

LADYBIRD IM PARADIES

© 2022 Gina Bâron

Alle Rechte vorbehalten

Layout: Sebastian Seiz

Lektorat: Nora Paul

Umschlaggestaltung: Christoph Moser

Fotobearbeitung: Gerd Pischl

Druck und Vertrieb im Auftrag von Gina Bâron:
Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschniede.at

ISBN:

978-3-99139-104-3 (Paperback)



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.

INHALT

1 Kreta	5
Die Übungen	15
2 Bali	17
3 Epharisto	23
4 Stille	29
5 Die Sonne ist immer da!	37
6 Alles hat seine Zeit	47
7 Entschleunigung	53
8 Der Leuchtturm	59
9 Konstantin	67
10 Einsamkeit	73
11 Erstes Treffen	83
12 Gemütlichkeit und Vertrautheit	97
13 Verwirrung	111
14 Lebensänderung	121
15 Verwunderung	129
16 Agapi	137
17 Schlüssel zum Glück	145

1 KRETA

Es riecht so herrlich nach Griechenland und es freut mich, dass ich den Schritt gewagt habe und wieder in mein Land der Energie gefahren bin. Ich kann Sand, Sonne, Meer und die Stille genießen. Es ist ein herrlich schöner Tag. Der Himmel ist blau und nicht die kleinste Wolke ist zu sehen. Ein angenehmer, warmer Wind weht vom türkisblauen Meer ans Ufer und streicht sanft und zärtlich über meine Haut. Er fährt mir durchs Haar und lässt es fliegen. Der warme, besondere Duft nach wilden Kräutern in der prallen Sonne und dem salzigen Geschmack des Windes lässt mich das Glück des Sommers kosten.

Eine riesige Welle nach der anderen treibt der Wind an die zerklüftete Küste. Mit lautem Beben schlagen sie an die rauen Felsen und zerschellen. Hoch spritzt die weiße Gischt, um sich dann wieder im Meer zu ergießen. Azurblau und unendlich weit zeigt sich das Meer und führt sein Wasser gegen das Ufer. Auf den großen Wellen erheben sich hie und da kleine weiße Schaumkronen, um zu zeigen, wie lebendig und tänzerisch leicht sich das Wasser bewegt. Und auch wie unaufhaltsam bedrohlich die zerstörerische Kraft der Gewalten der Meere sein kann. Über viele Jahrtausende stehen die Felsen im Wasser, haben so viel gesehen und haben sich doch nur der Erosion von Wasser und Wind gebeugt. Weder Tag und Nacht, Wind und Wetter, Sonne und Schatten, Kälte und Hitze, noch das Kommen und Gehen der Menschen konnte ihnen etwas anhaben. Sie sind ein Geschenk der griechischen Götter und dürfen sein, wo sie

immer waren. Wir dürfen sie betrachten, anschauen, erfassen und den Anblick in unser Herz aufnehmen, als Eindruck für die Schönheit und Herrlichkeit der Erde, und als Empfindung, wie unumstößlich der Lauf der Welt und die Kraft der Naturgesetze sind.

Nach einem heißen Sonnenbad unter Palmen bei flimmernder Hitze im feinen weichen Sand, wo ich spüre, wie sich der Körper nach einem langen Winter nach genau dieser Wärme und Lichteinstrahlung sehnte, kommt nun doch der Zeitpunkt, sich im erfrischenden Meer zu aalen. Das Meer ist kühl und sehr aufgewühlt vom Wind. Nach einem kurzen Temperaturcheck mit den Füßen stürze ich mich kopfüber in die herannahenden Wellen. Die gewaltigen Wogen bäumen sich auf, überschlagen sich, brechen schäumend hernieder und zeigen ihre tosende Stärke, wenn sie gegen das Ufer schlagen. Andere wiederum erheben sich zu mächtigen Bergen und überschlagen sich in ihrer Gewalt, um gegen den Strand zu rollen. Einmal von ihnen erfasst, wird alles mitgenommen. Unabhängig davon, was auf ihnen oder unter ihnen passiert, rollen sie zielgerichtet weiter, bis sie sich auf dem sandigen Boden des Strandes ergießen. Ergreift mich eine Welle im genau richtigen Augenblick, gleite ich auf ihr und mit ihr dem weißen Strand entgegen und kann empfinden, wie unausweichlich stark und doch erlösend der Moment des Ufers ist. Anschließend erfahre ich je-doch den Rückzug, den Sog zurück ins offene Meer, die Kraft des Gehaltenwerdens, nicht nach dem Erblicken des Zieles ausruhen zu dürfen und zu entspannen. Nein, ganz im Gegenteil – wie mit der Zauberkraft POSEIDONS, des Gottes der Meere, zieht das Wasser wieder alles mit sich, was es

