

Guardian Angel

Wenn Worte Flügel verleihen

Eine magische Liebesgeschichte



Gliederung

1. Hintergrund zur Idee	S. 3
2. Inhalt	S. 4
3. Skizze & Aufbau	S. 5
4. Einordnung	S. 5
5. Leseprobe	S. 6
6. Andere Bücher der Autorin	S. 38
7. Persönliche Worte	S. 40

1. Hintergrund zur Idee

Wie geht es Menschen, bei denen sich noch einmal vieles verändert oder die sich noch nicht gefunden haben: Mütter, die nicht mehr in den alten Job zurückkehren können; Frauen, deren Partnerschaft oder Ehe zerbricht oder deren Berufe sich nicht mehr richtig anfühlen; Jugendliche, die ihren Platz im Leben noch nicht gefunden haben, Menschen, die Ängste haben, verzweifelt sind, Menschen, die sich und ihren Weg suchen?

Die Zielgruppe reicht von jung bis alt, denn das Leben hält viele Herausforderungen für uns bereit.

Dieses Buch ist für Menschen wie Jane (die ihren Weg und sich sucht) oder Manuel (die solche Menschen begleiten und sie stark machen wollen).

Ich bin Diplom-Psychologin und Dozentin für die Fächer Familienpsychologie, Diagnostik und Empowerment (was Menschen stark macht). Darüber hinaus betreue ich sehr viele Forschungsarbeiten im Rahmen der positiven Psychologie und bin in der Berufsberatung und der Systemischen Familienpsychologie sowie Paarberatung tätig. Zudem habe ich fast 20 Jahre Kinderpfleger und Erzieher, z.T. auf dem zweiten Bildungsweg, begleitet – Menschen, die nach Flucht, Umzug, Elternzeit einen neuen Weg für sich gesucht haben.

Mein Leben lang sehe ich nun Menschen, die ihrem Leben z.T. in Lebensmitte eine neue Richtung geben. Freiwillig und unfreiwillig können sich privat und beruflich große Veränderungen ergeben. Manche entdecken neue Seiten an sich, schlummernde Facetten der Persönlichkeit, und geben dem Leben aktiv eine neue Richtung.

Darüber hinaus kann das Leben sehr fordernd sein und nicht für alle sind Umbrüche, Probleme oder die Integration von Lebenskrisen leicht.

Ich habe deswegen genau für diese Zielgruppe ein Buch geschrieben, in das ich viel Gutes und Positives aus den Beratungen gelegt habe. Es gibt berührende Anekdoten, Geschichten und wertvolle, mutmachende Anregungen aus der Psychologie.

Themen sind hier u.a. auf die Stärken setzen, Negatives integrieren, den eigenen Platz finden, Mut entwickeln, Krisen integrieren, kleine Schritte machen, Vergebung usw.

Der geistige Gehalt des Buches wird ergänzt um etwas fürs Herz: eine große Liebesgeschichte, die etwas von Stadt der Engel inspiriert ist. Gleichzeitig wird der Prozess von Engel zu Mensch in diesem Buch deutlich intensiver ausgeführt und (Spoiler) es wird ein positives Ende geben, das die Menschen heutzutage, denke ich, auch dringend brauchen.

Durch die Figur des Schutzengels Manuel, der die Menschen von außen betrachten kann, und der die Protagonistin begleitet, kann noch einmal das Besondere des Menschen, die Kostbarkeit des Lebens und jedes Einzelnen hervorgehoben werden. Zudem zeichnet ihn eine ganz besondere, spürbare Fürsorge aus.

Im Anhang findet der Leser dann, liebevoll gestaltete, Anregungen für den eigenen Weg.

Ein Buch, das Ja zum Leben sagt und wie ein kleines Licht wirken soll.

2. Kurzbeschreibung

Jane steht vor den Trümmern ihres bisherigen Lebens: Die Beziehung ist zerbrochen, der Beruf fühlt sich fremd an, und sie hat vergessen, wer sie eigentlich ist. Sie fühlt sich verloren und ist auf der Suche nach sich und ihrem Weg.

In dieser Dunkelheit erscheint Manuel, ein Schutzengel, der mit sanften Worten und tiefem Verständnis ihre Seele berührt. In ihren **Gesprächen** beginnt Manuel, Jane die **Flügel** zu verleihen, die sie braucht, um wieder an ihre **eigene Stärke** zu glauben. Er hilft ihr, ihre **Bestimmung** und den Mut zu finden, ihr Leben neu zu gestalten.

Doch je näher sie sich kommen, desto deutlicher wird: Zwischen ihnen entsteht mehr als nur eine engelhafte Begleitung. Eine Liebe, die alles verändert. Eine Verbindung, die das Schicksal selbst gewebt zu haben scheint.

Als Manuel von rätselhaften Bildern heimgesucht wird – Erinnerungen an ein Leben, das er nicht kennen dürfte – beginnt sich ein Geheimnis zu entfalten. Ein Geheimnis, das beide vor die alles entscheidende Frage stellt: **Wer bin ich?**

Darf Jane es wagen, das Glück anzunehmen, nachdem sie so lange nur neben ihrem Leben stand? Kann aus dem Mentor, der sie gerettet hat, die große Liebe werden? Und welche Wahrheit verbirgt sich hinter Manuels Existenz?

Eine inspirierende und zärtliche Geschichte über die Selbstfindung, die heilende Kraft der Worte, den Wert des Lebens sowie jedes Einzelnen und die unwiderstehliche Begegnung mit dem **Engel**, den das Schicksal uns auf unserem Weg schickt.

Liebevoll, warmherzig, stärkend und berührend erzählt.

3. Skizze & Aufbau

Wie schon der Untertitel (Liebesroman und Lebensratgeber) besagt, ist „Closer“ mit seinen ca. 480 A5-Seiten und 59 kleinen Kapiteln in zwei große Teile eingeteilt.

Kapitel 1-28: Bei der inneren Handlung (ca. Kapitel 1-28) geht es vorwiegend um Entwicklung und Wachstum der Protagonistin Jane Porter mit Hilfe ihres Schutzengels Manuel. Er hilft ihr nach einer beruflichen, wie privaten Veränderung wieder ihren Weg zu finden, mit negativen Gedanken zurecht zu kommen, Selbstvertrauen und Mut zu entwickeln und wieder zuversichtlich zu werden.

Die vielen einzelnen Abschnitte können dabei auch den Leser dazu anregen sich und seinen Weg zu finden und enthalten vieles aus der positiven Psychologie. Sie sind liebevoll erzählt und wirken motivierend und stärkend. Die Abschnitte münden oft in Janes Tagebucheinträgen, so wird das Wichtigste noch einmal in 1-2 Lebensweisheiten zusammengefasst.

Kapitel 29-59: Gleichzeitig nimmt auch die äußere Handlung (Kapitel 29-59) immer mehr zu, in der es um die große Liebe zwischen den beiden geht.

4. Einordnung

Genre: Positive Psychologie, Liebesroman

Zeit: heutige Zeit

Ort: Janes Wohnort in der Nähe von München (Ferienhaus, Berge, See, Schule), Manuel ist zum Nachdenken gerne auf Kap Sounion (Griechenland)

Erzählerperspektive: Die einzelnen Kapitel sind meistens aus Janes Sicht geschrieben, zwischendurch erzählt aber auch Manuel in der Ich-Form, damit man tiefer in sein Gefühlsleben und seine Entwicklung eintauchen kann

Entwicklung der Figuren: Hauptsächlich geht es erst einmal um Janes Entwicklung. Sie überwindet die Trennung und findet sich beruflich neu. Dies regt auch bei Manuel Fragen zu seiner Identität und zu dem, was ihn ausmacht an. Manuel wird zunehmend „menschlicher“, was ihn nachdenklich macht. In Wirklichkeit ist er Janes Schuldfreund, der im Koma liegt. Durch die Beziehung von Jane und ihm wird die Verbindung zwischen seiner Seele und seinem Körper wieder stärker.

Zielgruppe: Die Zielgruppe ist riesig: Es hilft sowohl denen, die Mut für ihren Weg und ihre Selbstfindung brauchen, die sich partnerschaftlich oder beruflich neu finden müssen, die Ängste überwinden möchten oder sich mehr Mut und Selbstvertrauen wünschen, die introvertiert, ängstlich oder zurückgezogen sind (im Buch die Figur der Jane) und denen, die solche Menschen begleiten wie Sozialpädagogen, Lehrer, Sozialarbeiter, Psychologen, Therapeuten usw. (im Buch die Figur des Schutzengels Manuel). Es spricht auch die an, die Gefallen an „Stadt der Engel“ gefunden haben und sich eine innige Liebesgeschichte wünschen, die positiv ausgeht.

5. Leseprobe

1. Aufbruch in ein neues Leben, Manuel (Schutzengel) als innere Stimme

Mein bisheriges Leben war vorbei. Ich hatte mich von meinem Job, den ich hasste und der sich immer schon nicht ganz richtig angefühlt hatte, getrennt und von meinem Leben mit Fred, von der Vorstellung oder dem Irrglauben, dass sich alles schon irgendwann wieder einrenken und gut werden würde. Ich war wie ein Küken aus meiner sicheren Eierschale geschlüpft, hatte Fred, unser gemeinsames Haus und die Kanzlei hinter mir gelassen.

Ich wusste gar nicht mehr, wo ich hingehörte oder wer ich war.

Ich wusste nur, dass mein Leben in Scherben lag. Deshalb musste ich weg von allem. Ich musste erst einmal wieder zu mir selbst finden.

(...)

Ich hatte das Gefühl, meinen Weg völlig verloren zu haben und war ratlos. Wie konnte das nur passieren?

Ich dachte, es wäre alles so klar und sortiert. Ich hatte mich eben noch richtig erwachsen gefühlt und gemeint, es zu etwas gebracht zu haben: einen Partner, ein Beruf, ein Zuhause, vielleicht einmal eine Hochzeit und Kinder - und nun war alles weg.

Der Wind wurde stärker und Regen setzte ein, aber mir machte das nichts aus. Die dunklen Wolken, die herumwirbelnden Blätter und Äste passten sehr gut zu dem Durcheinander in mir. Dieses Wetter hat nichts Schönes, Erfreuliches, Angenehmes, sondern war wild und unbeherrscht.

„Wenn das Alte weg ist, ist Platz für Neues. Für deinen Weg“, sagte jemand tröstend.

Da war sie wieder: Die Stimme, die mir oft schon gut zugeredet hatte.

„Dich selbst wirst du nie verlieren. Dazu bist du viel zu stark.“

„Woher willst du das wissen?“, antwortete ich gedanklich.

„Weil ich dich schon ein Leben lang kenne“, hörte ich in mir und die Stimme schien dabei ein wenig zu schmunzeln. Vielleicht war ich auch einfach so einsam und traurig, dass ich mir schon einbildete, mit jemandem zu sprechen.

„Ich fühle mich aber nicht stark. Ganz im Gegenteil. Ich fühle mich schwach und leer und völlig überfordert. Wie soll es denn nun weitergehen?“

„Es wird alles wieder gut, das verspreche ich dir“, sagte die Stimme eindringlich.

„Sicher?“, fragte ich unsicher.

„Absolut sicher. Egal, wie schlimm es dir jetzt vorkommt, nichts wird dich langfristig davon abhalten, dein Glück zu finden. Einfach, weil du du bist, Jane.“

Ich wusste nicht einmal mehr, wer ich war. Im Moment wusste ich nur, dass sich alles unecht anfühlte. Ich fühlte mich unecht an. Es kam mir vor, als würden alle anderen ein funktionierendes Leben haben und nur ich schien etwas nicht verstanden zu haben oder nicht dazugehören.

„Das ist nicht wahr“, schaltete sich die Stimme wieder ein. „Du spürst genau, wer du bist. Und du bist ein wunderbarer Mensch. Du musst dir nur vertrauen. Glaub an dich, Jane. Du brauchst nur Mut für Deinen Weg.“

„Ich bin aber nicht mutig. Ich war es nie.“

„Dann helfe ich dir. Ich gebe dir Mut“.

