

DAS GANZE IST
MEHR ALS DIE SUMME
SEINER TEILE.
(KURT LEWIN)

FÜR MEINE WEGGEFÄHRT*INNEN
GESTERN – HEUTE – MORGEN

Tanja Köhler

EIN OHRENSESSEL,
ZWÖLF
FRAGEN UND
EINE REISE ZU
DIR SELBST

**Eine Erzählung
über die Kraft der
Veränderung**

Illustriert von Nicole Pfeiffer

KNESEBECK



INHALTSVERZEICHNIS

07 12 FRAGEN UND WARUM KLARHEIT

DER BEGINN VON ALLEM IST

13 KLARHEIT UND EINE FRAGE FÜR DICH

23 STILLE UND EINE FRAGE FÜR DICH

31 HERZÖFFNUNG UND EINE FRAGE FÜR DICH

41 SELBSTVERTRAUEN UND EINE FRAGE FÜR DICH

51 SELBSTLIEBE UND EINE FRAGE FÜR DICH

61 RUHE UND EINE FRAGE FÜR DICH

71 SELBSTBEKENNTNIS UND EINE FRAGE FÜR DICH

81 ENTSCHEIDUNGEN UND EINE FRAGE FÜR DICH

91 GEDULD UND EINE FRAGE FÜR DICH

101 REIFE UND EINE FRAGE FÜR DICH

109 WANDLUNG UND EINE FRAGE FÜR DICH

117 AUFBRUCH UND EINE FRAGE FÜR DICH

125 DEINE REISE ZU DIR SELBST ...





12 FRAGEN UND WARUM KLARHEIT DER BEGINN VON ALLEM IST

Was für ein Durcheinander. Mein Herz war erschöpft, mein Körper genervt und mein Kopf so unglaublich voll. Gefüllt mit Gedanken, die sich in rasanter Geschwindigkeit ständig in die Quere kamen und sich ohne Rücksicht auf Verluste die Vorfahrt nahmen. Sich gegenseitig abdrängten, verdrängten, auf andere Pfade führten und dadurch wieder aus meinem Bewusstsein verschwanden. Allerdings nur, um kurze Zeit später an einer anderen Ecke wieder aufzutauchen. Ich bekam keinen klaren Gedanken zu fassen. Nicht einen einzigen. Ideenflüchtiges Denken, so nennen wir Psychologen das. In diesem Fall allerdings nicht pathologisch – also krankhaft –, sondern der Situation geschuldet. Innerlich war ich an einem Punkt in meinem Leben angekommen, von dem ich instinktiv und in aller Klarheit wusste: »So wie jetzt kann und möchte ich nicht mehr weitermachen. Das muss sich ändern. Das soll anders werden.« Zwar hatte ich keinen blassen Schimmer, was und noch weniger wie ich es ändern könnte. Aber einfach weitermachen wie bisher? Nein, das war definitiv keine Option. Ständig von Termin zu Termin springen. Tausend Rollen gleichzeitig wahrnehmen. Immer unter Strom stehen oder zumindest im Stand-by-Modus sein. Dies und das und jenes tun, nur um irgendwann überrascht den Kopf zu heben und festzustellen: Wo ist eigentlich der Tag geblieben? Die Woche? Der Monat? Das Jahr? Mein Leben?

Dieses unscheinbare, fast beiläufige und leise zu mir selbst gesprochene Sätzchen »**Das soll anders werden!**« steht inzwischen für einen markanten Richtungswechsel in meinem Leben.