einmal ergriffen hat, um es in den Ge-walten der Natur zu belassen und nicht dem Ruhezustand preiszugeben. Ein ewiges Aufbäumen und Loslassen erfahre ich – genauso wie im Leben.

Ein Spiel des Wassers und ich mittendrin. In diesem Moment liegt ein Zauber. Es ist inspirierend sich als gute Schwimmerin ganz diesem kraftvollen Schauspiel hinzu-geben und mit dem Wasser zu spielen wie ein Fisch. Ich kann gut unterscheiden, wann es Sinn macht, eigene Kraft aufzuwenden, und wann es besser ist, sich von den Wellen mitnehmen zu lassen, sich der Wasserkraft zu fügen und sich dem Genuss des Meeres hinzugeben wie in einem Schaukelstuhl. Diese Technik nutzen auch Schildkröten, wenn sie vom Land, wo sie sich ausruhen müssen, wieder ins offene Meer hinauswollen. Sie halten ihren Standort bei hereinbrechenden Wellen und nützen die Sogwirkung des Meeres, um sich vom Ufer hinausziehen zu lassen. Vor besonders mächtigen Wellen auch mal den Kopf einzuziehen und unterzutauchen, den Atem anzuhalten und am ganzen Leib die rollende Bewegung und die Kraft der Welle zu spüren, zu erleben und zu genießen. Das ist wie in einer anderen Realität, wie im Traum, und doch bin ich hellwach.

Erfrischt und voller Freude steige ich heraus aus dem nie enden wollenden Schau-spiel des Wassers, dem Leben gleich. Was für ein Erlebnis!

Sophia hört hinter sich noch das Geräusch der brechenden Wellen und geht körperlich erschöpft, aber vom Meer erfrischt zu ihrem Badetuch und lässt sich darauf fallen. Die Sonne scheint und trocknet ihren schönen, jungen Körper

rasch. Sie lässt es zu, dass ihre Gedanken nochmals zu dem Auf und Ab der Wellen gehen, die sie noch in ihrem Körper spüren kann. Sie denkt darüber nach, wie dieses Hoch und Tief in ihrem Leben spürbar war. Sie erkennt, dass die Wellen des Lebens genauso regelmäßig auf uns zukommen wie die des Meeres. Einmal schwimmen wir hoch oben auf einer Welle und lassen uns treiben und genießen das Leben, weil wir glücklich sind und alles ganz leicht und wie von Zauberhand geführt seinen Lauf nimmt. Nichts stört unser Glück und jeder Tag ist eine Freude mit all den lieben Menschen in unserem nahen Umfeld. Ein anderes Mal im Leben müssen wir die Luft anhalten und werden überrascht und überschwemmt und verlieren vielleicht sogar kurz die Orientierung, weil eine riesige Welle uns dazu nötigt. Wir werden gebeutelt und unter Wasser gedrückt, ohne dass wir das wollten. Vielleicht haben wir auch nicht auf die Wellen in unserem Leben geachtet, waren nicht darauf vorbereitet, einmal die Luft anzuhalten.

Ergreift uns eine Welle jedoch zum richtigen Zeitpunkt, so können wir auf ihr ein schönes weites Stück in unserem Leben mühelos dahingleiten wie ein Surfer, und es kostet uns fast keine Kraft, solange wir die Balance halten. Doch dann wiederum zieht uns genau diese Welle wieder ein Stück von unserem Ziel fort, obwohl wir schon so nahe waren. Der Sog einer Welle führt uns erneut weg und wir brauchen wieder einen Anlauf und eine neue Anstrengung, um unsere Bestimmung zu erreichen. Es ist aber gut zu wissen, dass der Sog immer so stark ist wie die nächste Welle. Das heißt, wenn wir Glück haben und der Sog sehr mächtig ist und uns erneut weiter weg bringt von unserem Ziel, können wir die Kraft der

nächsten Welle bewusster und besser nützen und noch weiter nach vorne gleiten als zuvor.

