

Leseprobe zum Buch Seelen Botschaften



Kristin Scheerhorn - Vorwort vom Menschsein

Sind wir Menschen? Ich möchte, dass wir es tatsächlich sind. Dass wir uns nicht nur zivilisiert, sondern auch menschlich verhalten. Dass wir Haltung annehmen: Ein Mensch ist ein Mensch, unabhängig von Geschlecht, Alter, Hautfarbe, Religion, Beruf, Gehalt, Status, Meinung. Ich wünsche mir, dass wir wieder mehr das Verbindende entdecken, um darin zu erkennen, wie viel mehr wir selber sein können, was für ein Reichtum in uns entstehen kann, wenn wir alle Menschen wie Menschen behandeln. Das ist es letztendlich, was uns zu Menschen macht. Und das kam in den letzten Monaten und Jahren zu kurz. Die Welt hat spürbar an Menschlichkeit verloren. Wir haben uns verloren. Wir sollten beides zurückgewinnen, Gelegenheit dazu findest du auf den folgenden Seiten in Fülle. Was ist ein Mensch? Jemand, der andere Menschen neben sich gelten und wachsen lässt. Jemand, der ein gutes Gefühl hinterlässt, nachdem man sich verabschiedet hat. Was für ein Mensch möchtest du sein? Wie findest du die Antwort? Indem du dir diese Frage täglich stellst. Wiederholt. Ein Mensch besteht gemeinhin aus Körper, Geist und Seele. Ein Mensch kann sich geistig zur Verfügung stellen, indem er kreative Lösungsvorschläge macht. Er kann sich körperlich einsetzen mit einer sanften Umarmung. Er kann anderen seelisch helfen, indem er Nähe zeigt und zulässt. Eine Maschine kann das nicht. Ein richtiger Mensch sieht, hört und fühlt andere Menschen. Wenn ich das Klientinnen und Klienten im Seminar sage, sind sie wie vom Donner gerührt. Sie sind es nicht gewohnt, dass ihnen ein Mensch mit allen Sinnen begegnet, sie mit allen Sinnen wahrnimmt. Sie reagieren erfreut, froh und erleichtert – und ich dann ebenfalls. Es lohnt sich, Mensch zu sein.

Cornelia B. Bienz - Mein Werdegang

Die Fotografie begleitet mich schon seit meiner Schulzeit. Damals besuchte ich einen Kurs in analoger Fotografie. Sowohl das Fotografieren als auch das Entwickeln der Bilder in der Dunkelkammer haben mir sehr viel Spass gemacht. Die darauffolgenden Jahre war ich eher Schnappschüsse knipsend unterwegs, vor allem in der Zeit als Flight Attendant. Da reihten sich hunderte von Fotos von Tempeln an hunderte von Fotos von Sonnenuntergängen. Die Bilder waren nett, aber nicht wirklich aussagekräftig. 2015 kam für mich der fotografische Wendepunkt. Per Zufall entdeckte ich einen Kurs



mit dem Titel „ZEN Fotokunst – die Leere gestalten“ von Jo Fahl. Die Kurzausschreibung zog mich so in ihren Bann, dass ich mich einem Impuls folgend sogleich anmeldete. An einem Oktobersamstag 2015 fuhr ich nach St. Moritz ins wunderschöne Engadin, nicht ahnend, was mich dort erwarten sollte, geschweige denn, wie sehr diese Woche mein Leben verändern würde. Bereits in der Vorstellungsrunde wurde mir bewusst „oh je, ich bin ein Exot“. Die Kursteilnehmer waren alles langjährige, versierte Fotografen und Fotografinnen, die ihr Können oder ihr Portfolio erweitern wollten. Und dann kam ich – reich an Lebensjahren, aber mit nur spärlicher Erfahrung in Blende, ISO, Verschlusszeit oder Bildbearbeitung – aus fotografischer Sicht war ich ein Baby. Dank der tollen Betreuung durch Jo Fahl und der liebevollen Unterstützung der anderen Kursteilnehmer verfliegen meine anfänglichen Bedenken und ich konnte den Kurs in vollen Zügen geniessen. Sehr schnell wurde mir bewusst, es hat mich erwischt, ich bin der Fotografie verfallen. Wieder zu Hause suchte ich nach einer Möglichkeit, tiefer und fundierter in das Thema Fotografie einzutauchen, um das Handwerk richtig zu erlernen. So schrieb ich mich an der Europäischen Fotoakademie in Raststatt bei Matthias Gessler in den Teilzeitstudiengang Fotografie und Bildbearbeitung ein. Nachdem ich diesen Studiengang erfolgreich absolviert hatte, bot sich mir die Möglichkeit, an der Akademie zu bleiben und in die Projektwerkstatt zu wechseln. Die Mischung aus Online-Seminaren und Präsenzterminen vor Ort sowie das projektbezogene Fotografieren schätze ich sehr. Neben diversen anderen Kursen zum Thema Fotografie und/oder Bildbearbeitung absolvierte ich kürzlich eine weitere Online-Schulung sowie auch ein 1:1 Coaching beim Berufsfotografen und Coach Christof Arnold. Dieser Kurs und das Coaching verliehen mir den Feinschliff in Lichtsetzung, Bildbearbeitung, Mindset und Marketing. Den Mindset-Teil erachte ich als sehr wertvoll.