Schon oft zuvor hatte ich in turbulenten Zeiten diese Worte zwar ausgesprochen, und ganz gewiss hatte ich sie auch so gemeint, nur gehandelt hatte ich nie. Warum auch immer. Diesmal war es jedoch anders. Eine Gewissheit, die ich ohne Wenn und Aber in mir wahrnahm: Diesmal rede ich nicht nur davon. Diesmal werde ich aktiv. Diesmal verändere ich wirklich. Mit diesem kleinen, aus nur vier Worten bestehenden Impuls begann meine Reise. Eine Reise, die mich aus dem Nebel des Alltags hinausführte und mir die Klarheit brachte, wie ich mein Leben gestalten wollte. Und freilich auch, was nicht mehr sein sollte. Wovon ich mich verabschieden wollte und durfte. Eine fortwährende Reise, wie ich mir irgendwann mal eingestand. Denn sie dauert schon einige Jahre, und es scheint auch kein wirkliches »Ankommen« in Sicht. Aber ganz ehrlich? Das wäre ja auch zu schön, um wahr zu sein: Sich einmal gute Antworten auf gute Fragen geben, die Weichen anders stellen, den Hebel umlegen und zack!, volle Fahrt voraus in eine andere Lebensführung! Und das auch noch mit klarer Sicht, das Ziel immer fest vor Augen. Nein, nein. So einfach war und ist es dann doch nicht. Die Welt verändert sich einfach zu schnell und verlangt nicht nur mir, sondern uns allen einiges ab. Zudem lauern hinter jeder Ecke die Erwartungen anderer, der Alltagsstunami und unsere eigenen Verhaltensmuster. Und so gebe ich offen zu, dass in meinem Leben immer wieder mal mehr oder weniger dicke Nebelschwaden aufziehen. Aber ich will ja nicht jammern, denn Nebel gehört zum Leben dazu. Du brauchst das Wort einfach nur mal rückwärts zu lesen.

Um mich wieder in meine Klarheit zu bringen und mich darauf zu besinnen, wie ich mein Leben führen möchte, nehme ich mir einmal im Jahr Zeit für zwölf Fragen. In der Regel zum Jahresende. Aneinandergereiht wie die Monate eines Jahres, beschreiben sie wichtige Punkte auf dem Weg hin zu einem erfüllten Leben. Sie lassen mich darüber reflektieren, was mir wirklich wichtig ist und wie ich mein Leben entsprechend ausrichten kann. Wie die zwölf Monate eines Jahres lassen sich auch die zwölf

Fragen als fortwährender Kreis begreifen, den es immer wieder aufs Neue zu begehen gilt. Allerdings kommt es durchaus vor, dass ich sie mir nicht erst zum Jahresende, sondern auch unter dem Jahr stelle. Und zwar immer dann, wenn ich merke, dass ich mal wieder im Nebel und damit in einer unguten Dynamik gelandet bin. Wobei ich es wohl eher umgekehrt formulieren müsste, nämlich dass ich mich den Fragen stelle. Denn auch wenn sie klein und schlicht daherkommen, so sind es in Wirklichkeit große Fragen. Fragen, die es in sich haben und mir einiges abverlangen. Zumindest, wenn ich mich auf sie einlasse und sie aufrichtig beantworte. Und so gehe ich mit jeder Fragerunde mir und meinem Herzen ein Stück entgegen. Jede Schleife ist wertvoll und kostbar und bringt mich weiter. Wie einst der feinfühlige Dichter Rilke sagte: »Wenn man die Fragen lebt, so entwickelt man sich nach und nach in die Antwort hinein.« In aller Aufrichtigkeit kann ich für mich sagen: »Ich bin glücklich und zufrieden und liebe die Art und Weise, wie ich mein Leben lebe.« Viele Dinge habe ich angepackt, geklärt und auch losgelassen. Zahlreiche Tränen habe ich dabei vergossen. Oft über mich selbst gelacht. Und auch gestaunt. Gestaunt darüber, welche durchaus ungewöhnlichen Wege ich da einschlage. Innerlich spüre ich, dass sie niemals enden wird, diese Reise zu mir. Diese Reise, auf der ich von diesen zwölf Fragen begleitet werde. Oder soll ich lieber »geleitet« sagen? Vermutlich trifft das eher den Kern.

ES SIND ZWÖLF FRAGEN, DIE DICH AUF DEINER REISE ZU DIR
SELBST LEITEN, BEGLEITEN UND DICH IMMER WIEDER IN
DEINE KLARHEIT BRINGEN WERDEN. DENN SIE IST DER BEGINN
VON ALLEM. SIE ÖFFNET DEINEN BLICK FÜR DICH UND ZEIGT DIR,
WIE DU DEIN LEBEN GESTALTEN MÖCHTEST UND WIE
DIR DAS GELINGEN KANN.