Dieses ewige Aufbäumen und Loslassen begleitet alle Menschen ein Leben lang, denkt Sophia, als sie so daliegt auf ihrem bunten Badetuch in der heißen Sonne Griechenlands. Wie viele Dinge und Menschen und Glaubenssätze hat Sophia schon loslassen müssen in ihrem Leben, die nicht mehr zu ihr gepasst haben, um weiter auf ihrem Lebensweg gehen zu können? Wie oft hat sie sich gewehrt und dagegengestellt, um ihre Meinung zu vertreten und etwas in der Welt zu bewirken? Sie hat viel ihrer Kraft dafür eingesetzt.

Nur manchmal, gegen Abend oder an Tagen ohne Wind und bei spiegelglattem Meer, ist es allen vergönnt auszuruhen, sich zu sammeln und sich auf die wahren Werte des Lebens zu besinnen. Neue Kraft zu tanken, um in den Wogen des Meeres beim nächsten aufkommenden Wind gerüstet zu sein, sei es auf einem Wellenberg oder in einem Wellental.

Wenn sich zwei Wellen überlagern, werden sie noch größer und stärker, so wie bei den Menschen, die gemeinsam für ein Ziel brennen. Mit anderen Wellen gemeinsam einen Gipfel zu ersteigen ist ein großartiges Gefühl. Jedoch sollte niemand jemals seine eigene Welle verlassen für das gemeinsame Ziel, denn die Individualität macht den Erfolg aus. Wenn eine Welle von der anderen geschluckt wird, schwächt das beide. Die eigene Kraft kann durch die Kraft des anderen ausgelöscht werden, und zwar wechselseitig. Die beiden Wellen existieren nur mehr im flachen Wasser. Sich jedoch dem Rollen der Wellen hinzugeben und mitzufließen mit dem Auf und Ab, dem Aufbäumen und Loslassen, dem Genießen

und Anstrengen bringt Kraft und Energie und macht auch noch die Spannung und Würze im Leben aus.

Wie hat sie es geschafft, nun hier am Strand in der Sonne zu liegen? So lange träumte sie schon von einem Urlaub auf Kreta, „dem Land der Götter“. Vor Jahren war sie schon einmal hier gewesen und diese Wochen waren einfach viel zu kurz gewesen, um eine große Insel wie Kreta zu erkunden. Außerdem verbrachte sie ihre Zeit nicht alleine hier. Sie war damals noch eine sehr junge Frau, noch nicht verheiratet und kinderlos. Jung und verliebt entdeckte sie nur einen Teil der Insel. Andere Dinge standen in Vordergrund wie Sport und Gemeinsamkeit und Zusammensein mit ihrem Partner und lieben Freunden.

Es hat alles seine Zeit und seine Qualität, es war eine wunderbare Zeit gewesen und sie erinnert sich gerne daran. Viele Jahre war sie glücklich gewesen und stets in Balance mit ihrem Ehemann. Die Aktivitäten im Außen und die Liebe zueinander ließen sie aufblühen und wachsen. Als sie die Kinder bekamen, veränderte sich zwar ihre Lebenssituation, aber sie waren noch immer glücklich.

Nun ist es anders. Nach einer schwierigen Zeit mit vielen Herausforderungen kam es vor zwei Jahren zu einer Scheidung. Sie hatte unter dem Jähzorn und den Alkoholproblemen ihres Mannes sehr gelitten. Vieles war unerträglich geworden und schon lange nicht mehr so, wie es früher einmal war. Die verliebte Phase war bald vorüber und sie erkannte rasch, welchen Belastungen sie ausgesetzt war. Sie hatte sich ihre Ehe bestimmt anders vorgestellt. Immer wieder kam es zu unvorhersehbaren Streitigkeiten, die in

Zornausbrüchen endeten und Sophia völlig unvorbereitet tief im Herzen trafen. Der Alkohol machte die Situationen meist noch unerträglicher. Oft wusste sie nicht weiter. Die starke Welle der Ohnmacht drückte sie tief unter Wasser. In solchen Phasen war sie oft orientierungslos und wusste nicht weiter. Dann kostete es sie eine große Überwindung weiterzumachen. Sophia richtete sich aber stets wieder auf, damit sie für ihre Kinder da sein konnte, um ihnen Halt und Stütze zu bieten.