Er hat den Glauben an mich und an meine Kunst bestärkt.

Im Verlaufe der Jahre kristallisierten sich immer mehr die Stilrichtungen heraus, in die es für mich gehen sollte. Es sind die leisen, stillen Bilder der Makro- und der ZEN-Fotografie. Alltägliche Dinge in ihrer Schönheit und aus einem ungewohnten Blickwinkel zu zeigen, machen für mich die Makro-Fotografie aus. Ich mag diese Bilder in Farbe oder in Schwarz-Weiss. Die ZEN-Fotografie bedeutet für mich weit mehr als nur fotografieren. Es ist für mich ein Lebensgefühl, ein Sich-für-etwas-Hingeben und ein meditatives Geschehen. Dieses Absichtslose, dieses Leer-Sein, das Sich-im-Hier-und-Jetzt-Befinden, das Sich-berühren-Lassen und aus einem Impuls heraus auf den Auslöser drücken, fasziniert mich immer wieder. Vor etwa zwei Jahren – zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nichts von ICM (Intentional Camera Movement oder gestische Fotografie) – sagte ich aus einem Impuls heraus zu mir selber: „Ich möchte fotografieren, wie Claude Monet gemalt hat.“ Die Malweise und die Technik des englischen Malers J.M.W. Turner (Romantik) und der Impressionisten haben mich schon immer begeistert. Die Spielerei von Licht und Farbe, das Andeuten von Formen und das Schemenhaft bezaubern mich immer wieder aufs Neue. Erneut spielte der Zufall eine grosse Rolle, und es eröffnete sich mir in einem Kurs die Welt der ICM oder der gestischen Fotografie. Diese Technik zeichnet sich durch längere Belichtungszeiten und einer bewussten Bewegung der Kamera aus. Je nach Stärke dieser Bewegungen – meistens erfolgen sie horizontal oder vertikal – sind sie in den Bildern als Schleier oder angedeutete Streifen ersichtlich. Oder es entstehen Bilder, fast wie von den grossen Meistern gemalt. Und da war sie, die Möglichkeit, mit der Kamera zu malen. Mein Herz ging auf und ich war sofort Feuer und Flamme für diese Technik. Ich nenne sie Herzensfotografie. Auf diese Art und Weise kann ich ein Gefühl, das ich in einer bestimmten Situation wahrnehme und empfinde, viel deutlicher erfassen und darstellen. Es geht nicht mehr in erster Linie um eine konkrete Bildaussage, sondern um Empfindungen und Emotionen, um die Seele oder die Essenz eines Gegenstandes oder eines Ortes. Getreu den Worten des kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupéry: „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar.“

Meine Botschaft

Mit diesem kleinen Exkurs über meinen Werdegang möchte ich Ihnen Mut machen, Ihre Träume zu leben, egal, wo Sie in Ihrem Leben geradestehen. Es gibt immer einen Weg, diese in die Tat umzusetzen. Wagen Sie es und machen Sie den ersten Schritt. Auch wenn es nur ein kleiner ist, gehen Sie ihn – heute. Denn wie sagte Antoine de Saint-Exupéry so schön: „Das Hier und Jetzt, das gehört dir.“ Wenn Sie sich als Exot fühlen, so wie ich mich damals im ZEN-Fotokurs oder in anderen Kursen fühlte, weil ich nicht der Norm entsprechend fotografierte, dann erachten Sie dies nicht als Nachteil, sondern als Stärke. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten und machen Sie sich selbst zum Freund. Erfreuen Sie sich Ihrer Einzigartigkeit. Oder möchten Sie ein Leben lang ein Fuchs unter