2. Manuel ist nach der Rettung für sie sichtbar

Mir fiel nichts Besseres ein, als zu sagen: „Dich kann es gar nicht geben.“

Er sprang auf, deutete eine Verbeugung an: *„Auch wenn es nicht höflich ist, einer Dame zu widersprechen, aber in dem Fall muss ich es tun“, meinte er schmunzelnd. „Ich bin so real wie du“.*

Und damit setzte er sich wieder.

„Bist du nicht. Du leuchtest“, entgegnete ich einfallslos. „Und du bist kein Mensch.“

„Das ist in gewisser Weise richtig.“

Ich brauchte eine ganze Weile, um irgendeinen Gedanken zu fassen. Und damit meine ich irgendeinen. Ich konnte noch nicht einmal erwarten, dass er besonders klar oder geistreich sein würde.

Und dennoch traf mich die Erkenntnis: „Das warst DU gestern. Du hast mich im Unwetter vor dem Ast geschützt.“

„Dafür bin ich doch da“, antwortete er mit einem gewissen Stolz in der Stimme.

„Du bist die Stimme, die immer mit mir spricht.“

„Wieder richtig.“

Ich konnte nicht glauben, was ich da sah und gleichzeitig wollte ich es auch nicht glauben. Aber selbst, wenn ich es mir nur einbildete, wollte ich jetzt keinen Moment verschenken, ohne mit ihm zu sprechen.

„Wo warst du all die Zeit?“, wollte ich wissen.

„Ich war immer bei dir. Ich bin dort, wo du bist, um auf dich zu achten und dich zu beschützen. Du brauchst jemanden, mit dem du Antworten auf deine Fragen finden kannst. Früher musstest du mich dafür nicht sehen. Ich habe dir auf unterschiedliche Weise Anregungen geben können und

du hast gut auf sie geachtet. Heute ist es schwerer geworden und deine Themen sind komplexer. Du bist eingespannter und abgelenkter. Deswegen bin ich jetzt für dich sichtbar.“

„Auch, wenn ich es möchte, weiß ich nicht, ob ich an dich glauben kann. Daran, dass es dich wirklich gibt.“

„Warum? Als Kind konntest du es doch auch.“ Er wirkte überrascht.

„Als Kind war es einfacher. Ich war unbeschwerter, naiver und ich habe mir nicht bewusst gemacht, ob es möglich ist, an dich zu glauben, weil ich darüber nicht nachgedacht habe, ob es sein kann, dass du existierst. Aber jetzt bin ich erwachsen und die Sache ist ein wenig schwieriger.“

„Das ist ganz normal. Lass dir ein wenig Zeit, deinen Glauben zu entwickeln. Hauptsache du hörst nie auf, es zu versuchen. Glauben können und glauben wollen sind nämlich noch zwei verschiedene Dinge. Vielleicht beginnst du mit dem ersten Schritt vor dem zweiten: mit dem Wunsch zu glauben.“ Da war vielleicht schon was Wahres dran.

„Das klingt ja alles ganz schön. Fast zu schön, um wahr zu sein“, antwortete ich.

„Warum ist es heute schwerer für dich zu glauben bzw. warum machst du es dir so schwer?“

„Naja...ich bin erwachsen geworden. Ich habe Erfahrungen gemacht und ich weiß mittlerweile, was möglich ist und was nicht“, erklärte ich.

„Was macht dich da so sicher?“

„In der Schule lernt man nun mal die Naturgesetze und es ist auch leichter, dem zu vertrauen, was man sehen kann. Das ist einfach vernünftiger.“

Ich setzte mich auf, um ihn deutlicher sehen zu können, aber es änderte nichts. Dass er ein freundliches mildes Wesen hatte, konnte ich deutlich erahnen, aber genaue Konturen nicht.

„Bevor ich dir darauf antworte, möchte ich dir vorab eine Frage stellen: Glaubst du wirklich, dass du die ganze Welt mit deinem Sehsinn erfassen kannst? Und dass das, was du erfassen kannst, reicht, um die Welt in ihrer Ganzheit zu verstehen?“

„Gute Fragen.“

(...)

„Ja. Ich glaube, man kann zurecht sagen, dass ihr euch zu sehr auf euren Sehsinn verlasst. Manche sagen sogar, was ich nicht sehe, glaube ich nicht.“

„Richtig.“ Da musste ich ihm recht geben, aber auf irgendetwas musste man ja zählen können.

„Aber er erfasst nur 300 nm des sichtbaren Lichts. Links und rechts daneben gibt es aber noch weitere Wellenlängen, die ihr nicht erfasst.“

Es ist also erwiesen, dass es eine Welt gibt, die ihr nicht seht.“

Ok krass. „Das wusste ich nicht.“ Also konnte es eine Welt neben der, die ich sah, geben.

„Und nur ein Bruchteil davon gelangt tatsächlich auch in dein Bewusstsein. 11 Millionen Informationen werden von deinem Gehirn pro Sekunde aufgenommen und verarbeitet, aber nur 40 davon gelangen in den Verstand.“¹

„Was? Ehrlich?“, fragte ich wieder, weil mir nichts Besseres einfiel. Das war ja eine riesige Zahl. Und das pro Sekunde.

„Ja, ehrlich. Die restlichen Informationen bleiben deiner Vernunft verborgen, d.h. aber nicht, dass du keinen Zugang dazu haben kannst.“

„Wirklich? Wie denn?“

„Über dein Gespür. Manche nennen es auch Bauchgefühl oder Intuition.

Manchmal hat dein Gehirn die restlichen Informationen, also 10.999.960, verarbeitet und ist zu bestimmten Schlüssen gekommen, die dir zwar nicht direkt, aber zumindest indirekt über dein Gefühl zugänglich sind.

Dein Bauchgefühl hat somit sogar noch weitaus mehr Informationen zur Verfügung als dein Verstand.

Du musst nur aufmerksamer sein und genauer hinhören, um sie zu erfassen, weil sie „leiser“ sind als das Gedankengut der Vernunft.

3. Sein Element finden (Beispielgespräch)

„Ich habe so viele Fragen“, legte ich deswegen gleich los.

Er setzte sich auf einen Stuhl neben dem Bett. „Ja gerne“, antwortete er sichtlich erfreut.

„Bilde ich mir dich nur ein? Was machst du den ganzen Tag? Bist du immer bei mir? Also zu jeder Zeit? Wenn du mir etwas sagen kannst, weißt du dann auch, was ich denke? Gibt es noch mehr, die so sind wie du? Gibt es auch Regeln in deiner Welt?“

Bestimmt fällt mir noch mehr ein, aber das sind erst einmal die Wichtigsten.“

Er lachte kurz laut auf.

„Ok, gehen wir sie der Reihe nach durch.

Nein, du bildest dir mich nicht ein. Ich bin so real wie du, nur eben ein wenig anders. Meine Gestalt ist menschlich, aber ich habe andere Fähigkeiten, weil ich keinen Körper habe, sondern ein rein geistiges Wesen bin.

Ich bin dir zugeteilt, also versuche ich auf dich achtzugeben. Ich würde sagen, das ist der Großteil der Zeit, die du u.a. in die Einheiten Tag teilst. Ansonsten bin ich manchmal auch gerne an meinem Lieblingsplatz.“

„Und wo ist der?“

¹ https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-08754-8_10

Er ist in Griechenland, in der Nähe von Athen. Dort liegt Kap Sounion, ein Gebirge, auf dem in einer Höhe von 60 Metern, nach Westen gerichtet und über dem Meer thronend der Tempel des Poseidon steht, umgeben von Wasser. Ich liebe den Blick von den Steinen hinaus aufs Meer, vielleicht noch zum Sonnenuntergang. Dann hast du eine atemberaubende Kombination aus Licht und Wasser, was den Platz zu einem richtigen Kraftort werden lässt.

Ich war noch nie dort gewesen, aber das stellte ich mir auch schön vor. Ich liebte Wasser sowieso in jeder Form. „Und wie kommst du dort hin, du wirst ja wohl nicht mit dem Bus fahren.“

Er lachte herzlich. „Nein, ich muss nur daran denken, dann bin ich dort. Für mich gelten manche Hürden von Zeit und Raum nicht.“

Ehrlich? Das war ja abgefahren, aber irgendwie auch verständlich, wenn man ein geistiges Wesen war. Da konnte man fast neidisch werden. Ich war mal über 20 Stunden in einem Bus nach England gesessen. Danach war ich wie gerädert gewesen und mir hatte alles weh getan. „Wie praktisch!“

„Ich weiß, ihr Menschen habt es da schwerer“, sagte er verständnisvoll.

„Wenn ich dort bin, setze ich mich gerne auf die Steine und denke über alles nach. Ich bin also sehr viel bei dir, aber nicht immer und natürlich respektiere ich auch deine Privatsphäre.“

„Und woher weißt du dann, wenn ich dich brauche?“

„Es ist so, als gäbe es einen Kanal zwischen uns, der immer geöffnet ist. Sobald es dir schlecht geht, höre ich deine Gedanken. Ich höre also nicht alle, sondern nur die, die für mich bestimmt sind, weil ich aktiv werden soll. Es ist so, als würdest du eine gute Freundin anrufen, weil es dir nicht gut geht, und berichten.

Zur nächsten Frage: Es gibt sehr viele wie mich und jedem körperlichen Wesen ist ein geistiges Wesen zugeteilt. Zudem sind wir auch untereinander organisiert und bilden eine Gemeinschaft. Es gibt sogar unter Engeln Freundschaften. Mein Freund und Mentor heißt Sirius. Manchmal kommt er mit mir mit nach Kap Sounion und wir unterhalten uns über unsere Erfahrungen. Natürlich machen wir das eher mental, also gedanklich, wir brauchen dazu keine Worte. Ich kann ihn hören und er mich. Ihn könnte ich auch aufsuchen, wenn ich einen Rat bräuchte.“

„Schutzengel brauchen einen Rat?“, fragte ich verwundert.

„Bisher kam es noch nicht vor“, sagte er mit offensichtlichem Stolz.

„Und ja, es gibt sogar eine Menge Regeln in meiner Welt. Was wir können, machen und dürfen ist klar festgelegt.“

Er zögerte kurz. „Ehrlich gesagt, habe ich das erste Mal eine Regel gebrochen.“

Wie spannend. „Und welche?“

„Ich bin sichtbar geworden. Wir sollen nämlich für bestimmte Altersspannen gar nicht sichtbar werden, wenn es sich vermeiden lässt. Warum kannst du dir ja denken. Wir sollen nicht erschrecken oder irritieren. Für Erwachsene ist es schwerer, an uns zu glauben als für Kinder oder Senioren. Deswegen erscheinen wir eher zu Lebensanfang oder Ende, meist nicht dazwischen.“

„Aber du bist sichtbar geworden.“

Er grinste: „Ja. Ich denke, dass du damit umgehen kannst.“

Ich überlegte kurz, ob das stimmte. Er strahlte tatsächlich etwas so Vertrauens-erweckendes aus. Irgendwie machte das auch etwas mit mir. Ich fühlte mich offener, mutiger.

„Und ich kann dich alles fragen?“

„Ja, natürlich“, antwortete er.

„Und mit dir über meine Probleme sprechen?“

„Klar. Dafür bin ich doch da. Du kannst ganz offen und ehrlich sein und dich mir anvertrauen.“

„Ok, ich versuche es. Wie kann ich auf dem richtigen Weg sein?“

„Natürlich bist du auf dem richtigen Weg, hab keine Angst“, sagte er ganz sanft.

„Ich habe aber Angst. Eine gewaltige.“ Ich hatte das Gefühl, dass sich viel angestaut hatte, was jetzt raus musste. „Ich habe gerade meinen langjährigen Freund verlassen. Er hat immer gesagt, dass ich ohne ihn niemals zurechtkommen würde.“

Und er hat recht. Wer bin ich denn schon?“, fragte ich aufgebracht. Ich wusste auch, wie hilflos das klingen musste. Und irgendwie auch abhängig. Schrecklich. So hatte ich nie werden wollen.

„Jane, er hat dich nur klein gehalten.“

„Ich fühle mich aber wirklich klein und jetzt bin ich irgendwie völlig schutzlos.“

„Oh nein. Das bist du nicht und wirst es auch nicht sein. Du bist stärker als du denkst.“ Irgendwie tat es gut, das zu hören.

„Sag mir nochmal, dass ich mir vertrauen kann.“

„Du kannst dir vertrauen. Du sollst sogar!“

„Sag mir, dass mit mir alles richtig ist.“

„Mit dir ist alles richtig“, sagte er ganz ruhig.