Ich wünsche dir von Herzen eine liebevolle Reise zu dir selbst.
DEINE TANJA







KLARHEIT UND EINE FRAGE FÜR DICH

Es war ein Ohrensessel, der ihr die Augen öffnete. Eines Tages entdeckte sie ihn. Ein wunderschöner, leicht altmodisch anmutender Ohrensessel aus dunkelbraunem Vintage-Leder. So einen, wie sie ihn sich schon immer gewünscht hatte. Um sich in ihm – eingekuschelt in ihre cremeweiße Lieblingsdecke – eine kleine, aber feine Auszeit vom Alltag zu gönnen. Mit einer Tasse Cappuccino, dessen süßlicher Geschmack und goldbraune Crema sie auf eine sonnige Kurzreise nach Italien schicken würde. Ein Rückzugsort, um einer wohltuenden Stille nachzuhängen und ihren Gedanken freien Lauf zu lassen. »Italien ist überall.« Diese Worte hatte sie einmal einer Freundin geschenkt, als diese ihr von ihrer Sehnsucht nach dem Lebensgefühl in ebenjenem Land berichtete, das sie einst erleben durfte und seither fest mit ihm verband. Italien ist überall ... drei unscheinbare Worte, die nicht nur ihre Freundin, sondern auch sie selbst mit einem zarten Wimpernschlag in die hügelige Landschaft der Toskana versetzte. In dieses so besondere, warme Licht, das alles, was sie beschäftigte, in einem eben solchen erschienen ließ. Und dadurch für Ruhe in ihrem Kopf, ihrer Seele und ihrem Herzen sorgte.

Als der Sessel nach wochenlangem und vor allem sehnsüchtigem Warten endlich geliefert wurde, konnte sie es kaum abwarten, ihn in ihr Arbeitszimmer zu stellen. Sie behauptete oft und aus tiefster Überzeugung, einen der schönsten Arbeitsplätze der Welt zu haben. Lichtdurchflutet, mit direktem Blick auf eine sich weit ausdehnende Wiese, die fließend in die zauberhafte Bergwelt ihrer Heimat übergang. Eine Wiese, die im Frühling im kräftig-

fröhlichen Löwenzahngelb erstrahlte, im Sommer nach einem warmen Regen herrlich nach Heu duftete und im Herbst einer Schafsherde einen satten Weideplatz bot. Eine Wiese, auf welcher an klirrend kalten Wintertagen die Schneekristalle in der Sonne um die Wette funkelten. Der Sessel sollte zu ihrem ganz persönlichen Kraftort werden: mit Blick raus in die Natur. Inspiration pur. Und so war sie zunächst irritiert, als er vor ihr stand. Er war deutlich größer, als sie ihn vom Probesitzen in Erinnerung hatte. Ja, sie hatte extra für ihn Platz gemacht und einiges im Zimmer beiseitegeräumt, aber anscheinend doch zu wenig. Er kam nicht zur Geltung und sah irgendwie »hineingequetscht« aus. Und genauso fühlte es sich auch an, wenn sie auf ihm Platz nahm. Hineingequetscht. Ohne wirkliche Entfaltungsmöglichkeit. Weder äußerlich noch innerlich. Von Inspiration ganz zu schweigen. Es dauerte nicht lange und sie wurde unzufrieden mit dem schönen Sessel. Er war alles andere als die ersehnte Wohlfühl- und Auszeit-oase. Was aber eindeutig nicht an ihm lag. Er war genau so, wie sie ihn wollte. Aber das Drumherum, das passte einfach nicht. Und so nutzte sie ihn immer weniger und er verkam innerhalb kürzester Zeit zu einem zusätzlichen, wenn auch ziemlich teuren Ablageplatz, auf dem sich ihre Arbeitsunterlagen und ungelesene Bücher stapelten. Eigentlich hätte sie diese gerne auf ihren täglichen Kurztrips nach Italien gelesen.