Hunderttausenden sein? „Niemand hat sich euch vertraut gemacht und auch ihr habt euch niemandem vertraut gemacht. Ihr seid, wie mein Fuchs war. Der war nichts als ein Fuchs wie Hunderttausend andere. Aber ich habe ihn zu meinem Freund gemacht, und jetzt ist er einzig in der Welt.“ Ich interpretiere dieses Zitat von Antoine de Saint-Exupéry so, dass man sich primär selbst ein Freund ist, aber auch, dass man Freunde haben sollte. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie in Ihrem Vorhaben unterstützen, die Sie achtsam und liebevoll begleiten, die für Sie da sind. Holen Sie sich zusätzlich Anregungen, Inspirationen oder Hilfe von den entsprechenden Fachleuten. Lernen Sie von den Besten. So gestärkt und getragen von einem positiven Umfeld kann Grossartiges entstehen. Lassen Sie sich nicht entmutigen und gehen Sie Ihren Weg, Schritt für Schritt Ihren Träumen entgegen.

Die Botschaft meiner Bilder

In der heutigen, hektischen Zeit sind wir in Gedanken immer an einem anderen Ort, nur nicht bei unserem aktuellen Gesprächspartner oder der Tätigkeit, die wir gerade ausüben. Wir verlieren uns in der Hektik des Alltags, hetzen von einem Termin zum anderen, befüllen mit der Freundin telefonierend die Waschmaschine oder führen wichtige Gespräche halbherzig, weil wir in Gedanken schon beim nächsten Projekt sind. Wenn wir uns jedoch wieder vermehrt auf das Hier und Jetzt und auf uns selbst besinnen, bekommt unser Dasein eine ganz andere Qualität. Dann wird aus unserem „Dasein“ ein „Da Sein“, das heisst, ich bin wirklich da, präsent mit all meinen Sinnen. Dies bedingt jedoch auch, dass wir zwischendurch in die Stille gehen, innehalten, in uns hineinhorchen, uns treiben lassen und einfach nur sind. Dieses Gefühl von einfach nur sein, diese Ruhe und Stille, welche ich selber beim Fotografieren erfahre, möchte ich in meinen Bildern festhalten und zum Ausdruck bringen. Meines Erachtens eignen sich alle drei Bildstile dafür: - Die Makrofotografie, weil sie kleine Dinge ganz gross darstellt, oder nur ein Detail hervorgehoben wird. Dadurch verändert sich die Sichtweise auf die Dinge. - Die ZEN-Fotografie, weil sie sich oft sehr reduziert und minimalistisch zeigt, häufig auch in Schwarz-Weiss. Nichts lenkt ab, die Augen können verweilen und man kommt zur Ruhe. - In der ICM oder gestischen Fotografie reduziert sich die Bildaussage am stärksten, so dass sich der Betrachter am wenigsten gelenkt fühlt und dadurch seine innere Welt und die Fantasie am meisten angeregt werden.

Durch das reine Andeuten von Szenen, Gegenständen und schemenhaften Figuren verringert sich die Bildaussage so stark, dass viel Platz und Raum zur eigenen Interpretation entsteht. Der Aspekt der Absichtslosigkeit aus der ZEN-Fotografie kommt stark zum Tragen. Die Bilder leben von der Farbgebung und der Lichtmalerei, muten oft träumerisch, geheimnisvoll oder mystisch an. Zeigen sich häufig zeitlos; haben etwas Episches, wie die Bilder der alten Meister.