„Du redest mir ja nur nach dem Mund.“

Er grinste wieder: „Und dir fällt es gerade schwer zu glauben, wenn man gut über dich spricht.“

Oh je, das stimmte auch wieder. „Ich glaube, das war schon immer so.“

Das Pinguinprinzip

„Vielleicht. Andererseits haben auch andere Menschen eine Wirkung auf das, was man von sich denkt. Fred war da nicht gerade hilfreich. Und du warst immer sehr bescheiden. Du siehst deine Stärken viel zu wenig, dafür die Stärken anderer umso mehr“, sagte er wohlwollend.

„Also ich meine, was ich sage, wenn ich sage: Du bist goldrichtig!“

„So fühle ich mich aber nicht“, beharrte ich.

„Ich weiß. Und trotzdem bist DU richtig so, wie du bist. Denk an dein Element.“

„Was für ein Element?“

„Das Pinguinprinzip von Eckart von Hirschhausen.“

„Was? Das sagt mir nichts.“

„Oh, dann erzähle ich dir von der Geschichte, die Hirschhausen mit der ihm eigenen Herzlichkeit, Klugheit und Tiefe erzählt hat“²

Er besuchte in Norwegen einen Zoo und sah einen Pinguin auf einem Felsen stehen. Sein erster Gedanke: „Was für eine Fehlkonstruktion!“ Er sah die kleinen, unbrauchbaren Flügel, die unersetzte Gestalt und die fehlenden Knie. Kurz gesagt: ein trauriges, unbeholfenes Tier, das offenbar kein Talent für irgendetwas besaß.

Doch dann sprang der Pinguin vor ihm ins Wasser und das vermeintlich "arme Würstchen" zeigte sich als Meister der Aerodynamik unter Wasser. Mit unglaublicher Geschwindigkeit, Wende- und Spielfreude schoss der Pinguin durch sein Element. Er schwamm so effizient, dass er mit der Energie eines Liters Benzin 2.000 Kilometer zurücklegen könnte – besser als jede Maschine, die wir Menschen je gebaut haben.

Hirschhausen berichtet davon, wie ihm diese Beobachtung zwei Dinge beibrachte.

1. Vorsicht vor Urteilen: Wir neigen dazu, viel zu schnell über Menschen zu urteilen, besonders wenn wir sie in der falschen Umgebung erleben. Der Pinguin war nur deshalb eine "Fehlkonstruktion", weil er an Land stand.
2. Die Macht der Umgebung: Das Wichtigste im Leben ist nicht, sich grundsätzlich zu verändern. Wer als Pinguin geboren wurde, wird durch Psychotherapie keine Giraffe. Der Schlüssel ist, die eigenen natürlichen Stärken zu erkennen und das richtige Umfeld dafür zu finden.

Anstatt an unseren Schwächen herumzudoktern und zu versuchen, jemand anderes zu sein - „andere gibt's schon genug“³ -, müssen wir uns fragen: `Wer bin ich? Was kann ich?` und dann den Mut aufbringen, die kleinen Schritte zu machen, um zu unserem "Wasser" zu gelangen.

Erst wenn wir in unserem Element sind und springen, erfahren wir unser wahres, ungeahntes Potenzial.“`

„Oh, ist das kraftvoll! Eine ganz tolle Geschichte. Da steckt wirklich viel Wahres drin.“

„Gibt es einen Gedanken, der dich besonders anspricht?“, wollte er wissen.

„Ja, mehrere sogar“, antwortete ich schnell.

„Welcher zum Beispiel?“

„`Andere gibt's schon genug.` Das klingt so tröstlich. Es stimmt tatsächlich, dass ich mich sehr mit anderen vergleiche.

² Eckart von Hirschhausen. <https://www.triangel-zug.ch/wp/wp-content/uploads/2018/10/Die-Pinguin-Geschichte-von-Eckhart-Hirschhausen.pdf>; mit Gemini umformuliert

³ <https://www.triangel-zug.ch/wp/wp-content/uploads/2018/10/Die-Pinguin-Geschichte-von-Eckhart-Hirschhausen.pdf>

Andere sind schon verheiratet, andere sind hübscher, andere sind größer, andere wohnen nicht im Haus ihrer Eltern, andere sind in der Karriere schon weiter. Es ist ein schöner Gedanke, dass man auch zählt, wenn man ganz anders ist.“

„Sehr richtig. In der Geschichte geht es ja u.a. um Stärken, die man hat. Etwas, das einen ausmacht. Was macht dich aus?“

„Puh, schwierig.“ Mir fiel es immer leichter, über meine Schwächen zu reden.

„Nimm dir einfach das Erste, das dir in den Sinn kommt“, unterstützte er mich.

Ich überlegte ein wenig. Zuerst kamen mir immer die schlechten Seiten in den Sinn, aber meine Aufgabe war ja, was Gutes zu finden. Da fiel mir doch etwas ein. „Ich mag Kinder“, sagte ich.

„Weiter!“ ermutigte er mich.

„Nichts weiter. Das war ´s. Ich bin unordentlich, im Rechnen eine Niete...“

„Jeder Mensch hat ein Recht auf seine Schwächen, Jane. Es ging aber jetzt um deine guten Seiten. Probier ´s nochmal.“

„Also gut: Ich mag Kinder. Ich bin manchmal selbst wie eines, weil ich mich über vieles freuen kann wie ein Kind.“

„Sehr gut. Weiter.“

„Noch mehr?“ Puh, war das anstrengend. Die Schwächen waren irgendwie leichter.

„Ja, klar. Es geht auch gar nicht darum, was du besonders gut oder besser als andere kannst. Nur darum, was du gerne machst, was dich auszeichnet.“

„Ok. Ich mag die Natur. Ich mag Spazierengehen. Ich höre oft Musik und ich singe gerne. Für Fred war es aber immer nicht schön genug.“

„Du musst lernen, dass Fred jetzt nicht mehr zählt. Und auch seine ehemaligen kritischen Bemerkungen nicht. Seine Gedanken sind nur noch ein Nachhall in Deinen. Darüber sprechen wir ein anderes Mal noch ausführlicher. Jetzt bleiben wir erst einmal bei Dir.“

„Ich versuche es: Ich singe gerne, egal, ob es schön ist oder nicht.“

„Schon besser.“

„Das fällt mir trotzdem ganz schön schwer.“

„Ich weiß, aber du hast ein Recht darauf gut von dir zu denken“, betonte er.

Da fiel mir noch etwas ein. „Mir gefällt noch ein Satz aus der Pinguin-Geschichte.“

„Lenkst du ab?“, sagte er aufmerksam.

Mist. Er schien mich schnell durchschauen zu können.

„Funktioniert es?“

„Ein wenig. Also gut, ich bin neugierig. Welcher?“

„Dass man erst zu seinem Element finden muss, bevor man die beste Version von sich ist. Das stimmt ziemlich, oder?“

„Ja, und wie! Und was bedeutet das für dich in deiner Situation?“

„Dass ich mein altes Element verlassen habe und ein neues suchen muss?“

„Nicht nur muss - etwas in dir möchte es. Du möchtest dich leben und entfalten.“

„Ich bin trotzdem so unglücklich. Alles fühlt sich falsch an.“

„Es ist nicht falsch, sondern einfach ungewohnt. Du hast dich lange auf Fred verlassen und er hat viel für dich entschieden. Jetzt möchtest du versuchen, auf eigenen Beinen zu stehen. Du möchtest einfach herausfinden, wer du wirklich bist und wer du sein kannst.“

„Aber ich habe das Gefühl, dass alles kaputt ist.“

„Das Alte ist kaputt, Jane - nicht das Neue - das Neue wartet sehnsüchtig auf dich.“

4. Zweites Beispielgespräch, Alptraum nachts, Hypothesentheorie

In dieser Nacht schlief ich trotzdem sehr unruhig. Mir ging alles Mögliche durch den Kopf und ich wälzte mich hin und her. Verschiedene Gedanken quälten mich und es war so, als würden sie mir Vorwürfe machen: „Was nimmst du dir bloß raus? Was glaubst du überhaupt, wer du bist? Es steht dir nicht zu, deinen Weg zu gehen.“

„Hört auf und lasst mich in Ruhe“, schrie ich entgegen. Unglücklich und mit tränenüberströmtem Gesicht erwachte ich. Mit pochendem Herzen setzte ich mich auf. Manuel war sofort an meiner Seite, legte die Decke, die heruntergerutscht war, behutsam über meine Beine und gab mir eine Packung Taschentücher.

„Darf ich?“, fragte er dann sacht.

Ich wusste nicht, was er vorhatte, nickte aber vertrauensvoll.

Er nahm sich einen Stuhl, rückte ihn an das Bett und setzte sich darauf.

Dann legte er mir eine Hand auf den Rücken.

Die Kraft, die von ihr ausging, war unbeschreiblich. Dann sprach er ganz leise und sanft: „Ich bin da. Es ist alles gut, Jane. Du hast nur geträumt. Versuch dich auf deinen Atem zu konzentrieren und auf mich. Du bist nicht allein. Und ich lasse nicht zu, dass dir etwas geschieht. Atme tief ein und aus. So ist es gut. Ein und aus.“

Es war so, als würde sich das Licht, das von ihm ausging, über mich ausbreiten und mich umhüllen, als würde er einen Mantel aus Licht um mich legen, der mich schützte und stärker machte.

Ich lauschte seiner Stimme, die wie eine Melodie war, und ließ mich fallen. Ein großer Trost breitete sich in mir aus. Alles kam zur Ruhe.

Immer weiter sprach er mit mir und redete mir im Flüsterton gut zu.

Ich atmete tief ein und aus. Das Licht erfüllte mich zunehmend mehr und ich kam zur Ruhe. Meine Tränen versiegten. Ich tupfte mir die Augen trocken, schnäuzte ein paar Mal und warf die Taschentücher in den Papierkorb.

Irgendwann war ich so weit, darüber zu sprechen.

„Manchmal kommen mir solche Gedanken“, sagte ich mit erstickter Stimme. Ich merkte, wie ich Freds Aussagen oder meine eigenen Zweifel zu sehr verinnerlicht hatte. Das würde noch ein hartes Stück Arbeit werden. Also musste ich weiter darüber reden, nichts in mich hineinfressen - irgendwann würde das schon werden.

„Welche?“

„Dass ich einfach nicht gut genug bin und zu nichts tauge.“

„Jane, das sind nur Gedanken“, versuchte er, mich zu beruhigen.

„Wie `nur`?“

„Es ist etwas, das du geübt hast zu denken. Irgendwann hast du damit begonnen, z.B. durch ein Erlebnis.“

Nach der Hypothesentheorie wird ein Gedanke immer stärker, je häufiger man ihn denkt oder gesagt bekommt.

Neurone sind ja wie Muskeln. Stell dir vor, dass die Bahnen, die für den Gedanken zuständig sind, immer stabiler, stärker, vernetzter geworden sind. Die Bahnen wurden also vom Trampelpfad, zum Weg, zur Landstraße, zur Autobahn.“

„Und wie stellt man das ab? Ich will nicht so über mich denken.“

„Natürlich möchtest du das nicht. Es tut dir nicht gut und du hast das auch nicht verdient. Du bist gut so, wie du bist. Du bist ein ganz wunderbarer Mensch. Wirklich“, sagte er leidenschaftlich.

„Und was soll ich dann machen?“

„Du suchst dir eine Alternative.“

Das klang fast zu einfach. „Einfach so?“

„Ja, im Prinzip schon. Am besten schreibst du dir alle positiven Sätze auf, die du entgegen könntest. Dann suchst du dir den Satz aus, der dir am meisten bedeutet oder von dem für dich am meisten Kraft ausgeht. Mit dem kannst du künftig kontern, wenn die anderen Gedanken wieder auftauchen. So ein Satz könnte lauten: „Ich bin gut genug und liebenswert.“ Das musst du dir dann immer wieder sagen, um die alte Hypothese allmählich abzulösen. Dieser neue Gedanke muss nun vom Trampelpfad zur Autobahn werden, aber das braucht Training.“

Am Anfang kann es sein, dass dir der Gedanke sogar unehrlich und gelogen vorkommt – schließlich ist die Bahn des anderen Gedankens viel stärker. Du musst dich zu Anfang also ein bisschen gegen dich selbst stellen und dir gut zureden. Je öfter du den Gedanken wiederholst, desto leichter und natürlicher wird er sich anfühlen.“

„Das klingt aber anstrengend“, sagte ich schwach.