Nun sind ihre beiden Mädchen schon groß und selbständig und sie kann sie alleine lassen, denn auf sie ist Verlass. Sie ist mächtig stolz auf sie, da sie frei, selbständig und unabhängig sind. Die beiden bestärkten Sophia darin, einen Schritt zu wagen und einen Urlaub allein an ihrem geliebten Ort zu verbringen. Denn sie kennen ihre Mutter sehr gut und wissen, dass sie gerne Zeit alleine verbringt und so Energie auftanken kann. Das haben sie schon oft zu Hause bemerkt.

Es hat Sophia trotzdem ein Stück Überwindung gekostet diesen Urlaub alleine zu planen und durchzuführen, da es schon lange her war, dass sie überhaupt Urlaub machte. Nun aber ist sie hier und genießt jeden Augenblick. Als sie am Flughafen von Chania ankam, stand ihr Mietauto schon bereit. Es war ein Heimkommen, ein tiefes Gefühl wieder zu Hause zu sein in Griechenland. Sophia ist keine Griechin, sondern Österreicherin. In Sophia regt sich aber immer ein besonderes Gefühl, wenn sie in Griechenland die südliche Wärme spürt und riecht. Sie fühlt sich stets willkommen wie bei Freunden. Sie erlebt diese tiefe innere Freude vom ersten Moment an. Schon im Flugzeug erfreute sie sich an dem

inneren Kribbeln und der Empfindung für das, was nun auf sie zukommen würde. Ihre Freude wurde nicht enttäuscht. Als sie in ihrem kleinen Mietauto saß, war sie mächtig stolz auf ihre Planung. Sie hatte einfach zu lange gelitten, nun war es an der Zeit ein neues Kapitel in ihrem Leben aufzuschlagen und voller Freude zu leben. Sie erkannte, dass es allein an ihr selbst lag, etwas an ihrem Lebensweg zu ändern. Und das ist genau jetzt! Die schwierigen Kapitel ihres Lebens lässt sie hinter sich, sie will endlich wieder lachen, tanzen und das Leben in all seiner Herrlichkeit genießen. Es genügt schon einen kleinen Schritt zu machen, um hinein in die Zukunft der Veränderung zu gehen.

Sophia verlässt den Strand und fährt mit ihrem kleinen Mietwagen zu ihrem Appartement. Sie hat ein Zimmer in einem schönen Haus mit Pool, das nahe zum Strand auf einem kleinen Berg steht. Ihre große Terrasse ist hell erleuchtet von den letzten Sonnenstrahlen des Tages. Voller Energie und Freude strahlt sie von innen heraus und mit der Sonne um die Wette. Sie empfindet Glück und Dankbarkeit darüber, dass alles nun erleben und schauen zu dürfen. Sie lächelt und fühlt sich satt und erfüllt von dem Schauspiel des Meeres und der Natur. Dankbar sieht sie hinunter zum Strand, auf das unendliche, herrlich blaue Meer. Sie lässt alle Gedanken frei schweben. Was auch immer kommen mag, darf kommen. Sie empfindet den Anreisetag nochmals nach – mit den vielen zauberhaften Momenten und Emotionen. Sie ist vollkommen entspannt und ihr Atem fließt ruhig. Sie saugt förmlich die Stille in sich ein und spürt, wie die neu gewonnene Energie mit dem Blut durch ihren Körper zirkuliert. Sie empfindet Freiheit in jeder Zelle. In diesem

Augenblick spürt sie, dass sie EINS ist mit der ganzen Welt und dem Universum. Sie dankt Gott für die Herrlichkeit der Erde und für die Schönheit. Sophia ist glücklich und dankbar, dass sie das alles sehen darf, und vertraut darauf, dass auch ihre nächsten Schritte behutsam gelenkt werden. Sie ist sehr froh, dass sie diesen Urlaub gebucht hat, um sich selbst diese Erholungsphase zu erlauben. Es war höchste Zeit aus dem Alltagstrott auszubrechen. Das Jahr war lang und stressbeladen, nun gilt es einen Gang zurückzuschalten im Antrieb und in der Leistung, Energieplätze aufzusuchen und zu relaxen.