»Warum eigentlich nicht? Was spricht dagegen? Nichts, oder?« Sie hatte mal wieder mit Bedauern festgestellt, dass ihr der Sessel an diesem Ort nicht das bieten konnte, wofür sie ihn gerne nutzen würde. Auch wenn es auf ihre Mitmenschen etwas schrullig wirkte, so half ihr das laute Aussprechen ihrer Gedanken und Gefühle, sich über bestimmte Themen klarer zu werden. Auf diese Art und Weise hatte sie schon zahlreiche befreiende Erkenntnisse produziert. »Lass es uns einfach ausprobieren! Wenn du dort auch nicht zur Geltung kommst, dann kannst du immer noch zurück!« Seit der Trennung von ihrem Mann vor wenigen Jahren stand ein Zimmer ihres Hauses frei und wurde kaum genutzt.

Und so krempelte sie die Ärmel hoch und hievte den schweren Sessel im Schweiß ihres Angesichts die Treppe hinauf in den zweiten Stock. Nur um ihn keine vier Wochen später stöhnend und ächzend unter seiner Last wieder runterzuschleppen. Oben stand er zwar frei und hatte auch reichlich Platz zur Verfügung. Allerdings fühlte sie sich dort nicht wohl, irgendwie fremd und von der kraftvollen Energie ihres Zimmers abgetrennt. Aus dem »hineingequetscht« wurde ein »separiert«. Auch nicht besser.

Da stand er nun, ihr Ohrensessel. Auf dem Flur vor der Tür zum Arbeitszimmer. Verloren sah er aus. Fehl am Platz. »Echt jetzt? Wieder an die gleiche Stelle zurück? Wieder da hinein? Nur um früher oder später wieder zur Ablagefläche zu verkommen?« Ratlos schaute sie vom Sessel in den Raum. Und wieder zurück. Gefühlt minutenlang. Ihre Oma kam ihr in den Sinn. Wie hatte sie immer so schön gesagt?

»WENN DU MAL NICHT MEHR WEITERWEISST, DANN RÄUME DEIN
ZUHAUSE AUF UND TRENNE DICH VON DEN DINGEN,
DIE DIE RÄUME NUR UNNÖTIG VERSTOPFEN UND DIR DIE SICHT
AUF DAS WESENTLICHE VERSPERREN! DU WIRST SEHEN,
WIE SICH EIN SOLCHES AUFRÄUMEN UND LOSLASSEN AUF DEIN
EMPFINDEN AUSWIRKEN UND DIR KLARHEIT SCHENKEN WIRD.«

Ihre Oma hatte recht, denn aus eigener Erfahrung wusste sie: Auf die mit dem Aussortieren, Ausmisten und Entrümpeln einhergehende äußere Ordnung folgte immer eine innere Klarheit über ihre Gedanken und Gefühle, die sie wiederum stimmige Entscheidungen treffen ließ. »Okay, dann mal los!« Sie nahm einen tiefen Atemzug. »Machen wir Tabula rasa!« Sie liebte diese Redewendung, die genau das beschrieb, was nun vor ihr lag: ziemlich viel Arbeit.

Es kostete sie einiges an Zeit und Kraft, denn sie räumte nicht nur die Ecke für den Sessel, sondern das komplette Arbeitszimmer aus. Jedes Möbelstück. Jeden Aktenordner. Und sogar die gesamte