„Glücklich ist man manchmal nicht einfach so. Manchmal muss man es sich hart und immer wieder neu erarbeiten und das kann auch schon einmal länger dauern.“

„Ok, verstehe“, antwortete ich resigniert.

„Aber das Gute ist: Es kostet genau so viel Energie, gefühltes Unglück auszuhalten, wie es Kraft kostet, sich den Zustand der Zufriedenheit zu erhalten oder wieder her zu stellen. Es ist somit deine Entscheidung, womit du dich lieber beschäftigen und worauf du deine Energie verwenden möchtest.“

Magst du es versuchen? Nimm dir einen Satz, der dich anspricht.“

Ich setzte mich an den Schreibtisch und überlegte ein wenig. Ich versuchte, mir Mut zu machen. Wenn es etwas war, das ich wirklich wegtrainieren konnte, dann würde ich das tun. Ich wollte diesen ganzen Ballast nicht mehr haben.

Und ich wusste auch, was ich stattdessen denken wollte.

„Das mache ich! Ich nehme `ich bin wertvoll`. Ist das ok?“

Er rückte ein Stück näher zu mir und sah mir fest in die Augen.

„Das ist es. Er ist ganz wunderbar. Du BIST wertvoll“, betonte er.

Ich schluckte und merkte, wie mich dieser Satz ganz tief berührte.

Er schien sich fast ein wenig einzubrennen, wie die anderen. Ich merkte, wie stark dieser Gedanke war. Ich war wertvoll.

Heute schrieb ich alles sehr bewusst.

Tagebucheintrag



Gedanken sind formbar und veränderbar. Man kann an Gedanken arbeiten, die einem (zu Unrecht) nicht guttun.

Ich bin wertvoll.

„Ich habe noch eine Frage, wenn ich darf.“

„Immer gerne.“ Er war in der Zwischenzeit aufgestanden und hatte aus dem Fenster gesehen, kam aber jetzt wieder zu mir.

„Warum sehe ich dich eigentlich nach all der Zeit wieder so klar vor mir?“ Bei der Frage musste ich zu ihm aufschauen, aber das schien ihm nicht zu gefallen.

Vielleicht um seinen nächsten Sätzen noch mehr Bedeutung zu verleihen, ging er geräuschlos vor mir in die Hocke und sah mich liebevoll an: „Weil du im tiefsten Inneren an mich glauben möchtest.

Weil du an die liebevolle, großartige Welt glauben möchtest, die du dir in deinem Herzen geschaffen hast. Ich sage `Herz` und nicht Fantasie, denn die Welt deines Herzens ist die Welt der Liebe, die du Tag für Tag gelebt und weitergegeben hast. Sie ist so real wie ich es bin. Und jetzt, wo du an mich glauben möchtest, kannst du mich auch so sehen, wie du es brauchst, mich zu sehen.

Denn ich bin hier, weil du denkst, dass du mich mehr denn je brauchst. Ich betone, dass du das nur denkst - du würdest auch alleine zurechtkommen, aber ich komme gerne, um dich zu stärken und ich gönne es dir auch, ein wenig Kraft zu tanken. Gleichzeitig möchte ich dir helfen, das Licht in dir weiterzugeben.“

Ich fühlte eine große Wärme in mir. „Das klingt zwar einerseits unglaublich, ist aber andererseits auch eine schöne Vorstellung.“

Ich überlegte einen Moment.

„Für einen Engel bist du ganz schön philosophisch.“ Er lachte laut und erhob sich wieder. Kurz ging er erneut zum Fenster und sah hinaus. Dann drehte er sich zu mir um.

„Ich glaube, das ist ganz normal für uns. Wir sind mit dem großen Ganzen verbunden, haben Zugang zum gesammelten Wissen der Welt, sehen vieles von außen und haben reichlich Zeit, um nachzudenken. Da wird einem Einiges bewusst.“

Mir gingen all die Ausführungen zum Glücklichein und den Erwartungen durch den Kopf.

„Kannst du mir eine Frage einmal ganz ehrlich beantworten?“

„Natürlich, mache ich doch dauernd“, sagte er prompt.

„Habe ich zu viele Erwartungen an eine Partnerschaft? Hätte ich mit Fred vielleicht doch zusammenbleiben sollen?“

„Jane, ich kann dir darauf keine Antwort geben“, wehrte er ab.

„Warum nicht?“

„Ich darf dir da nicht dreinreden - das steht mir nicht zu.“

„Aber das hast du doch sowieso schon.“

„Na gut, ich bin auch nicht ganz perfekt“, grinste er, „aber zu dem Zeitpunkt hast du auch gedacht, du würdest mit dir selbst reden.“

„Ich möchte aber deine Meinung wissen“, bat ich inständig, fast flehentlich.

„Es tut mir leid, du sollst doch deine eigenen Entscheidungen treffen können“, wandte er noch kurz ein, aber ich wusste, dass er bald nachgeben würde.

„Ja, und die Entscheidung ist doch sowieso schon gefallen, ich möchte nur wissen, ob ich das Richtige gemacht habe.“

Er sah mich mitfühlend an und hörte auf, sich zu wehren. Er hatte keine Lust mehr auf all die Vorschriften, ungeschriebenen Gesetze, Regeln und Verbote. Er wollte für mich da sein und ich brauchte seine Bestätigung.

Er legte beide Hände auf meine Schultern und pures Glück durchströmte mich. Es war so, als würde von seinen Händen aus Licht in mich fließen: „Ja, Jane - es war gut und richtig so. Du verdienst jemanden, der besser zu dir passt.

Er ist kein schlechter Mensch, aber ihr seid in manchen Punkten zu verschieden geworden. Jeder Mensch ist stetig in Entwicklung.

(...)

Aber wenn du für deine Beziehung stetig kämpfen und dich so verstellen musst oder sie dir weh tut...

„Ich weiß - dann kann es nicht das Richtige sein“, vervollständigte ich.

Da war sie - die einfache Wahrheit.

Ich hatte gekämpft und doch verloren und es war auch nie ein Kampf gewesen, den ich hätte gewinnen können. Wir hatten einfach nicht zusammengepasst. Am Anfang schon, aber es war nicht von Dauer. Daran war nichts Schlimmes - es war eben einfach so.

5. Unzufriedenheit als getarnte Sehnsucht

(...) „Trau dich, den neuen Weg zu gehen, auch wenn du nicht weißt, wo er dich hinführen mag. Das kannst du auch nicht wissen, denn die Zukunft liegt für dich wie unter einem Nebel oder einem Schleier verborgen. Du kannst immer nur einen Schritt nach dem anderen gehen. Und je mehr Schritte du gehst, desto mehr vom Weg wirst du sehen.“

„Also, wie du es sagst, klingt es richtig ermutigend. Warum passiert mir das denn ausgerechnet jetzt?“

„Weil du stärker geworden bist!“

6. Der Freude nach

„Warum ist das dann so schwer?“, jammerte ich.

„Dein Leben ist vielschichtiger und komplexer geworden. Zuerst lag der Weg vor dir und jetzt musst du ihn dir erst wieder schaffen.“

„Werde ich das können?“

„Das hängt von dir ab. Von deinem Mut, von deiner Entschlossenheit, von deiner Geduld, von deinem Umgang mit Rückschlägen, von deinen Entscheidungen.“

„Oh je. Das hört sich unendlich schwer an.“

„Ich bin bei dir. Lass dich nicht entmutigen. Vielleicht wählst du im Moment auch den falschen Ansatz. Frag dich nicht, was jetzt ist und wie es sich anfühlt, sondern überlege dir, wo du hinmöchtest.“

Denke nur an dein Ziel, löse dich ein wenig von der Vergangenheit, denn im Moment bist du so mit ihr verwurzelt, dass du stehen geblieben bist, um vieles zu verarbeiten. Aber ich spüre, wie gerne du weiter gehen möchtest.“

(...)

„Ich soll also meinem Leben einen Sinn geben?“

„So ist es. Füll es mit Leben, mit Gehalt, mit Würde. Versuche nach vorne zu sehen.“

„Ich habe das Gefühl, dass mich noch etwas hemmt.“

„Dich bindet noch etwas in der Vergangenheit, was passiert ist ohne dein Einverständnis - du hast dich nicht dafür entschieden und so hast du noch nicht losgelassen. Es ist geschehen und du kannst es nicht mehr verändern. Du versuchst, es dir zu erklären und zu verstehen, aber ist dir schon einmal in den Sinn gekommen, dass dir dazu noch Bausteine fehlen?“

„Wie meinst du das?“

„Erst deine Zukunft wird dir Erklärungen für manche Erlebnisse geben können, erst deine Zukunft wird dir manche Rätsel enthüllen, weil du dann mehr Wissen, mehr Erfahrungen hast und manche Geschehnisse besser einordnen können wirst, aber dazu musst du die Zukunft zulassen.“

7. Wieder eine Beziehung haben

Er ging vor mir in die Hocke und nahm meine Hand.

„Warum weinst du?“ fragte er erschrocken.

„Ich wünschte so sehr, ich könnte all meine Gefühle mit jemandem teilen.“

„Du kannst sie mit mir teilen“, bot er unvermittelt und offenherzig an.

„Ja schon, aber...“

„Aber was?“

„Ich möchte jemanden haben, der real ist und den ich spüren kann.“

Er drückte meine Hand für einen kurzen Moment, als würde er seinen Worten noch mehr Ausdruck verleihen wollen.

„Ich bin real“, sagte er dann ernst und betonte jedes Wort.

„Für mich vielleicht. Ach, nun schau doch nicht so! Dich kann ich auf keiner Veranstaltung vorstellen. Du kannst bei keinem Abendessen mit Freunden neben mir sitzen. Niemand außer mir kann dich sehen.“

Was sollte ich denn sagen: `Bitte haltet noch einen Platz für meinen unsichtbaren Freund frei. Nein, zu essen braucht er nichts. Danke. Er ist ja schließlich nur ein Geist.“

Da ließ er meine Hand los.

„Tut mir leid. Ich wollte nur, dass du weißt, dass du nicht alleine bist“, sagte er tief bewegt.

„Versteh mich nicht falsch. Du gibst mir viel Halt und Sicherheit.“

„Aber ich bin eben kein Mensch“, presste er hervor.

8. Bilder tauchen vor Manuels innerem Auge auf

Die Bilder waren nicht klar und wenig greifbar für mich, die Farben waren verblasst, aber emotional machten sie etwas mit mir.

Ich musste mich an einen Türrahmen lehnen. Sie schienen zu mir zu gehören, aber ich erkannte sie nicht. Ich spürte einen unbekannten Schmerz, aber auch große Zuneigung. Ich fühlte mich schwach und durcheinander. Die Bilder schienen eine große Bedeutung für mich zu haben, aber ich verstand nicht, wieso. Zeigten sie die Vergangenheit oder die Zukunft? Nach ein paar Augenblicken war alles vorbei. Ich atmete ein paarmal tief durch.

Ich wusste nicht, dass ich so viel fühlen konnte und dann noch zur gleichen Zeit. Schutzengel fühlten doch nicht. Zumindest nicht so intensiv oder durcheinander.

9. Jane findet allmählich ihren Platz

Ich konzentrierte mich ganz auf sie. Ich hatte ihr ja eben erst versucht zu erklären, dass man Probleme auch einmal ausladen konnte. Und das hier war so ein Moment. Sie war jetzt wichtiger.

Wie wunderschön sie aussah, wenn sie so lächelte. Ihre blonden Haare legten sich weich um ihr Gesicht und sie sah so glücklich aus, wie schon lange nicht mehr.

Und noch etwas strahlte sie aus, das ich lange nicht mehr gesehen hatte: Selbstvertrauen und Zuversicht. Ich genoss ihren Anblick in vollen Zügen.

Sie wirkte so stark, wie man es war, wenn man sein Element gefunden hatte.

Sie schien regelrecht aufzublühen. Nichts von der bisherigen Unsicherheit oder den Zweifeln war erkennbar. Sie war ganz sie selbst und bereit, nach vorne zu sehen und nach vorne gerichtet zu handeln.