Sophia ist eine starke Frau und weiß sehr genau, auf welche Signale ihres Körpers sie achten muss, um gut durch das Leben zu gehen. Sie spürt, wann sie kraftlos und erschöpft wird. Sie kann gut erkennen, wann sie zu viele Gedanken im Kopf hat und fahrig und unkonzentriert wird. Sie nimmt wahr, wenn sie nervös wird und ungeduldig. Sie nimmt die guten Situationen voll in sich auf, so wie sie gerade sind, denn sie kommen meist nicht wieder. Sophia weiß erst heute das JETZT zu genießen und voll auszukosten. Auch die schlechteren Situationen weiß sie zu leben. Sie nimmt negative Gefühle und Enttäuschungen an und lässt sie wieder los, so rasch es geht. Kein Festklammern oder Ärgern oder tagelanges Zermürbtsein. Alles kommt, wie es kommen soll, alles hat seinen höheren Sinn.

Manchmal erkannte Sophia diesen höheren Sinn der Wirklichkeit nicht gleich, da steckte sie ganz im Geschehen fest und wusste oft nicht weiter, wie viele andere Menschen auch. Sie war dann wie vernagelt in ihrem Denken und traf

unüberlegte Entscheidungen aus ihren Emotionen und alten Glaubenssätze heraus, hielt voller Kraft daran fest, obwohl es leichter und gelassener gewesen wäre, einfach die schwierige Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten, anders zu handeln und loszulassen. Aber wenn sie sich zurücknimmt und an ihren besonderen Plätzen alleine sein kann, dann fallen ihr die Lösungen ein. Sie lässt los, was nicht zu ihr gehört, doch sie kämpft, wo es sich zu kämpfen lohnt, aber nicht um jeden Preis. Jede schlechte Situation hat auch immer etwas Gutes und manchmal auch etwas Ironisches an sich. Wenn Sophia nicht weiterweiß und in komplizierten Situationen festhängt, bedeutet das oft, dass etwas nicht mehr für sie bestimmt ist. Dann zieht sie sich an Orte zurück, die ihr Kraft geben und wo sie still sein kann. Diese Orte mit besonderer Kraft strahlen Energie förmlich aus. Hier kann sie ganz für sich sein – es braucht keinen anderen, denn es ist erfüllend und ganz einnehmend für sich allein zu sein, um die Kraft des Ganzen der Welt zu spüren. Diese Kraftplätze sind oft persönliche Orte des Wohlbefindens ohne jegliche Erdstrahlung. Da kann sie sich ganz hingeben, der Stille, der Seele, sich selbst. Still werden, hinhorchen in sich selbst, die Gedanken fließen lassen und nur spüren. Meist bleibt sie lange im Wald oder am Ufer des kleinen Sees oder des Meeres, dann ergibt sich baldigst ein neuer Weg, eine offene Tür oder es wird ein neues Lichtfenster geöffnet.

Apropos Licht: Aufgeladen mit Sonnenstrahlen und satt, voller Glück wieder am Meer sein zu können, macht sich nun doch körperlich Hunger bemerkbar, und Sophia macht sich fertig, um essen zu gehen.

Die Übungen

In diesem Buch befindet sich nach den Kapiteln immer eine Übungsseite. Es steht euch, liebe Leserinnen und Leser, frei, diese Übungen gleich im Anschluss des Kapitels zu machen oder nach dem Lesen des gesamten Buches.

Die Übungen haben keinen weiteren Einfluss auf das Verständnis des Buches. Sie stellen rein die Möglichkeit dar, sich selbst mit dem Thema auseinanderzusetzen, und können einen Denkanstoß geben, um eine neue Perspektive zu gewinnen.

Übung 1 – Kraftplätze

Sophia liebt Griechenland und das Meer!