Stephy Bauer - Du bist dein HAPPY END

Ich war nie besonders mutig! Oder doch, in meiner Kindheit war ich MUTIG, ich habe mir alles zugetraut. Nichts war zu hoch, um es nicht zu erklimmen, kein Weg zu weit, um ihn nicht zu gehen, und Ideen wurden – ohne auf die sogenannten möglichen Probleme zu schauen – einfach umgesetzt. Die Welt von Kindern ist am Anfang grenzenlos. Das änderte sich. Mit den vergehenden Jahren – einer Kindheit, die geprägt war von schwachen Vorbildern, einem alkoholisierten und aggressiven Ehepartner meiner Mutter und täglichen Sorgen um Geld – wurden meine Träume kleiner und der Mut ließ nach. Ich wurschtelte mich durch meine Kindheit, einige Umzüge, einige Schulwechsel, jeden zweiten Sonntag zu Besuch bei meinem Vater und die restlichen Tage bei meiner sehr jungen Mutter. Ich denke heute, meine Mutter wollte mir ein Zuhause zu bieten, war aber auf Grund ihrer Struktur gar nicht in der Lage dazu. Die einzigen Menschen, denen ich vertrauen konnte, wo ich Heimat erlebte, wie ein Kind es sich in der Seele wünscht, war bei meinen Großeltern, den Eltern meiner Mutter. Meine Großeltern versuchten alles, damit sie mir Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen geben konnten. Bei ihnen gab es „Normalität“: Kekse backen in der Adventszeit, einen Tannenbaum zu Weihnachten, leckeres selbstgekochtes Essen, gemütliche Wochenenden mit Spaziergängen. Und vor allem gab es hier etwas, das ich zu Hause nicht hatte: Gespräche, Beziehung und Wertschätzung. Ich wurde als Kind mit Bedürfnissen und dem Wunsch nach Anerkennung gesehen und einfach so geliebt. Geliebt um meiner selbst willen. Ein schönes Gefühl, das Menschen Flügel wachsen lässt. Sicher kennst du das auch, man fühlt sich stark und unbesiegbar. In der Pubertät, einer Phase des



Lebens, wo wir das erste Mal so richtig intensiv auf der Suche nach unserer Identität sind, also eine persönlich recht herausfordernde Zeit, eskalierte das Verhältnis zu meiner Mutter. Ziemlich schnell schaffte ich den größtmöglichen Abstand zu meiner Herkunftsfamilie, machte meinen Schulabschluss und spürte das erste Mal seit der Kindheit wieder Selbstwirksamkeit. Ich fing sofort an, als Stationshilfe in einem Alten- und Pflegeheim zu arbeiten, ich wollte die Zeit bis zu meiner Ausbildung als Krankenschwester sinnvoll überbrücken, um auf eigenen Beinen zu stehen. Durch die Anerkennung – sowohl finanziell als auch persönlich – wuchs ich aus der Pubertät in mein erwachsenes Ich. Mir gehörte die Welt, und in diesem Moment fing ich wieder an, in meinen Gedanken meine Zukunft zu kreieren. Mir war wichtig, es anders zu machen, als ich es in meiner Kindheit bei meiner Mutter erlebt hatte. Es folgten ein Auszug mit 18, eine Ausbildung als Krankenschwester, eine Ehe, eine Tochter, eine Doppelhaushälfte, das erste Business, eine Insolvenz, eine neue Chance, mehrere weitere Ausbildungen, ein neues Business, das erste Tattoo, eine Scheidung, vier Yorkshireterrier, eine Ausbildung als Comedienne, das Finden von Mentoren und der Aufbau eines Plan B als Growth Coach, Trainerin & Speakerin. Hört sich nach einer weiblichen Erfolgsstory mit gelegentlichen Ups & Downs an. War allerdings erst einmal nicht so. Im Herbst 2015 änderte sich mein Leben innerhalb von Minuten, plötzlich war meine 20-jährige Ehe zu Ende. Die ehemalige Liebe meines Lebens, der Vater meiner Tochter, hatte eine Entscheidung getroffen, er verliebte sich neu und verabschiedete sich aus unserer Familie. Während unserer gemeinsamen Zeit habe ich nur selten etwas entschieden. Ich arbeitete hart und so ist es mir gelungen, einen großen Teil unserer gemeinsamen Jahre gut leben zu können, wir hatten genug, um versorgt zu sein, jedoch wurden die wichtigen Entscheidungen unsere Familie betreffend von ihm getroffen. Ich war in der Beziehung die Entscheidungslegasthenikerin. Eigenständig war ich im Business, kurz nach der Geburt unserer Tochter wurde ich schnell wieder in der Klinik angestellt. Dann – nach der überstandenen Insolvenz mit einem kleinen Geschäft für Kinderspielzeug und -kleidung – bin ich endlich im pädagogischen Bereich angekommen. Hier wollte ich – seit ich denken kann – hin, die Arbeit mit Kindern, partizipatorisch und auf Augenhöhe, ist auch heute noch eine der schönsten und wertvollsten Tätigkeiten, die ich mir vorstellen kann. Mit dem Auszug war ich von einem auf den anderen Tag komplett auf mich allein gestellt.

