um ruhiger zu werden. Mein Kopf an der Wand, seiner am Polster etwas vor mir. Ich schloss meine Augen, mein Atem wurde immer tiefer.

„Babsi, es ist okay“, meinte er mit ruhiger Stimme. „Was ist okay?“ – „Es ist einfach okay. Alles ist gut.“

Hand in Hand, uns berührend, mal fester, mal leichter, den Puls des anderen erspürend. Augen geschlossen, tiefe Blicke, ruhige Atemzüge. Stille. Schweigen. Verbundenheit.

Was für ein Geschenk. Einfach da sein zu können, nichts tun zu müssen. Den Raum in Liebe gehalten zu bekommen. Einen Raum, um in meiner ganzen Verletzlichkeit einfach nur zu sein. Irgendwann fühlte ich mich ruhig genug, um meinen Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

„Du hast mich daran erinnert, wie ich mich fühlen möchte, wenn ich mit jemandem in Beziehung bin, wie es ist, diese Liebe zu spüren, die in Echtheit und Verbundenheit brennt. Du hast mich daran erinnert, welche Art von Begegnung wahrhaftig meiner Sehnsucht entspricht. Doch ich spüre auch, dass wir uns nicht mehr dort begegnen, wo wir es einmal getan haben und ich nicht mehr bereit dazu bin, eine oberflächliche, emotional kühle Beziehung zu führen.“

Kaum hatte ich alles ausgesprochen, holte er mich nah zu sich. „Ich habe dich am Steg gesehen und dachte mir: Wow, diese Frau ist wunderschön. Du warst da, ganz allein an einem Ort, wo alle Menschen sich versammeln und um Aufmerksamkeit ringen. Doch du warst einfach da, in dein kleines Buch schreibend, ganz allein. Dann umarmten wir uns. Es war schön. Und dann habe ich erkannt: Wow, diese Frau ist der Wahnsinn. Dir zu begegnen, verhalf mir den Schmerz bewusst zu machen, vor dem ich die letzten Jahre weggelaufen war. Es war ein Weckruf, endlich zu mir zurückzukehren, langsam zu werden, mir Zeit zu nehmen. Deine Klarheit und deine

unendlichen Neins, die ich von dir zu hören bekam, wurden zur Inspiration, mein eigenes Nein spüren zu lernen.“

Ich drückte ihn fester an mich. Leise kicherte er: „Nein ist mein absolutes Lieblingswort von dir, Barbarita.“ Herzhaft berührtes Lachen. Mein Nein, das ich aus Angst vor Verlust so lange versteckt gehalten hatte, wurde zur Quelle des Wachstums für andere. Sprachlosigkeit in mir.

Er fuhr fort: „Nach außen wirke ich vielleicht ruhig und entspannt, doch in mir ist ein Tsunami, der wütet und alles zum Vorschein wirbelt, was nie Beachtung fand. In mir ist so viel Lautheit, dass ich es nicht schaffe, dir dort zu begegnen, wo es dir guttut. Ich spüre, dass du dich nach mehr sehnst und das ist wunderschön. Doch ich kann es dir im Moment einfach nicht geben. Ich wünschte, es wäre anders.“

Eng umschlungen lagen wir da. Ich war verblüfft, welch unfassbare Schönheit diesen Moment zierte, wie vertraut wir waren. Ein so intensives Gespräch auf eine so liebevolle, undramatische Art und Weise zu führen, sich gehört fühlen, sprechen können, ohne sich verteidigen oder rechtfertigen zu müssen. Unsere Umarmung wurde intensiver. Für einen Augenblick war ich den Tränen nahe. „Wieso diese Beziehung gehen lassen?“