Welche Kraftplätze kennst du in deiner näheren oder weiteren Umgebung? Kraftplätze, die du auch regelmäßig besuchen kannst. Kraftplätze sind Orte, die dir einen Energiekick verleihen, damit du dich nach kurzer Zeit besser fühlst. Nach einem Aufenthalt dort bist du aufgeladen mit neuer Energie. Es ist ähnlich wie bei Elektroautos, die nach der Zeit in der Ladestation voll aufgetankt sind und voll neuer Kraft.

Wo sind deine Energietankstellen und Kraftplätze?

Suche nach fünf Orten, wo du dich wohlfühlen und allein sein kannst mit dir selbst. Es können auch mehr sein!

2 BALI

Sophia kennt sich auf ihrer Lieblingsinsel gut aus, daher macht sie sich fertig und fährt dann mit ihrem Mietauto der Sonne entgegen, bis nach Bali, zu einem wunderschönen Restaurant, das auf einem Hügel gelegen ist. Es verwöhnt mit einer atemberaubenden Aussicht, köstlichen griechischen Speisen und den vielen Düften aus der Küche. Als sie nach kurzer Fahrt in Bali ankommt, sieht sie das Meer tief unter ihr, die Sonne sendet ihre letzten Strahlen auf den Hafen zwischen den Felsen. Die Schiffe schaukeln nach dem Sturm des Tages sanft im sich beruhigenden Meer. Von der Hauptstraße geht es in Serpentina hinunter bis zum kleinen, überschaubaren Hafen. Sie geht eine Runde um den Hafen und lehnt sich, etwas müde nach diesem langen Tag, an einen warmen Felsen, um sich nach der Fahrt zu entspannen und ein wenig die Sonne zu genießen. Sie spürt die Wärme des Steins. *Wie herrlich es doch ist, die Wärme der Sonne zu spüren*, denkt sich Sophia. Nach einiger Zeit spaziert sie einen Hügel hinauf. Hoch oben im Mythos-Restaurant blickt sie auf das offene Meer, auf seine Weite und Unendlichkeit. Sie hat das Gefühl, hinter dem Horizont versinkt die Welt.

„Überwinde den Raum und alles, was übrig bleibt, ist HIER“, sagte ihr einmal ein Mönch in einem griechischen Kloster. Jedes Mal, wenn sie so dasitzt und aufs Meer hinausschaut wie jetzt, fällt ihr der Satz wieder ein. Wie recht er doch hatte! Sie fühlt ihre Seele glücklich und ganz und gar aufgehoben bei ihren Göttern. Unbeschreiblich, der Geruch – unbeschreiblich, die Gefühle, die erwachen, während sie diesen atem-

beraubenden Blick genießt. Sie ist hier allein, aber ihr Herz und ihre Seele sind tief bewegt und berührt. Das Leben hat etwas vor mit ihr – sie weiß es –, aber noch soll sie das Alleinsein genießen können. Das Leben ist großartig, wenn man es so genießen kann, wie es eben gerade ist. Sophia ist offen für jeden Augenblick und gute Stimmung. Sie ist ganz HIER.

Aber auch ihre persönlichen Gemütslagen heißt es immer im Auge zu behalten. Das ist für Sophia sonst etwas kompliziert, aber im Moment sehr einfach. Diesen freudigen Zustand, den sie hat, auch zu halten, ist schon eher eine Herausforderung. Im Urlaub kann man in diesem Zustand vielleicht länger verharren als im Berufsleben. Aber auch dort gilt es nicht auf alle Vorkommnisse und Eventualitäten mit Aufregung und Ärger zu reagieren, sondern durchzuatmen und nachzufragen, wie es gemeint war.

Kurz schweifen ihre Gedanken ab in ihr Büro in Graz mit all ihren Aufgaben und Belastungen. Sie ist froh, endlich ein paar Wochen Urlaub bekommen zu haben. HIER im schönen Griechenland eins zu sein mit sich und der Welt. Die Düfte der Pflanzen zu riechen, die Hitze zu spüren und zu genießen, wenn der Asphalt vor Hitze flimmert und die Gischt der Wellen ins Haar sprüht. Einzigartig, diese Freiheit. Diese Stimmung gibt es für Sophia nur hier.