Computertechnik. Alles musste raus. Nichts durfte im Raum bleiben. Ausräumen. Aufräumen. Sauber machen. Von Grund auf reinigen. Für Klarheit sorgen. Zu ihrer eigenen Überraschung entdeckte sie dabei Dinge, von denen sie nicht einmal mehr wusste, dass es sie noch gab. Die unbemerkt über die Jahre Staub angesetzt, das Zimmer mit unnötigem Ballast vollgestopft und ihm dadurch Luft zum Atmen genommen hatten. Dann ging es ans Einräumen. »Puuuh! Das Ausräumen ging aber deutlich schneller!« Sie schmunzelte, denn schon oft hatte sie sich mit anderen über das kuriose Wesen solcher Aktionen ausgetauscht. Tatsächlich stellte das Einräumen die größere Herausforderung dar, denn jedes Möbelstück wollte mit und zugleich auch noch den schönsten Platz ergattern. Was selbstverständlich nicht ging, denn sonst wäre die Situation die gleiche gewesen wie vorher. Nur in sauber. So viel stand fest: Damit der Sessel seiner Bestimmung folgen und seine volle Wirkung entfalten konnte, musste er als Erstes platziert werden. Von ihm aus würde sie alles Weitere gestalten. Klar war außerdem: Das Zimmer durfte nicht mehr vollgestopft werden. Was wiederum bedeutete, dass sie Entscheidungen treffen und sich von unzähligen Dingen trennen musste. Zumindest in einem ersten Schritt. Einiges übergab sie ohne mit der Wimper zu zucken dem Müll. Regale, Aktenordner, Ablagefächer und sonstiger Krimskrams wanderten jedoch zunächst einmal in den Abstellraum im Keller. »Nur vorübergehend, man kann ja nie wissen ...« Innerlich wusste sie jedoch ganz genau, dass sie nichts von alledem jemals wieder benötigen würde. Endgültig jedoch davon Abschied zu nehmen und loszulassen, das ging dann doch nicht so einfach. Auch wenn sie wusste:

»LOSLASSEN SCHAFFT FREIRÄUME! FREIRÄUME FÜR DICH
UND DEINE WÜNSCHE UND, NOCH WEITER
GEDACHT: FÜR DEINE VORSTELLUNG VOM LEBEN.«

Manche Dinge brauchen eben ihre Zeit. Und so war es bereits spätabends, als sie sich wohlig in ihren dunkelbraunen Ohrensessel schmiegte. Die Wiese draußen war längst in die Dunkelheit der Nacht gehüllt. Zufrieden ließ sie ihren Blick durch das Zimmer gleiten. Es fühlte sich ungewohnt an. Ein wenig fremd und doch zugleich gut und richtig. Luftig und vor allem sehr, sehr klar. Innerlich spürte sie eine Vorfreude und Neugier auf das, was diese Aufgeräumtheit ermöglichen würde. Sie war gespannt darauf, wie sie ab sofort die kraftvolle Energie des Raumes in sich aufnehmen und ihre Arbeit, ihre Ruhepausen und ihre Inspirationszeiten – genau genommen ihr weiteres Leben – gestalten würde. Gewissheit breitete sich in ihr aus. Die Grundlage war geschaffen. Wie hatte ihre Oma außerdem immer gesagt, wenn ihre Enkelin mal wieder den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sah?

»WENN NÖTIG, DANN SORGE IMMER WIEDER AUF
NEUE FÜR KLARHEIT! DENN SIE IST DER BEGINN VON
DEM, WAS KOMMEN SOLL. WAS WERDEN SOLL.«

Umhüllt von der wohltuenden Stille ihres Zimmers, schlief sie müde ein.



WELCHE ECKEN UND
ZIMMER GIBT ES IN
DEINEM LEBEN
AUFZURÄUMEN?







STILLE UND EINE FRAGE FÜR DICH

Benommen schlug sie die Augen auf. Sie musste sich kurz orientieren. Wo war sie? Draußen war es noch dunkel. Der Mond tauchte die Wiese in ein schemenhaftes Licht. Dieser treue Gefährte, der die Menschen seit Jahrtausenden schweigend durchs Leben begleitete. Sie kniff die Augen zusammen. Einmal. Zweimal. War sie wirklich in ihrem Arbeitszimmer? Wo waren die Regale? Die Aktenordner? Warum sah alles so vertraut und zugleich ungewohnt aus? Es dauerte einen Augenblick, bis sie wach wurde. Wach genug, um sich an den Vortag erinnern zu können. An ihre große Aufräumaktion und die Klarheit, die sie empfunden hatte, als das meiste geschafft war und sie sich abends in ihren wunderschönen Ohrensessel fallen ließ. Nur um vor lauter Erschöpfung auf der Stelle einzuschlafen.

