

Waves have stories to tell



Loslassen ist nicht Auslöschen.

Es ist eine neue Beziehung zur Vergangenheit.

Waves have stories to tell

Mein Leben lang
habe ich mir diesen roten
„Leben-aus“-Knopf gewünscht.

Einen Knopf,
der alles beendet.
Die Schwere,
das Aushalten,
das ständige Weitergehen,
obwohl in mir schon lange
nichts mehr weiterwollte.

Würde man ihn mir heute
vor die Hände stellen,
wäre es früher klar gewesen:
Ich hätte ihn gedrückt.
Unverzüglich.
Im selben Moment.

Nicht aus Wut.
Nicht aus Lautstärke.
Sondern aus dieser tiefen Müdigkeit heraus,
die sich irgendwann
wie Frieden anfühlt.

Ein Knopf,
der mein Leben auslöscht
und mich dorthin bringt,
wo endlich Ruhe ist
ausserhalb dieses irdischen Lebens,
ausserhalb all dessen,
was so lange schwer
und unbegreiflich war.

Doch seit einigen Monaten
geschieht etwas in mir,
das ich zuerst kaum bemerkt habe.
Ab und an
kam dieses flüchtige Gefühl,
so leise,
dass ich es beinahe überhört hätte:

*Darüber würde ich jetzt
erst noch einmal eine Nacht schlafen wollen.*

Es war kein grosses Ja
zum Leben.

Kein plötzliches Aufblühen.
Eher ein kleines Innehalten
zwischen zwei Atemzügen.

Aber ich mochte dieses Gefühl.

Ich hielt es nicht fest.
Ich versuchte nicht,
es grösser zu machen,
als es war.

Ich spürte nur die Welle,
wie sie kam,
sich in mir entfaltete
und langsam wieder zurückzog.

Und ich war tief beeindruckt davon,
wie sich ein solches,
dem Leben zugewandtes Gefühl
überhaupt anfühlen kann.

So anders
als das blosses Funktionieren.
So anders
als das tägliche Überleben.

Es war,
als würde etwas in mir
zum ersten Mal nicht
nach dem Ende suchen,
sondern nach einem weiteren Morgen.

Seit ungefähr drei Wochen
erreicht mich dieses Gefühl
mehrmals am Tag.

Eine Wärme.
Eine Warmherzigkeit.
Eine leise Verbundenheit
mit mir selbst,
mit anderen Menschen,
mit diesem Leben,
das ich so lange
nur von aussen betrachtet habe.

Es sind nur kurze Wellen.

Manchmal kaum länger
als ein Augenblick.
Aber während sie da sind,
fühle ich etwas,
das ich nicht erzwingen kann:

Ich bin hier.

Nicht nur körperlich.
Nicht nur, weil die Zeit
weiterläuft.

Sondern wirklich.

Ich bin berührbar.
Ich bin empfänglich.
Ich bin verbunden.

Und wenn diese Welle
wieder vorbeizieht,
bleibt etwas zurück.

Nicht immer Gewissheit.
Nicht immer Hoffnung.
Aber eine Spur.

Ein leiser Beweis,
dass in mir noch etwas lebt,
das sich dem Leben
wieder zuwendet.

Vielleicht muss ich diese Wellen
nicht festhalten.

Vielleicht sind sie nicht dazu da,
für immer zu bleiben.

Vielleicht erzählen sie mir gerade deshalb
von ihrer Vergänglichkeit
weil auch das Leben stets
in Bewegung ist.

Waves have stories to tell.

Sie erzählen von dem,
was mich beinahe verschlungen hat.
Von all den Jahren,
in denen ich nur überlebt habe.
Von der Müdigkeit,
vom Loslassenwollen
und von der Sehnsucht
nach Frieden.

Aber sie erzählen auch
von dem, was zurückkommt.

Von einer Wärme,
die ich nicht erwartet habe.
Von einem Herzen,
das trotz allem
noch schlagen will.
Von einem Teil in mir,
der nicht verschwunden ist,
sondern still gewartet hat.

Und vielleicht bedeutet Heilung
nicht, dass die Dunkelheit
niemals wiederkommt.

Vielleicht bedeutet Heilung,
dass ich inmitten der Dunkelheit
eine Welle wahrnehme,
kurz, warm und zerbrechlich,
und ihr erlaube,
mich zu berühren.

Vielleicht bedeutet Leben
nicht, plötzlich keine Angst
mehr vor dem Morgen zu haben.

Vielleicht bedeutet Leben,
dem Morgen
eine kleine Möglichkeit zu lassen.

Eine Nacht darüber zu schlafen.
Noch einmal zu atmen.
Noch einen Moment zu bleiben.

Und so komme ich vielleicht
nicht plötzlich,
nicht vollständig,
nicht ohne Rückfälle

aber langsam,
aus dem Überleben
ins Leben.

Von einer Teilnehmerin eines Befreiungs- und Trennungsritual für Frauen.

«Danke Pascal, dass du den Raum für uns Frauen ermöglicht und gehalten hast!»

«Danke für dein Teilen, dein Berühren – danke für dein Sein! Pascal»