Sophia findet einen schönen Tisch mit Aussicht. Ein süßer Engel blickt sie an, entzückend! Sie bekommt ein Lächeln geschenkt. Mit großen, neugierigen Augen guckt die kleine Jette aus ihrem Kinderwagen zu ihr und blickt sie an – einfach lieb und offen, engelsgleich. Dieses kleine Mädchen ist ein Geschenk und Sophia unterhält sich mit ihm. Sie verstehen

sich auf einer anderen Ebene – ohne Worte. Sophia kann gar nicht mehr wegschauen, weil die Kleine so süß ist und ihr Herz mit einem hellen Leuchten erfüllt. Am liebsten würde Sophia dieses Kind in ihren Armen halten und es an sich drücken, da es ihr mit seinem Lächeln und Glücklichein Kraft gibt. Das Mädchen ist das ganze Glück seiner netten und stolzen Eltern, die am Nebentisch Platz genommen haben. Sophia erinnert sich an ihre beiden Töchter und liebt das Gefühl, das beim Anblick dieses kleinen unschuldigen Wesens aufkeimt.

Es gibt nichts anderes als die Liebe. Sie ist das höchste Gut, denn in allem liegt Liebe. Gottes Liebe! Die Liebe zur Natur, die in einer Perfektion erschaffen wurde und in einem aufeinander abgestimmten Gefüge seinesgleichen sucht. Die universelle Liebe zu allen Lebewesen, die Achtung und auch die Wertschätzung gegenüber allen anderen. Die Liebe zu allen Menschen auf dieser unserer aller Erde, die leider oft so begrenzt ist, dass untereinander Krieg geführt wird, und doch ist diese Liebe in ihrer Weite das Wichtigste.

Sophia betrachtet die Begrenztheit der Menschen aus dem Winkel der Unendlichkeit des Alls und erkennt sofort, dass wir uns viel mehr an den Schultern fassen sollten wie Brüder und Schwestern – gemeinsam tanzen, singen und uns lieben sollten, um besonders die Unterschiedlichkeiten jedes Einzelnen als Bereicherung sehen zu können. Sophia möchte das Leben feiern und sich täglich an allem erfreuen, was ihr so begegnet: dem Lächeln von Menschen, wie jetzt gerade von Jette und ihren glücklichen Eltern. Ein Augenzwinkern, ein gutes Gefühl im Bauch, weil man etwas erledigt oder jemandem eine Freude gemacht hat, und sei sie noch so klein.

Ein Gespräch mit einem Kind oder ein Blick von einem Kind, da liegt die Liebe in ihrer reinsten Form vor. Jette gibt Sophia diese Art von Liebe, denn immer wieder sucht das Mädchen ihren Blickkontakt und lächelt. *Behütet die Kinder! Lasst sie Kinder sein, solange es nur möglich ist. Vielleicht sogar bis ins Erwachsenenalter. Wer liebt es nicht, sich manchmal wie ein Kind zu fühlen?*, denkt Sophia.

Der Kellner kommt und reißt Sophia aus ihren Tagträumen. Sie erhält einen großen gegrillten Fisch mit Reis und Tsatsiki und kann nun endlich ihren Hunger stillen. Den ganzen Tag hat sie sich auf diesen Augenblick gefreut. Nun genießt sie ihr herrliches Abendessen. Sie ist still beglückt von diesen traumhaften Köstlichkeiten mit herrlicher Aussicht und blauem Himmel in einem Sommer mit viel Licht und Wärme.

Sophia ging allein auf Reisen, um endlich frei zu sein von allen Verpflichtungen und Belastungen. Und davon gab es viele. Ihre finanzielle Situation war nicht gerade rosig. Sie musste noch den Kredit für ihr Haus zurückzahlen und wollte auch ihren Mädchen eine gute Ausbildung ermöglichen. Außerdem forderte ihr Job ihre ganze Kraft. Neben dem Haushalt und dem Bewerkstelligen ihres Lebens blieb nicht mehr viel Zeit für anderes. So genoss sie ihre langen Spaziergänge, um mit sich allein sein zu können. Wirklich frei war sie nur im Alleinsein. Sie hat das Alleinsein noch nie als Bürde erlebt, sondern immer als Bereicherung ihres Lebens. Da konnte sie nachdenken und auch loslassen und ganz bei sich sein und in der Natur.