Sie lauschte in die Stille. Kein Laut war zu hören. Nur aus dem Wohnzimmer nebenan kam ein leises, regelmäßiges Schnaufen, in kurzen Abständen unterbrochen von Geraschel und einem unterdrückten Fiepen. Ihr Hund schlief in seinem Körbchen und träumte vermutlich gerade von einer aufregenden Jagd nach einem Schmetterling. Vielleicht aber auch von ihrem geschäftigen Treiben am Vortag. Aufmerksam hatte er ihr Hin und Her, ihr Rauf und Runter beobachtet und sie lediglich für ein kurzes Nickerchen aus den Augen gelassen. Wobei so ein Hundennickerchen durchaus mal zwei bis drei Stunden dauern kann.

Stille. Sie war ihr in den letzten Jahren zur guten Freundin und klugen Beraterin geworden. Gewiss, sie war häufig unbequem, aber zugleich von Grund auf ehrlich und absolut loyal.

Wie bei ihren besten Freundinnen auch, wollte sie ihre wahren Worte allerdings nicht immer hören. Es war für sie ein Leichtes, die innere Stimme auszublenden und sich in irgendeine Aktivität zu stürzen. Zu tun gab es ja immer etwas. Und wenn nicht, so konnte sie immer noch ausgiebig die Fenster putzen. Oder ihre Wiese hinterm Haus von Löwenzahn befreien. Was angesichts der schiereren Größe versprach, sie auf Stunden zu beschäftigen, da es ein niemals endendes Unterfangen darstellte. Eine sichere Alternative zur Stille.

Von Kindheit an hatte sie gelernt, wie sie Stille vermeiden konnte. Egal ob sie zutiefst verängstigt war, weil ein anonymes Anrufer ihr als kleines Mädchen widerliche Worte in den Hörer hauchte. Ob sie frustriert war, weil sie sich als Schülerin von einem Lehrer ungerecht behandelt fühlte, oder als junge Frau traurig war wegen einer enttäuschten Liebe. Oder einfach nur verunsichert, weil sie nicht wusste, wie sie mit einer Situation umgehen sollte. Vor allem negative Gefühle wurden in ihrer Kindheit und Jugend nur kurz und oberflächlich zugelassen. Es wurde flüchtig getröstet – meistens mit etwas Gutem zu essen –, und dann ging man rasch wieder zum Alltag über. »Hab keine Angst, der passt ja gar nicht durch den Telefonhörer!«, »Sei nicht frustriert, Lehrer sitzen halt am längeren Hebel«, »Sei nicht traurig, andere Mütter haben auch hübsche Söhne«, »Es wird sich schon alles in Wohlgefallen auflösen – die Zeit wird es bringen – irgendwie und irgendwann.« Und so kam es, dass sie viele Jahre lang der Stille auswich. Genauer gesagt den Gefühlen und den darunterliegenden Themen, die sich ihr ansonsten offenbart hätten. Es wird schon irgendwie gehen. Es wird schon irgendwann werden. Früher oder später.

Stille. Wann hatte sie diese zuletzt so intensiv wahrgenommen? Konnte sie tatsächlich so laut sein, wie sie sie jetzt gerade empfand? Es stimmte schon:

»WENN ES DRAUSSEN LEISE WIRD, DANN WIRD ES INNEN
OFT GANZ LAUT. IN DER STILLE GIBT ES NICHTS.

WAS DICH ABLENKT. IN IHR BEGEGNEST DU DIR SELBST.
ALL DEM, WAS DICH UNBEWUSST BESCHÄFTIGT UND
WAS DU VIELLEICHT AN DIR ODER
ANDEREN ABLEHNST. ABER DU BEGEGNEST
AUCH DEINEN GUTEN UND LIEBENSWERTEN SEITEN.«