Zurück auf Anfang

Nach den ersten extrem herausfordernden, emotionalen Tagen und Wochen mit Selbstzweifeln passierte etwas Unerwartetes, etwas, das ich verloren geglaubt hatte. Ein Gefühl bekam mehr und mehr Präsenz, mein WILLE. ICH WOLLTE ES SCHAFFEN, das war mir von Anfang an klar und nicht verhandelbar. Ich wollte meiner Tochter und mir ein Leben in Freude und Fülle ermöglichen, anders als ich es erlebt hatte. Plötzlich kamen Ideen zurück, ich entwickelte Visionen, wie es weitergehen kann. Mein Leben wurde nach und nach wieder MEIN LEBEN, durch Seminare und Ausbildungen deutschlandweit und international lernte ich mich stärker zu reflektieren, schaute auf nicht bearbeitete Themen, integrierte und umarmte meine Schatten. Ich heilte. Das kleine Mädchen in mir, mein jüngeres Ich, tauchte plötzlich wieder auf. Ich entwickelte einen liebevollen Blick auf mich, traf Entscheidungen bewusst und übernahm Verantwortung für die positiven wie auch negativen Konsequenzen meiner Entscheidungen. Ich fühlte mich immer lebendiger, meine innere Kraft wuchs. Ich arbeitete völlig befreit, hörte auf mich und wurde komplett selbstbestimmt in meinen Worten und Taten. Meine Werte wurden konkreter, es ist unfassbar, wie wirkungsvoll Klarheit ist. Es war befreiend, meinen Freundeskreis aufzuräumen, sich mit Menschen zu verbinden, die in die gleiche Richtung blickten. Gemeinsam anderen die Möglichkeit zum Wachstum zu geben, Brücke zu sein, damit Menschen nicht durch Täler gehen müssen, durch die ich bereits gegangen war, sondern sie befähigen, Abkürzungen zu nehmen. Nichts ist schöner und wertvoller, als nach einer eigenen Reise andere auf ihrer Reise zu begleiten und zu unterstützen. In den letzten Jahren durfte ich mehrere hundert Menschen begleiten, und so fiel mir auf, dass alle einerseits absolut einzigartig waren, andererseits es regelhafte Muster in ihrem Entscheidungsverhalten gab. Hieraus entwickelte ich die Idee des Personal Leadership – die Art, wie du dich in deinem Leben führst – und meine inneren Leader-Typen. So wie das Jahr vier Jahreszeiten hat, gibt es auch vier Leader-Typen. Mit diesem Begriff ist gemeint, wie du Entscheidungen in deinem Leben triffst. Bist du eher ein

- Iron Leader:

Du entscheidest zügig, ohne Rücksicht auf Verluste.

- Celebrity Leader:



Entscheidungen werden nach Spaß- und Lustprinzip getroffen.

- Emotional Leader:

warmherzig und auf das Wohl anderer bedacht.

Oder ein

- Academic Leader:

Alle Entscheidungen werden genau abgewogen, sämtliche Pros & Contras berücksichtigt. Welcher Leader-Typ bist du in deinem Leben? Wo erkennst du dich am ehesten? In allen inneren Leader-Typen? Und bei einem sicher etwas mehr und das ist gut so! Denn wenn du deinen vorrangigen inneren Leader-Typ kennst, bekommst auch du mehr Klarheit über deine Entscheidungen. Warum gibt es zum Beispiel dieses eine Muster, das dir bei dir selbst schon so häufig aufgefallen ist?

Es ist also ein großer Vorteil, wenn du weißt, welcher Leader-Typ du bist und alle anderen kennst.

Dann kannst du deine persönliche Reise beginnen, denn es gibt noch einen weiteren fünften inneren Leader-Typen, den - Agile Leader:

Sie kombinieren alle vier Leader-Typen so, dass einzelne Aspekte in den passenden Situationen nach vorne treten. Sie entscheiden instinktiv, ob gerade – für sie und andere – ihre eigenen Bedürfnisse, die ihres Umfeldes oder das Ziel am wichtigsten sind und entsprechend handeln sie.