Mir fiel ein Spruch dazu ein: `Die Zeit` vor dir ist wichtiger, als die Zeit hinter dir.“

Das Alte schien nun weit weg zu rücken, nachdem das Neue geboren war.

„Na, kleiner Pinguin, wie war´s? Bist du hier in deinem Element?“, begrüßte ich sie liebevoll.

10. Manuel macht sich Gedanken über seine Identität

„Das war nicht das einzige Mal, dass du mich vor Schlimmeren bewahrt hast, stimmts?“

Er sah mich lange an, so als wenn ihm die Frage unangenehm wäre.

„Ja, das ist richtig“, antwortete er dann ruhig.

Ich wusste nicht, ob ich schockiert oder glücklich sein sollte.

„Wie kann ich dir jemals danken?“

„Dich bedanken?“, fragte er verwundert.

„Ja, erkenntlich zeigen“, formulierte ich es noch einmal anders.

„Erkenntlich zeigen?“

Was war denn nur los mit ihm?

„Wie oft willst du denn noch fragen?“

„Bis ich es verstehe“, sagte er ernst.

„Also, erkenntlich zeigen, bedeutet, dass man etwas gibt für das, was man bekommen hat.“

„Das weiß ich. Aber Schützlinge müssen sich nicht bedanken. Das ist nicht vorgesehen. Es ist gut so wie es ist. Es bedarf nichts.“

„Aber gibt es nicht etwas, das du dir wünschst?“

Jetzt sah er richtig verwirrt aus. „Schutzengel haben keine eigenen Wünsche, außer dass du auf dich achtest und genug isst“, erklärte er mir dann.

„Nicht? Aber du musst doch auch für dich etwas wollen“, bemerkte ich erstaunt.

„Nein. Wieso auch? Wir sind für euch da und fertig.“

„Es gab nie etwas, das du dir nur für dich gewünscht hast?“

„Ich glaube nicht.“

Das war ja seltsam.

„Du kannst ja einmal darüber nachdenken.“

Ich schloss wieder die Augen und genoss noch ein paar Lieder, obwohl ich merkte, dass er mich ansah. Es war fast so, als könnte ich spüren, wie angestrengt er nachdachte. Ich schloss die Augen und konzentrierte mich auf die Musik.

` Geh voran, bis das Licht
Diese Dunkelheit durchbricht.
Ich mach' den nächsten Schritt!`⁴

...hörte ich gerade wieder aus `Die Eiskönigin 2`. Mir fiel auf, dass ich jedes Mal, wenn ich das Lied hörte, ein Stückchen weiter war. Wie beruhigend. Es ging voran.

(...)

(Manuels Sicht)

Ich dachte wirklich über ihre Frage nach. Ich war so gewohnt, ihr alles sofort beantworten zu können, dass mich stutzig machte, dass ich dieses Mal nicht wusste, was ich sagen sollte.

Schutzengel hatten nun mal keine Wünsche.

⁴ <https://planetmaus.de/2019/12/22/der-naechste-schritt-lyrics-die-eiskoenigin-2/>

Wir hatten Aufträge. Unsere Welt kreiste darum, auf unseren Schützling Acht zu geben und ihn zu begleiten.

Damit waren wir ja oft auch genug beschäftigt.

Aber gehörten Wünsche zu einem Wesen nicht auch irgendwie dazu?

War das dann nicht irgendwo Doppelmoral, dass ich versuchte, Jane zu ermutigen, sich zu entdecken und nicht wusste, wer ich war.

War ich mehr als nur mein Auftrag?

Hatte ich auch eigene Bedürfnisse oder Interessen?

Was machte mich eigentlich aus? Und was unterschied mich von den vielen anderen Schutzengeln? Waren wir wirklich alle gleich und damit völlig austauschbar?

Wie konnte ich ich sein, wenn ich genau so war wie alle anderen? Irgendetwas musste mich doch ausmachen. Wenn ich vollkommenes Licht war, umgeben von Licht, dann würde ich nicht wissen, wo ich anfang und wo ich aufhörte.

Ich kam mir vor wie die kleine Seele, die sich auch finden wollte, indem sie etwas lernte oder Erfahrungen machte, die andere nicht hatten.

„Also gut“, dachte ich. Ich tat es Jane nach und schloss die Augen.

Ich versuchte, mich auf ihre ungewöhnliche Frage einzulassen. Das Ich fand sich im Du. Was war dann mein Du? Ich war ein geistiges Wesen mit Zugang zum Weltwissen, das alles mit der Vernunft erfasste und danach handelte, dann war mein Pendant...?

Schneller als ich darauf vorbereitet war, kam mir tatsächlich eine Idee.

Ich beschloss, sie so bald wie möglich auszuprobieren. Konnte man das als Wunsch bezeichnen? Vielleicht schon.

11. Berührungen

Es reichte anscheinend noch nicht. „Wie sich ´wunderschön` anfühlt?“

„Ja“, antwortete er schlicht.

Ok, war ja auch egal. Ich konnte ihm ruhig ehrlich antworten.

„Es prickelt. Man fühlt sich zugehörig, beschützt und geborgen. Es ist wie atmen und man kann nicht genug davon bekommen. Man spürt sich selbst und zugleich den anderen.“

Ich überlegte kurz, beschloss aber, meine fast schon zu schwärmerischen Ausführungen an dieser Stelle abubrechen.

Ich verstand dennoch nicht, warum er fragen musste und erwiderte: „Aber wenn du doch berühren kannst, wieso erlebst du nicht das Gleiche?“

„Als Nicht-Menschen erfahren wir diese Dinge völlig anders als ihr.“

Ich merkte, dass er wieder die unpersönliche Mehrzahl verwendete, ging aber nicht darauf ein. Vielleicht taten uns beiden ein paar verallgemeinernde Formulierungen ganz gut.

„Und wie?“

„Wir sind bei einer Berührung nicht emotional involviert. Wir konzentrieren uns auf das Spenden von Gefühlen wie Trost, Schutz oder Erleichterung, aber es wirkt wie gesagt nicht auf uns zurück. Es entstehen andere Beziehungen als bei euch, denn wir sind in dem Moment des Kontaktes mit eurer geistigen Welt verbunden und umgekehrt. Ihr seid dann mit uns und der sogenannten Weltseele verbunden, in der alles Wissen gespeichert ist.“

Schließlich gelingt es uns, euch in solchen Situationen so zur Ruhe kommen zu lassen, dass ihr in euch auf einmal Raum für Erkenntnis habt. Also kannst du es eher als einen Austausch auf geistiger Ebene bezeichnen.“

In gewisser Weise klang logisch, was er sagte.

In mir tauchten trotzdem wieder andere Bilder auf. Ich hatte immer schon eine rege Fantasie gehabt.

Kurz hatte ich Angst, dass er mehr erkennen könnte als er sollte.

Er schien die Veränderung in meinem Gesicht wahrgenommen zu haben.

„Verunsichert dich etwas?“, erkundigte er freundlich.

Manchmal war es furchtbar, wie aufmerksam er war. Nichts konnte man vor ihm verbergen.

„Es ist nichts“, beschwichtigte ich ihn und setzte, so ruhig es meine Selbstbeherrschung erlaubte hinzu. „Erzähl bitte weiter.“

Er ließ den Blick noch einen Moment lang auf mir ruhen und fuhr dann fort.

„Mit einer Berührung nehmen wir euren aktuellen Stand auf. Wir überprüfen sozusagen, wie es euch geht und wie weit ihr auf eurem Weg seid.“

Seid ihr glücklich oder spürt ihr Selbsterfüllung, kommt das bei uns als positives Feedback an. Es ist wie eine Rückmeldung, ob unser Bemühen fruchtet.

Es spielt für uns eine Rolle, was ihr fühlt, aber wir fühlen nicht das Gleiche“, betonte er noch einmal.

Seine Stimme wurde bedächtiger und leiser: „Wenn ich dich berühre, erkenne ich, dass du dabei bist, deinen Platz zu finden. Wir sind auf dem richtigen Weg.“

„Das ist doch gut, oder?“, hakte ich nach, weil mich etwas an dem ruhigen Tonfall irritierte. Es war fast so, als würde er mühsam etwas unterdrücken, aber ich konnte nicht greifen, was.

„Natürlich ist das gut“, zwang er sich zu sagen. „Mehr als das. Es ist fantastisch, Jane.“

12. Gedanken zur Identität aus Manuels Sicht (2)

Und zum anderen hatte er den Eindruck, dass etwas mit ihm geschah, was er nicht verstand.

Es war nicht so, als wäre das, was er gesehen hatte, eine Erinnerung von jemand anderem, sondern es war definitiv seine eigene. Aber wie konnte das sein?

Er hatte das Gefühl, nicht mehr er selbst zu sein oder jemand anderes zu sein, als er eigentlich dachte.

13. Wunder Mensch, Gespräch unter dem Sternenhimmel & liebevolles Gute-Nacht-sagen

Mir fiel Kants Grabinschrift ein, die ich mir tatsächlich seit dem Philosophieunterricht der 12. Klasse gemerkt hatte, weil sie mich so beeindruckt hatte.

„Zwei Dinge erfüllen das Gemüt mit anhaltender und immer zunehmender Bewunderung, je länger sich das Nachdenken damit beschäftigt: der bestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir.“⁵

Das stimmte einfach. Die Atmosphäre nachts regte mich immer dazu an, über das Leben an sich nachzudenken. Darüber, wo ich gerade stand und wo ich hinwollte. Wenn ich ins Weltall schaute, spürte ich, dass meine Zeit auf Erden begrenzt war, was mich nicht dazu brachte, traurig zu werden, sondern mir innig zu wünschen, so viel wie möglich zur Welt beizutragen.

Heute war es genauso, nur dass mir zusätzlich in den Sinn kam, wie schnell auch alles zu Ende hätte sein können, wenn mich dieser Ast getroffen hätte. Zum Glück hatte Manuel eingegriffen.

Wo er wohl gerade war und wie es ihm ging?

In dem Moment tauchte er neben mir auf. Nicht plötzlich, sondern wieder als Lichtkugel, die allmählich größer wurde und schließlich seine Gestalt annahm. Vielleicht wollte er rücksichtsvoll sein und mich nicht erschrecken.

Als er vollständig und in menschlicher Erscheinung neben mir stand, fragte er behutsam „darf ich“ und deutete auf die Decke. Ich machte ihm ein wenig Platz und er setzte sich zu mir.

„Ist etwas mit dir? Ich habe das Gefühl, dein Leuchten ist gerade schwächer als sonst.“

„Gar nichts. Es ist alles in Ordnung“, wich er aus. „Mein Licht ist wie immer. Vielleicht sind deine Augen nur müde“, sagte er schwach.

„Aber ich sehe doch ganz klar, dass es dir nicht gut geht. Was ist denn passiert?“

⁵ https://www.kirche-im-wdr.de/startseite?tx_krrprogram_pi1%5Bformatstation%5D=4&tx_krrprogram_pi1%5Bprogramuid%5D=6105&cHash=1b5dccc93a955d2ac2b40e41a65e6a11

Er zögerte.

(...)

Ihr Menschen macht mich manchmal nachdenklich.“

„Wieso denn?“

„Weil ihr zu oft nicht das Wunder in euch selbst erkennt. Ihr sucht Glück in der Arbeit, im Materiellen, im Status, im Abenteuer. Ihr sucht das Wunder im Großen, aber manche von euch erkennen nicht, dass ihr gar nicht suchen müsst.

Denn ihr findet es überall, im Kleinen, in der Schönheit der Natur, in all euren scheinbaren Selbstverständlichkeiten, in der Liebe und in euch selbst.

Ihr findet es in dem, was Tag für Tag da ist - ihr müsst nur hinsehen.

Ihr selbst seid das Wunder, das ihr sucht!“

Ich sah ihn an und konnte ihn gut verstehen.

„Werdet euch eurer selbst bewusst, statt in den Belanglosigkeiten des Alltags, in Oberflächlichkeit und in unnötigen Sorgen zu versinken.“

Er wusste selbst, dass er gekränkt oder neidisch klang. Und das war er auch ein wenig.