Sie sank tiefer in den Ohrensessel, ließ die Dunkelheit draußen auf sich wirken und horchte in sich hinein. Sie konnte sich noch genau daran erinnern, wann sie dieser Stille zum ersten Mal als Erwachsene begegnet war; wie sie die Stille bewusst wahrgenommen und ihr Gehör geschenkt hatte. Damals war sie mit ihrer besten Freundin in einem ihrer Lieblingsländer einen Berg hinaufgewandert. Er war nicht hoch, aber die Aussicht war monumental. Und so saßen sie beide Seite an Seite und genossen den Moment. Staunend über die schroffe Schönheit der Natur. »Eines Tages werde ich alle Berge hier besteigen! Jeden einzelnen!« Ihre Stimme durchbrach die Stille. Irgendwie hörte sie sich unwirklich an. Fehl am Platz. Störend. Ihre Freundin reagierte nicht, sondern ließ ihren Blick weiter über die Landschaft schweifen. In aller Ruhe. Vollkommen versunken in den Anblick der Berge und Seen, die sich über Kilometer bis an den Horizont erstreckten. Himmel und Erde vereint in einer einzigartigen, atemberaubenden Schönheit.

»Warum?«, fragte plötzlich ihre Freundin, ohne den Blick von der Landschaft abzuwenden.

»Was meinst du?« Fragend sah sie ihre Freundin von der Seite an, weil sie nicht verstand, worauf sie hinauswollte. Sie hatte ihr ehrgeiziges Vorhaben bereits gedanklich beiseitegeschoben und spürte eine undefinierbare innere Unruhe. Ein Gefühl, das sie nur allzu gut kannte. Geduldig zu warten und die Dinge ausgiebig zu genießen, war ihr nicht gerade in die Wiege gelegt worden. Am liebsten wäre sie schon wieder aufgebrochen. Auf zum nächsten Berg, zum nächsten Gipfel. Nur um anschließend als Getriebene weiterzuziehen. Immer auf der Suche. Aber wonach eigentlich?

»Du hast doch gerade gesagt, dass du alle Berge hier besteigen möchtest. Warum? Warum willst du das tun?« Ihre Freundin wandte ihr das Gesicht zu und schaute sie an.

Mit einer solchen Frage hatte sie nicht gerechnet. Und sie wusste auch keine Antwort darauf. Zumindest keine, die sich logisch angehört hätte. Und so schwieg sie und war erstaunt, als sich zaghaft tief in ihrem Inneren eine leise Stimme meldete, die ihr zuflüsterte: »Weil du irgendwie das Gefühl hast, nie rasten zu dürfen, sondern immer Leistung erbringen zu müssen. Aber warum eigentlich? Musst du doch gar nicht ... Du machst eh schon so viel, und die Menschen mögen dich auch so!«

Diese Begebenheit mit ihrer Freundin, diese Begegnung mit ihrer inneren Stimme schenkte ihr einen Augenblick der tiefen Erkenntnis, an den sie sich bis heute gerne erinnerte. Weil er ihr – vollkommen unerwartet – einen gangbaren Weg aus ihrer eigenen Getriebenheit aufgezeigt hatte:

»ES IST DIE STILLE, DIE DIR ERMÖGLICHT,
IN KONTAKT ZU DIR ZU TRETEN.«

Diese Begegnung mit der Stille auf dem Berg – das war wie ein Schlüssel. Ein Türöffner zu sich selbst. Die Verbindung zu ihrem Inneren. Zu all dem, was ihr Herz und ihre Intuition ihr zuriefen. Ein Schlüssel, den sie – wann immer sie wollte – im Schloss umdrehen konnte. Sowohl in die eine als auch in die andere Richtung. Auf oder zu. Je nachdem, vor welcher Herausforderung sie stand und ob sie schon bereit war für das, was die Stille ihr zeigen wollte. Zugegeben, es war nicht immer leicht, sich der Stille zu stellen. Aber es war wie bei allem anderen auch: Übung macht den Meister. Es dauerte gar nicht so lange, bis sie lernte, sich bewusst auf sie einzulassen und ihr zu vertrauen.

Sie blieb noch ein Weilchen in ihrem Ohrensessel sitzen und genoss die Atmosphäre. Ihre Gedanken wanderten zurück zu jener Zeit vor ein paar Jahren. »Stimmt schon!«, sagte sie gedämpft zu sich selbst.

WENN DU STILLE
IN DEINEM LEBEN
ZULÄSST, WELCHE
THEMEN TAUCHEN
IN IHR AUF, DIE SICH
VON DIR
ZUWENDUNG
WÜNSCHEN?