Es war schon spät geworden und Zeit zu gehen. „Darf ich dir noch einen Gute-Nacht-Kuss geben?“, fragte ich mit liebevoller Stimme. Er streichelte meine Wange, mit seinen Augen wieder tief in die meinen blickend. Stille. „Weißt du, wenn ich dich jetzt küsse, dann kann ich nicht mehr damit aufhören, und das wäre ein Problem“, erwiderte er. Zwar verstand ich das Problem nicht, akzeptierte jedoch seine Entscheidung und genoss den Augenkontakt, den wir für kurze Zeit

aufrechterhielten. „So ein unfassbar schöner Mensch. Seine Person, seine Seele, seine Energie, dieser Moment, diese Verbindung.“ Ich war so ruhig. So im Herz, so präsent. Mein Kopf, er schwieg. Hätte er sich am Gespräch beteiligt, wäre er wahrscheinlich in Stress verfallen, da es die Gefahr von Verlust und Tod barg. Doch ausnahmsweise tat es nichts zur Sache. Es war zeitlos, schön und echt.

Er nahm meine Hand, schob sie unter sein T-Shirt und legte sie auf sein Herz. Es gab nichts zu sagen. Alles, was es gab, war zu spüren – diesen einen Augenblick zwischen ihm und mir. Er hob mich auf sich. Haut an Haut, verschmolzen. Ein Atemzug nach dem anderen, zusammen. Ein. Aus. Ein. Aus. Ich fühlte mich ihm so nah, fühlte mich so geliebt.

Seine Lippen berührten sanft meinen Nacken, seine Hände meinen Rücken. Ich spürte die Anziehung zwischen uns, die mit jedem Atemzug stärker wurde.

„Warum küsst du mich nicht einfach? Ich gehe sowieso“, lachte ich. Unsere Blicke trafen sich wieder. Er hielt mein Gesicht in seinen warmen Händen, unsere Augen schlossen und unsere Lippen berührten sich. Ein sanfter Kuss, einer nach dem anderen. Stirn an Stirn, Herz an Herz. Durchdrungene Schönheit.

Da war sie wieder, diese Anziehung, die der Grund war, wieso wir uns damals im Juni am Steg getroffen hatten. Diese Verbindung, die unsere Begegnungen so besonders gemacht hatte. Ich nahm die Weisheiten des Tantras ernst und versuchte meine Aufmerksamkeit bei mir zu lassen. „Langsam und ruhig. Ich muss nichts tun, ich darf mich einfach entspannen und genießen. Atmen, wahrnehmen, mich hingeben. Fallen lassen in die Energie dieses Raumes.“

Es war keine Begierde, keine heiße Erregung, kein wildes Verlangen. Nichts außer Liebe.

Ich spürte jede Nervenzelle, die mir Empfindungen weiterleitete. Jede kleinste Bewegung, jede Berührung, jede Stille, begleitet von tiefen Atemzügen ließen mich mein Sein ausweiten. Die Energie, der wir erlaubten zu fließen, wurde getragen von Verbundenheit, Magie und Sinnlichkeit. Stunden, die sich anfühlten wie Minuten. Zeitlos, getrennt von der Dualität, eingetaucht in die Einheit, in die Verschmelzung von Yin und Yang, männlich und weiblich.

Der Mond warf einen feinen Lichtgruß durch das Fenster, es war Zeit zu gehen, diesmal wirklich. Ich fragte mich, was eben zwischen uns geschehen war, verspürte jedoch keinen Drang, die Magie der letzten Stunden in Worte zu fassen. Es war wie ein Feiern unserer Liebe, eine letzte Ehrung unserer Begegnung.

Unser Treffen verlief ganz anders als erwartet. Ich rechnete mit einem Verlust, doch was geschah, war Heilung. Ich konnte spüren, was es heißt, in Liebe miteinander zu sein und sich auch in Liebe loslassen zu können. Ein ehrliches Anerkennen der Unmöglichkeit, vollständig steuern zu können, ob etwas bleibt oder nicht.

Und wenn du fällst

Ich lag am kalten Boden unserer Dachterrasse, mein Blick schweifte über den dunklen, mit Sternen versehenen Nachthimmel. Der Mond schien hell. Ruhig atmend, spürte ich die Liebe, die mich seit dem letzten Treffen mit Emanuel stets begleitete. In mir wurde es weit – so, als ob die Unendlichkeit des