Wie viel blieb ihm verwehrt, bei all dem, was ihm auch möglich war! Er merkte, dass er sich viele Gedanken über seine eigene Identität und sein Leben machte, wenn man das so nennen konnte.

„Ihr dürft einen Körper haben und euch am Leben beteiligen“, fuhr er mühsam fort.

Vielleicht verstand ich dieses Mal mehr, als ihm bewusst war. Man konnte spüren, wie sehr er die Menschen liebte. Aber er konnte keiner von uns sein.

„Und euer Körper ist eine ganze Welt für sich und da er so komplex ist, macht das jeden Einzelnen von euch ebenso kostbar. Alles an euch ist höchst aufwendig. Euer Herz schlägt im Laufe eures Lebens etwa 3 Milliarden mal.

In jeder Sekunde werden ca. 2 Millionen Blutkörperchen neu gebildet.

Insgesamt schafft jedes davon etwa 250.000 Rundreisen durch den Körper, bevor es wieder ins Knochenmark zurückkehrt, wo es entstanden ist.

Magst du noch mehr hören?“, fragte er leise.

Mir schwirrte der Kopf, aber ich mochte das. Manchmal verlor man sich in den Weiten und fühlte sich winzig und riesig, unwichtig und wichtig zugleich. „Unbedingt, auch wenn mir jetzt schon ein wenig schwindelig ist“, antwortet ich deshalb schnell. „Das hört sich richtig durchdacht an.“

Ich merkte auch, wie ihm das Reden über die ganzen Fakten guttat. Hier war er wie immer in seinem Element.

„Natürlich. Euer Aufbau wirkt durchdacht, da er sich im Verlauf der Jahrmillionen optimieren konnte.

Allein das Gehirn ist etwas ganz Besonderes. Die Grundlage eures Denkens und eures Charakters. Die Grundlage all eurer höheren Verstandesleistungen ebenso wie der basalen Fertigkeiten, Sitz des Bewusstseins und Quelle der Emotionen.

Der Aufbau ist dabei unendlich komplex, geradezu verschwenderisch. Ihr verwendet 100 Milliarden Neurone. Jedes dieser Neurone verfügt über 1 Million Natrium – Kalium - Pumpen, die u.a. dazu dienen, das Ruhepotenzial (Neuron im inaktivierten Zustand) aufrecht zu erhalten.

Das Gesamtgewicht der Nervenzellen beträgt dabei erstaunlicherweise nur 21,5 g.

Die Zahl der möglichen Verbindungen, welche die Neurone des Gehirns mit allen anderen eingehen können, ist astronomisch. Wegen dieser ungeheuren Zahl an möglichen Kombinationen stimmen die Gehirne von 2 Menschen niemals überein und doch seid ihr Menschen euch so ähnlich, dass ihr die Umwelt in ähnlicher Form wahrnehmen und euch untereinander verständigen könnt. Alle relevanten Bahnen des Neuronen - Waldes müssen dazu perfekt miteinander verschaltet sein.“

Er hatte recht. Die Komplexität und der Aufwand, der hier betrieben wurde, machte kostbar - und zwar nicht nur den Menschen, sondern alle Lebewesen.

„Auch der Sehsinn ist atemberaubend“, fuhr er fort.

„Ihr könnt etwa 1 Million Farben unterscheiden. Mindestens 90% aller Sinneswahrnehmungen sind optische Reize.

Dabei könnt ihr aber nur einen bestimmten Ausschnitt verarbeiten. Euer sichtbares Licht beschränkt sich auf das Spektrum an elektromagnetischen Strahlen von 400 - 700 nm.“

„Da ist es doch kein Wunder, dass wir diesem Sinn so vertrauen.“

„Und hier schließt sich jetzt bald unser Kreis, denn das müsste dich auch an unser erstes Gespräch erinnern.“

„Naja, damals dachte ich auch noch, dass ich alles sehe, was es gibt und dass es nichts geben kann, was ich nicht sehe“, erwiderte ich etwas beschämt. Inzwischen war ich ein Stückchen weiter.

„Jede individuelle Existenz ist einmalig und eure Entstehung ist nahezu unwahrscheinlich“, fuhr er schwärmend fort.

Huch. Das war mir jetzt doch unklar. „Wie meinst du das? Ich bin doch hier.“

Er stand auf und ging etwas umher, wie jemand, der in einem großen Vorlesungssaal lehrte. Mindestens vor 500 Zuhörern.

„Die Wahrscheinlichkeit, dass du eines Tages genauso entstehen würdest, war minimal und wurde mit jedem Krieg und mit jeder Seuche unwahrscheinlicher.

Denke an alle Menschen, von denen du abstammst. Denke an deine Eltern, deine Großeltern, deine Urgroßeltern, an deren Eltern und die Eltern deren Eltern und so weiter.

Je weiter du in der Zeit zurückgehst, desto größer wird die Anzahl deiner Vorfahren und all diese Menschen mussten sich genauso finden, wie sie es getan haben.

Sie mussten alle Krankheiten, Seuchen, Gefahren und Unwetter überstehen, um genau diese eine Verbindung miteinander eingehen zu können, damit viele Generationen später ein Kind entstehen konnte, das du sein würdest.

Ihr alle seid die großen Glückspilze, die es auf die Erde geschafft haben.

Wäre eine Eizelle einen Monat später befruchtet worden, wärst du nicht hier, so wie du es bist, sondern ein anderer Mensch mit anderen Anlagen und mit einem anderen Bewusstsein.

Wäre eines der 60 - 900 Millionen anderen Spermien zur Eizelle gelangt, wärst du auch nicht in der Form hier und du könntest jetzt nicht diese Worte hören und dir Gedanken machen.

Für jeden Einzelnen von euch sind unzählbare andere nicht entstanden und nicht auf die Erde gekommen.

Deine befruchtete Eizelle oder Zygote musste dann bis zur Einnistung eine gefährliche Reise überstehen.

In den 9 Monaten der Schwangerschaft deiner Mutter wurden dann aus dieser einen Eizelle etwa 3 Billionen Zellen.

Ich habe mal etwas gelesen.

„Vergleicht man 1 Zelle mit einem Haus, dann ähnelt das Embryonalwachstum der Entstehung und Vergrößerung einer Siedlung. Nach 9 Monaten wäre statt einem Haus eine Mammutschadt vorhanden, die etwa 10mal größer wäre als alle Städte und Dörfer der Welt zusammengekommen.“⁶

„Du hast gelernt dich deiner Sinne zu betätigen, zu essen, zu laufen, zu greifen, zu sprechen, zu lesen und begonnen, deine Kultur zu erfahren.

Bis zu deinem zweiten Lebensjahr bist du 150 km gekrabbelt.

Im Laufe des Lernprozesses hast du oft Niederlagen und Rückschläge erfahren. Allein als du versucht hast zu laufen, bist du viele Male hingefallen und wieder aufgestanden.“

Er kam zu mir, setzte sich neben mich und sah mich wieder mit diesem direkten Blick an.

„Du hast aber nicht darüber nachgedacht und bist an der Aufgabe verzweifelt, sondern du hast dich als Lernende verstanden und es immer und immer wieder versucht, bis du es konntest.

⁶ http://de.wikibooks.org/wiki/Mensch_in_Zahlen

Du hast dich weiterentwickelt und gelernt, logisch zu denken, dich in andere hineinzusetzen und deine Persönlichkeit im Laufe der Zeit durch Identifikation und Abgrenzung zu entwickeln. Alles an dir ist wertvoll.“

„Ich bin, ehrlich gesagt, wirklich beeindruckt von meinem Körper.“

Sein Blick wurde, wenn das überhaupt möglich war, noch intensiver, aber niemals unangenehm. Darin lag nur eine unsagbare Aufmerksamkeit und Wertschätzung von allem.

„Das kannst du auch. Er ist kostbar.... Und du auch“, betonte er liebevoll.

Ein Teil von allem

„Alles ist ein lebendiges Ganzes und du bist ein Teil davon.

Und die Natur spielt mit ihren Möglichkeiten. Alles ist dem ständigen Wandel unterworfen und die Energie tritt dabei in den unterschiedlichsten Erscheinungsformen auf. Die Natur setzt die Energie ewig neu zusammen.

Wie ein Ingenieur bastelt sie daraus ständig neue Erfindungen. Jede Form wird sich dabei kategorisch von der anderen unterscheiden. Sterne waren einst die Voraussetzung für deinen Körper. Eine Seele die Voraussetzung für dein Bewusstsein.

Deine Seele hat sich einen Körper gewünscht, um erleben zu können.

Viele Sterne stellten durch die Freigabe von Sternenstaub das Material für Materie zur Verfügung, aus der einst auch die Körper der Menschen werden sollten.

Gemeinsam entstand eine neue besondere Form der Existenz - ein außergewöhnlicher Verbund aus Körper und Geist. Bestehend aus 60 Billionen Körperzellen, die in einer komplexen Zusammenarbeit den Körper bildeten.

(...)

In dem Moment sah ich eine Sternschnuppe. Er musste sie auch gesehen haben, denn wir setzten gleichzeitig an, sie dem jeweils anderen zeigen zu wollen. Dann lachten wir einträchtig.

„Wünsch dir was“, flüsterte er andächtig.

„Du dir auch“, antwortete ich automatisch.

Wir schlossen gemeinsam die Augen.

„Fertig. Ich hab` was“, sagte ich kurz darauf.

„Darf ich es wissen?“, fragte er neugierig.

„Untersteh dich, sonst wird es doch nicht wahr!“

Was er sich wohl gewünscht hatte?

Dann standen wir auf und packten alles zusammen.

„Heute warst du aber sehr pathetisch. Manchmal sprichst du so, als wärst du selbst ein Mensch.“

Das irritierte ihn. „Wieso? Es sind doch nur Beobachtungen und Einschätzungen von außen.“

„Ich weiß nicht. Irgendwie fühlt es sich nach mehr an. So als könntest du all das spüren. Vielleicht bist du doch irgendwo menschlicher als du denkst.“

Plötzlich änderte sich seine Stimmung wieder. Er wurde sehr ruhig.

Die Aussage traf ihn sehr. Er wusste nicht, ob er verletzt war oder erfreut. War er dabei, wie die Menschen zu werden, vielleicht weil er sich besonders intensiv mit ihnen beschäftigt hatte? Wurde man automatisch dem ähnlicher, dem man seine Zeit widmete? Und war das gut oder schlecht? Und durfte so etwas überhaupt passieren?

Wir gingen schweigend zurück ins Haus. Ich öffnete die Tür und legte alles einfach auf den Esstisch. Dann schleppte ich mich die Treppe zum 1.Stock hinauf. Nachdem ich in mein Tagebuch geschrieben hatte, machte ich mich bettfertig, während ich immer wieder gähnte. Endlich konnte ich unter die Decke krabbeln.

Tagebucheintrag



Das Leben ist magisch und ich bin ein Teil davon.

Er legte mir ganz in Gedanken noch das Stofftierreh dazu.

„Du musst jetzt schlafen, damit du morgen ausgeruht bist“, sagte er leise. „Gute Nacht, Prinzessin.“

Kurz blieb er noch am Fußende meines Bettes sitzen, so als ob er nicht gehen wollte, und summt eine kleine Melodie.

„Gute Nacht, mein Engel“, sagte ich schläfrig und schloss die Augen.

Er stand auf und strich mir ganz zart über den Kopf. „Du bist mir so wichtig“, hörte ich ihn noch sagen oder hatte ich mir das eingebildet? Vielleicht träumte ich ja schon halb.

14. Gespräch Manuel – Sirius: er kämpft um seine Liebe zu ihr

„Ich habe sie berührt, Sirius. Ich konnte etwas spüren. Es war anders als bisher - irgendwie gegenseitig. Ich habe mich so lebendig gefühlt.

Ich saß so nah bei ihr, dass ich ihre Haare riechen konnte. Es war nur eine einzige Berührung. Aber nichts hat mir je so viel bedeutet.“

Er sah mich streng an. „Manuel, was tust du da? Du bist ihr Schutzengel. Schlimm genug, dass du für sie sichtbar bist.“

„Was ist denn falsch daran?“, antwortete ich trotzig.

„Du bist dabei dich in sie zu verlieben.“ Mist, so durchschaubar war ich also.

„Ja und?“

„Du bist kein Mensch und schon gar nicht ihr Freund. Sieh dich doch einmal an und erkenne, was du bist“, schärfte er mir ein.

Da kam mir eine Idee: „Das sagt aber nichts darüber aus, wer ich sein möchte. Sie verändert sich doch auch. Warum kann ich das dann nicht?“

Ja, das war gut. Waren nicht alle Wesen in Entwicklung begriffen? Und wie hart hatte Jane an sich gearbeitet. Vielleicht gab es für mich ja doch noch Möglichkeiten? Warum sollte ich weniger können als ein Mensch? „Keine Grenzen im Kopf“, sagte ich mir selbst.

Aber Sirius nahm mir den Wind aus den Segeln.

„Du kannst nun einmal nichts anderes sein, als das, was du nun mal bist. Ein Pinguin wird keine Giraffe.“

Aber so leicht wollte ich mich nicht geschlagen geben: „Oh nein, mein Lieber. Ich kann mich entscheiden. Ich kann wählen.“

„Du machst dir etwas vor. Du kannst niemals einer von ihnen werden“, sagte er sehr bestimmt.

„Wieso nicht?“ Nie würde ich so leicht aufgeben.

„Weil das nicht geht. Du hast einen Auftrag und nur das zählt“, mahnte Sirius.

„Meine Gefühle sind mir auch wichtig. Sie ist mein Leben“, erwiderte ich. Nie hatte sich etwas so wahr angefühlt wie diese Aussage.

„Die Welt kümmert sich aber nicht darum“, antwortete er streng. Noch nie hatte ich Sirius so hart erlebt. Aber auch wenn die Worte wehtaten, ließ ich mich nicht beirren.

„Dann muss ich es eben umso mehr tun“, entgegnete ich bestimmt.

„Manuel, deine Aufgabe ist es, sie zu begleiten so gut du kannst. Wenn du die Grenzen überschreitest oder dich sogar verliebst, bist du nicht mehr objektiv und sie kann dir weggenommen werden, verstehst du das? Dann wird ihr ein anderer Schutzengel zugeteilt und dir ein anderer Mensch.“

Ich war wie gelähmt und schwieg.

Ich wusste das eigentlich. Woher? Das wusste ich nicht. Es war einfach so, als wäre ich mit einem bestimmten Wissen auf die Welt geworfen worden. Wir hatten alle Zugang zu Wissen: zu bekanntem und geheimen, heutigem und vergangenem. Ich hatte es einfach vergessen. Vielleicht auch vergessen wollen.

(...)

„Ich habe verstanden“, sagte ich kraftlos. „Du hast recht.“

„Ich bin ihr Schutzengel und nicht mehr“, sagte ich mir wie ein Mantra immer wieder.

Es wird nie weniger zwischen uns sein, aber auch nie mehr.

15. Die erste Umarmung

Vielleicht waren Umarmungen nicht nur auf Erden in allen Kulturen, sondern auch im Himmel das Natürlichste, denn er begann sofort die Berührung zu erwidern. Wir verschmolzen zu einer Einheit. Es war, als wäre ein Lichtkegel um uns herum, der uns einhüllte und nichts hätte uns jetzt trennen können. Wir waren eins. Fast war es so, als würde ich schweben. Ich fühlte so eine große Wärme in mir, dass neben dieser nichts mehr Platz haben konnte.

Kein Schmerz konnte zu mir durchdringen, keine Angst und auch keine Sorgen mehr. Alles, worüber ich mir Gedanken gemacht hatte, löste sich auf.

Alle schlechten Erfahrungen der Vergangenheit lösten sich auf.

Es war so, als würde mein Leben als Film an mir vorbeiziehen und jede Erinnerung in Licht gehüllt werden.

Ich sah viele Momente der Einsamkeit. Phasen, in denen ich nicht weiterwusste. Ich erinnerte mich an Menschen, die verletzend gewesen waren, aber all dies löste sich nun auf.

In mir war nur noch eine unfassbare Milde, Güte und Liebe. Liebe mir selbst und sogar diesen Menschen gegenüber.

Ich begann sie als Menschen zu sehen, die selbst eine Last zu tragen hatten, die sich selbst ungeliebt fühlten, die selbst verletzt worden waren.

Sie waren nicht böse, nur noch nicht bereit, alles zu überwinden.

Manuel bewirkte diese Gefühle in mir. Er war so rein, dass ihn zu berühren bedeutete, mit dem Ursprung in Kontakt zu treten: mit der kraftvollen, alles überstrahlenden Liebe, deren Teil ich war. Ich schmiegte mich noch näher an ihn, genoss das Licht, das zwischen uns, in uns und um uns war.

Ich spürte, wie er begann, über meinen Kopf zu streicheln.

Es fühlte sich zarter als eine Menschenhand an, aber doch irgendwie echt.

Noch nie hatte sich etwas so schön und so real angefühlt. Dann fühlte ich seine Hand, immer noch ganz sanft, an meinem Rücken und spürte wie er mich vorsichtig noch näher an sich zog. Wir waren so sehr eins. Ich wünschte mir in diesem Moment, die Zeit könne wirklich stehen bleiben.

16. Manuels Tiefpunkt + Blende ins Krankenhaus

Er war wieder nach Kap Sounion gegangen, um sich zu beruhigen.

Als er nun, ohne gegen sie zu anzukämpfen, all seine Gedanken zuließ, spürte er unendlichen Schmerz. Er wollte keine Minute mit ihr herschenken. Und er wollte selbst derjenige sein, der sie dazu brachte, neu zu lieben und vielleicht so zu lieben wie noch niemals zuvor.

Die Umarmung hatte ihn tief berührt. Als wären zwei Seelen miteinander verschmolzen. Er hatte noch nie etwas so Wahrhaftiges, Großes und Ehrliches gespürt, aber er durfte nicht. Je mehr er versuchte, sich davon abzuhalten, für sie so innig zu empfinden, desto größer wurde sein Schmerz, der sich ab einem gewissen Punkt so ins Unermessliche steigerte, dass etwas ganz Besonderes passierte: Ihm rollten viele Tränen ungehindert über die Wangen.

Er schmunzelte ganz kurz darüber, dass er nachdachte, ob Engel überhaupt fähig waren zu weinen, obwohl er es doch gerade an sich selbst erlebte, dann weinte er ungebremst.

Anschließend wurde er sehr ruhig. Er verstand nicht, was hier passierte und was es über ihn aussagte?

Irgendwann legte er sich auf den Rücken und blickte in die Luft. Die Arme verschränkte er hinter seinem Nacken, wobei er deutlich seine dunklen Locken spüren konnte, über die noch nie jemand zärtlich gestrichen hatte. Ob er Sirius einmal zu all dem befragen konnte?

Aber was würde das bringen? Dieser würde ihm nur noch mehr Standpauken halten - verstanden würde er sich keineswegs fühlen. Ob andere seiner Art wohl auch solche Erfahrungen machten?

Er wurde so ernst, wie noch nie zuvor. Was war er eigentlich genau?

Ein Sonderling, der erfuhr, was den anderen seiner Sippe wahrscheinlich verborgen blieb. Natürlich wusste er, dass er eigentlich ein Schutzengel war oder stimmte das vielleicht gar nicht mehr?

Konnte es ein, dass er über die Beschäftigung mit den Menschen im Allgemeinen oder mit einem im Besonderen, selbst dabei war, einer von Ihnen zu werden? War so etwas möglich?

Er hatte darauf keine Antwort.

Aber auch das sagte ja im Grunde etwas aus, denn Schutzengel hatten eigentlich immer auf alles eine Antwort. Wo war nun sein Zugang zum Universalwissen?

Ich bin ihr Schutzengel. Nur ihr Schutzengel, wiederholte er wieder und wieder. Er fühlte sich zum ersten Mal schrecklich einsam und sogar irgendwie richtig müde. So in der Art mussten sich wohl die Menschen fühlen, denen er sonst so gerne zu helfen pflegte.

Wie schwer es Menschen doch hatten, die innerlich so traurig waren, bedauerte er, und fragte sich zugleich, ob es wohl auch Schutzengel für Schutzengel gab. Wieder weinte er.

(...)

Gleichzeitig geschah im Krankenhaus ganz in der Nähe etwas Seltsames.

Einem Mann, der schon viele Jahre im Koma lag, kamen die Tränen.

17. Jane ist wieder in ihrem Element

„Und du hattest recht!“

„Womit?“

„Damit, dass ich aus allem etwas machen kann.“

„Schön, dass du wieder in deiner Mitte bist“, erwiderte er glücklich.

„Das bin ich wirklich. Ich merke, dass jede Krise bei mir eine Entwicklung einleitet. Ich muss nur Vertrauen haben und abwarten, dann werde ich die Zusammenhänge schon begreifen.“

Es stimmt: Die meisten Situationen, Hürden, Menschen sind Geschenke.

Durch vieles hindurch erfahren wir uns in Abgrenzung zu anderen und wir spüren, wer wir selbst sind.

Es gibt keinen Menschen, der uns nicht voranbringen kann, keinen Menschen, der uns nicht etwas über uns selbst aussagt, keinen Menschen, der nicht eine Entwicklung in uns anregen kann“, sagte ich leidenschaftlich.

„Und jetzt habe ich Hunger.“

„Sehr gut, denn ich habe schon gekocht.“

Das war mir neu. „Schutzengel können kochen?“, wunderte ich mich.

„Bestimmt nicht alle, ich aber schon“, antwortete er stolz. „Lass uns reingehen.“

„Was gibt es denn?“, fragte ich und betrat das Wohnzimmer. Es roch köstlich.

„Du kannst wählen. Nudeln mit Tomatensauce. Pommes mit Ketchup. Oder ich kann auch Kindercocktails und Popcorn“, sagte er augenzwinkernd.

„Nein nur Spaß. Ich habe Pasta mit Gemüse und Parmesan gemacht.“

„Warum kannst du kochen, wenn du doch nichts essen kannst?“

Er zuckte mit den Achseln. „Weiß ich auch nicht. Langjährige Beobachtung vermute ich. So schwer ist es ja nicht. Komm, sonst wird es kalt.“

Das ließ ich mir nicht zweimal sagen.

Nachdem ich satt war, lehnte ich mich zurück und dachte über die letzten Wochen und Monate nach. Ich hatte eine Menge geschafft.

In Psychologie hatte ich mal vom Rubicon-Modell gehört. In Wirklichkeit war Rubicon ein Fluss, aber in dem Konzept wurde damit ein Hindernis bezeichnet, das es zu überwinden galt. Ich hatte das Gefühl, meinen Rubicon überwunden zu haben. Ich hatte mit der Kündigung den Sprung ins Ungewisse gewagt und war jetzt in meinem Hafen oder Element gelandet.

Im Nachhinein kam es mir etwas seltsam vor, wie viel mir alles abverlangt hatte.

18. Manuel (Schutzengel) trifft auf „Manuel“ (seinen Körper)

Ich nahm einen Stuhl und setzte mich vorsichtig an die linke Seite des Krankenhausbettes.

Ich nahm seine Hand mit der Handinnenseite nach oben in meine und legte das Reh hinein. Dann schloss ich seine Hand vorsichtig und umschloss sie mit meinen.

„Ich bin es. Jane“, fing ich an. „Ich weiß, es ist lange her.“

Ich wusste nicht genau, was ich tat, sondern ließ mich einfach leiten.

Lange saß ich einfach so da, dann nahm ich den iPod von damals heraus und machte eines unserer Lieblingslieder an: `You`re still you von Josh Groban.`

`Through the darkness

I can see your light

And you will always shine

And I can feel your heart in mine`

Wie viel Wahrheit in den Worten lag!

„Manuel“, sagte ich zärtlich. „Du warst so vielen deiner Mitmenschen ein Licht. Den Grundschulkindern, deinen Freunden, deiner Mutter, dem Kind, das du gerettet hast ... und mir. Ich weiß, dass jetzt eine ganz düstere Zeit ist, aber ich kann spüren, dass von dir immer noch ein Licht ausgeht. Ich kann dich spüren.“

`I look up to everything you are

In my eyes you do no wrong

I've loved you for so long`

„Ich habe deinen Brief gelesen. Ich weiß nicht, was du heute darüber denkst, und ich habe es lange nicht verstanden, aber mein Herz hat immer dir gehört. Ich gehöre zu dir.“

`I can feel your pain

time changes everything

One truth always stays the same

You're still you after all: You're still you`

“Nichts kann ändern, dass du du bist. Trau dich aufzuwachen. Bitte. Wenn du irgendetwas beitragen kannst, dann komm zurück. Ich werde da sein und dir bei allem helfen. Und dann werden wir endlich so zusammen sein, wie es immer gedacht war.

Nach all der Zeit habe ich mich im Kern nicht verändert. Und du auch nicht.“

Als ich das sagte, merkte ich, dass es wahr war. Nichts hatte mir wirklich etwas anhaben können.

Es waren nicht nur Worte, die ich ihm sagen wollte, sondern die auch für mich galten.

Ich war immer noch ich.

Nichts hatte mich gebrochen oder wesentlich verändert.

Ich hatte gelebt, riskiert, Fehler gemacht, gelernt - aber nichts davon konnte mir schaden.

Es war einfach so, wie das Leben war.

„Deinem Wesen wird nie eine Sache etwas anhaben können.“

Auf einmal überrollte mich der Schmerz, ihn so zu sehen. Ich barg mein Gesicht in meinen Händen und die Tränen rannen mir durch meine Finger.

Mein Schutzengel hatte mir einmal gesagt, dass er manchmal seine Hand auf meine Schulter gelegt hatte, um mich zu trösten. Und es war tatsächlich so, als könnte ich sie spüren. Ganz deutlich. Seine warmen Finger, die sich beschützend und tröstend auf mich legten. Ich spürte sie.

Ich blickte zu meiner Schulter und da lag sie wirklich. Ich blickte auf und sah in sein freundliches Gesicht.

Er war bei mir mit seinem sanften Leuchten.

„Was ist mit ihm geschehen?“, fragte er ruhig.

„Ich erzählte ihm alles.“

Er sah betroffen aus. „Wird er wieder gesund werden?“

„Das weiß man anscheinend nicht. Er ist schon so lange ... so“, sagte ich erschöpft. Ich konnte es noch nicht einmal aussprechen.

„Ich denke, es wird immer schwerer je länger er in diesem Zustand ist. Es wäre wichtig, dass er bald aufwacht.“

Er ist mir wichtig. Er war früher mein bester Freund. Und eigentlich noch viel mehr als das. Wir waren Seelenverwandte.“

Mein Schutzengel trat etwas hervor und stellte sich direkt neben das Bett und betrachtete den Mann. Und auf einmal wirkte er erschrocken.

„Du bist mir wichtig“, hörte er eine Stimme sagen.

Es war ihre, aber sie war weit weg. Sie kam von früher. Von ganz weit hinten in seinem Kopf. Sie hatte es nicht gesagt, solange er ihr Schutzengel war, da war er sich sicher, es musste aus einer Zeit vor seiner Zeit als Schutzengel stammen.

„Du bist mir wichtig“, hört er noch einmal.

Und dann hörte er seine eigene Stimme, die aus der Ferne erwiderte: „Du mir auch, Prinzessin.“

Anhang-Beispiele: Anregungen für die Leser

Ein Gedanke, der mir Kraft gibt



Mein nächster Schritt

6. Andere Bücher der Autorin

1. Der kleine Stern sucht seine große Aufgabe – ein wunderbares Kindermutmach-Buch.



Eine Geschichte voller Wärme für alle, die Kinder stärken wollen. Der kleine Stern hat Geburtstag und darf nun endlich seine Reise durch das Weltall beginnen, um herauszufinden, wo sein Platz im Leben ist. Dabei findet er neue Freunde und erlebt viele Abenteuer. Begleitet von weisen Ratgebern, gelingt es dem kleinen Stern zu verstehen, was ihm wichtig ist und was ihn ausmacht. Er lernt außerdem, dass man auch an schweren Erlebnissen wachsen und daraus gestärkt hervorgehen kann. Daraus entsteht sein Wunsch für jemanden zu leuchten. Der weise Planet des Wissens schickt ihn zu einem Kind, das ebenfalls Licht für die Welt ist. Der kleine Stern wird zum Stern von Bethlehem und erkennt, dass jeder Mensch, ob groß oder klein, wertvoll ist und ein inneres Leuchten besitzt. Er spricht die Kinder direkt an und ermuntert sie, ihren Weg zu

gehen. Ein warmherzig geschriebenes Buch voller Tiefe mit liebevollen Bildern, das Kindern hilft, an sich zu glauben.

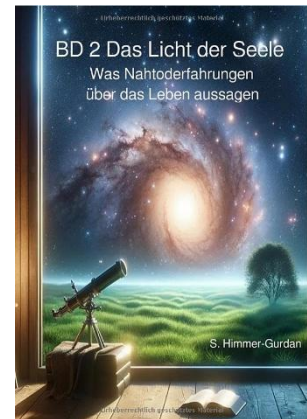
2. Hat das Universum ein Bewusstsein? Mit Naturwissenschaft zum Glauben.



Führt Naturwissenschaft zu Gott? Ein faszinierendes Buch über aktuelle Ergebnisse aus Physik, Philosophie und Bewusstseinsforschung, die erstaunliche Antworten liefern. Die Autorin stellt prägnant und leicht verständlich spannende Erkenntnisse vor und zeigt auf, was passiert, wenn die Wissensbausteine zu einem Bild zusammengesetzt werden. Eine Lesereise, die erst begonnen hat. Ein inspirierendes Werk auf den Spuren der Menschheit zum Weiterdenken und Philosophieren.

3. Das Licht der Seele: was Nahtoderfahrungen über das Leben aussagen.

In dem zweiten Band der faszinierenden Reihe geht es um die Frage, ob der Mensch eine unsterbliche Seele hat. Hierzu werden Nahtoderfahrungen und aktuelle Erkenntnisse der Bewusstseinsforschung betrachtet. Wieder ein Buch, das inspiriert und zum Nachdenken anregt. Zuletzt geht es auch um die Botschaft, dass das eigene Leben kostbar und wertvoll ist, und auf jeden von uns eine Aufgabe wartet.



Autorenbeschreibung



Silvia Gurdan

Ich habe an der LMU Psychologie mit den Zusatzfächern Philosophie und Pädagogik studiert und bin heute selbst Dozentin für Sozialberufe (Kindheitspädagogen, Psychologie, Studenten der sozialen Arbeit) mit den Fächern Diagnostik, Empowerment und Praxisreflexion.

Ich begleite zahlreiche Forschungsarbeiten in Richtung Positiver Psychologie, Persönlichkeit, Coping, Selbstfürsorge, Resilienz und Empowerment. Zu meinen bevorzugten Zielgruppen zählen u.a. Mütter, Sozialberufe, pflegende Angehörige, Patienten, Familien und Kinder, denen ich 2023 das Kindermutmach-Buch „Der kleine Stern sucht seine große Aufgabe“ gewidmet habe.

Aus der tiefsten Überzeugung heraus, dass jeder wertvoll ist, ist ein weiteres Herzensthema die Berufsberatung und das Programm „Find you way“ entstanden.

7. Persönliche Worte

Dieses Buch wurde für alle geschrieben, die mit Schicksalsschlägen, Lebenskrisen oder Veränderungen kämpfen.

Ich habe die Gedanken aus meinen Beratungen oder aus dem genommen, was mir selbst geholfen hat.

Auch in meinem Leben hat es an Schicksalsschlägen nicht gemangelt: die Scheidung meiner Eltern, Krankheiten wie ein schwerer Coronaverlauf und anschließend auch noch das Pfeiffersche Drüsenfieber. Dazu kamen Umzüge oder auch berufliche Veränderungen, weil Firmen schlossen oder Unternehmen sich veränderten. Ständig gab es Herausforderungen. Immer wieder musste ich mich neu sortieren, neu einstellen, das Beste aus dem machen, was mir gegeben war.

Der letzte Schicksalsschlag ist noch nicht lange her. Nachdem meine geliebte Mutter mir durch die letzten schweren Krankheiten geholfen und sich immer rührend um mich gekümmert hat, nachdem ich mit meinem zukünftigen Mann im Krankenhaus zusammenkam, nachdem sie einen Krebs überwunden und die Folge-Op gut überstanden hatte, starb sie sehr schnell und überraschend eine Woche vor meiner geplanten Hochzeit an dem Medikament, das ihr zur „Vorbeugung“ gegeben wurde, am 27.04.2025.

Statt am 05.05 die Hochzeit, fand am 09.05 ihre Beerdigung statt.

Zwei Tage danach war mein erster Muttertag ohne sie und zugleich mein Geburtstag.

Für jemanden, der so sensibel ist wie ich und so innig lieben kann, eine ziemliche emotionale Herausforderung.

Durch alles hindurch, kann ich aber sagen, dass ich mich immer getragen und begleitet gefühlt habe.

Ich wurde begleitet von den Engeln um uns und neben uns. Ich kann sagen, dass ich immer geliebt wurde und dafür sehr dankbar sein kann.

Ich habe nie aufgehört das Gute zu sehen und mag es noch so klein oder selbstverständlich erscheinen. Wirklich nichts ist selbstverständlich.

Aus der Liebe und Zuwendung meiner Mitmenschen, aus der Liebe für meine Mitmenschen und aus dem Glauben schöpfe ich meine Kraft.

Ich möchte jedem einzelnen an dieser Stelle ganz viel Kraft für seine Herausforderungen wünschen.

Versucht nie aufzugeben - irgendwann wird es wieder aufwärts gehen.

Versucht das Weiß in dem schwarz zu sehen, irgendwann erklärt sich vielleicht, warum man euch all das zugemutet hat. Nicht alles, was schwer ist, ist gegen uns gemeint. Vieles davon wird uns anregen und prägen und uns zu den Menschen machen, die wir sind.

Versucht immer im Guten zu bleiben und sollte es noch so viel Kraft kosten. Es lohnt sich. Vieles kommt zurück. Anders und durch andere, aber dennoch.

Die Welt braucht euer Wirken, eure Vergebung, eure Friedfertigkeit, eure Sensibilität oder Hochsensibilität, eure Harmoniebedürftigkeit, eure Herzlichkeit.

Und egal an welcher Stelle ihr beruflich steht, wen ihr begleitet oder betreut, wem ihr unter- oder übergestellt seid, lasst immer ein bisschen Licht scheinen. Die Menschen können etwas mehr Lob, Geduld, Anregung, Ermutigung, Zuwendung und Dankbarkeit brauchen.

Vergesst nie, dass das Leben unendlich kostbar und endlich ist.

Das macht euch und eure Zeit ungeheuer wertvoll.

Meine Mutter wird nie wieder mit ihren zwei ultraschweren Ziehkoffern hierherkommen und uns Essen bringen oder für uns kochen. Sie wird auch nie wieder viel zu stilvolle Kleidung für mich kaufen (die mir nicht so gefällt, weil ich es schlicht mag) oder an Weihnachten viel zu großzügig sein und die Kinder verwöhnen (wie viel Streit hatten wir deswegen schon). Ich werde ihr nie mehr widersprechen können oder ihr lieben Worte „ich helfe dir schon“ hören. Ich werde ihr nie wieder direkt von Angesicht zu Angesicht sagen können, wie sehr und von ganzem Herzen ich sie liebe, aber ich glaube daran, dass Himmel und Erde immer verbunden sind.

Was ich damit sagen möchte:

Überlegt, wem ihr etwas Liebes und Gutes sagen oder tun möchtet, und tut es einfach: für eure Eltern, Geschwister, Freunde, die Kernfamilie, die erweiterte Familie, Bekannte, Unbekannte.

Dankt dem Busfahrer, dem Schülerlotsen, dem Taxifahrer, dem Chef oder Kollegen, dem Klassenlehrer, der Direktorin usw. und macht die Welt Stück für Stück freundlicher und besser.

Was bleibt sind nicht die Fehler, sondern die Liebe.

Ich wünsche Euch, dass ihr euch immer so getragen und begleitet in allen Lebenslagen fühlen dürft, wie ich es immer getan habe.

Widmung

Meinen Seelenverwandten, den Helden in meinem Leben, allen Menschen, die mich spüren ließen, was Liebe ist, meiner Mutter, meinen Kindern und allen Schutzengeln, die sich täglich um uns kümmern.

Kontakt Daten: silvia.himmer@gmx.de; www.silviahimmer.de ; silvia@gurdan.de