Deborah Bichlmeier - Du siehst das Licht nur, wenn es ganz dunkel ist

Was hast du mit Luke Skywalker, Harry Potter oder Frodo Beutlin gemeinsam? Du weißt es nicht? Ich kann dich beruhigen, auch ich wusste das viele Jahrzehnte nicht, bis ich mit der Heldenreise nach Campbell in Berührung kam. Damals, es war genau genommen 2018, absolvierte ich ein Seminar für Autoren und Regisseure. Ein halbes Jahr zuvor hatte ich meine Coaching-Ausbildung begonnen und zu diesem Seminar hatte mich ein Freund, Frank Raki, eingeladen. Es war sein erstes in dieser Art und es fand in den Räumlichkeiten der Bavaria Filmstudios statt. Als Frank, ein Autor und Regisseur, uns auf einem Flipchart die Heldenreise mit einem Kreis aufmalte, stockte mir der Atem, ich erkannte ein Muster in meinem eigenen Leben. Und doch war ich ungläubig, denn schließlich ging es hier um ein Prinzip, nach dem „nur“ erfolgreiche Mythen, Bücher und Filme erschaffen worden waren. Weder die Geschichten, noch deren Protagonisten hatten etwas mit meinem realen Leben zu tun oder dem der anderen! Wirklich? Auf dem Weg nach Hause grübelte ich viel. Die Jahre zuvor waren in meinem Leben besonders hart gewesen: 2016 hatte ich nach meiner Scheidung einen Totalzusammenbruch und 2017 einen Burnout erlitten. Seit meiner Kindheit durchlebte ich ein traumatisches Erlebnis nach dem anderen. Die radikale Trennung im Alter von fünf Jahren von meinem leiblichen Vater in Teheran, das Hineinpflanzen in ein anderes Land mit anderer Kultur und fremden Menschen in München waren erst der Anfang gewesen. Die Kindheit und Jugend mit einem depressiven Alkoholiker als Stiefvater war dann von Gewalt und Angst geprägt, während meine eigene Mutter mir gegenüber weder Liebe noch Anerkennung zeigen konnte. Mit Anfang zwanzig erlebte ich am Arbeitsplatz eine sexuelle Belästigung durch meinen Vorgesetzten, Mobbing durch eine Kollegin, und nur wenige Jahre später wurde ich von einem Taxifahrer genötigt, in seine Wohnung mitzugehen. Was dann geschah, radierte mein Bewusstsein aus. Und doch blieben Scham und Schuld, die mich dazu brachten, weder eine Anzeige zu erstatten noch mich meiner besten Freundin anzuvertrauen. Mein Verlobter betrog mich mit der gemeinsamen Freundin, mein erster Ehemann setzte mich emotional unter Druck, wenn ich meine Freiheit einforderte, und mein Kind wäre fast am plötzlichen Kindstod verstorben. Das Leben schien für mich wie eine Ansammlung negativer Erfahrungen zu sein und oft grübelte ich, welch ein schlechter Mensch ich in meinem früheren Leben gewesen sein musste, um all diese Erfahrungen in diesem hier zu sammeln. Genauso wie das Dunkel immer wieder auf mich hereinbrach, kamen aber auch sonnige Momente und Hoffnungsschimmer. Und so hob ich immer wieder den Kopf, nach dem Motto

„Aufstehen, Krone richten und weitergehen“

Aber wenn ich weiterging, ging ich ziel- und planlos. Mal tat ich dies, mal das, und am Ende des Monats ging es nur darum, ob genug Geld auf dem Konto war, um Miete, Essen und Kleidung zu bezahlen, und ob ich vergnügliche Wochenenden mit meiner besten Freundin erlebt hatte. Einen Urlaub konnte ich nur selten finanzieren. Als mein Exmann und ich 2016 geschieden wurden, stürzte ich noch tiefer. Denn obgleich ich selbst die Trennung angestoßen hatte, dachte ich plötzlich, ich sei zu nichts fähig. Der Satz der Richterin, unsere Ehe sei als „gescheitert“ zu betrachten, tat noch das



Übrige. Ein Sog schien mich zu verschlucken und eines Tages passierte das Unvermeidliche. Ich stand im Flur meiner Wohnung, fertig gekleidet und geschminkt, auf dem Weg zu meiner Arbeit. Mein Sohn war bereits in der Schule und ich musste mich sputen, nicht zu spät zu kommen. Als ich die Türe meiner Wohnung im ersten Stock öffnete, raste mein Herz und mein Hals schnürte sich zu. Ich fühlte Panik, Todesangst und konnte mich nicht bewegen. Ich stand wie festgewurzelt im Flur, hatte den Türknauf in der rechten Hand und in meiner linken Hand hielt ich krampfhaft meine Handtasche fest. Mir wurde es heiß, mein Körper zitterte und alles in mir schrie nach einem Versteck für meine Sicherheit. Ich bekam keine Luft mehr, rang verzweifelt nach Sauerstoff und starrte dabei in den Flur, der menschenleer und geräumig war. Tageslicht durchströmte ihn und doch war er plötzlich ein Ort des Schreckens für mich geworden. Warum nur? Ich versuchte einen Schritt nach vorne zu gehen, konnte aber meine Beine nicht einen Millimeter bewegen. Surreale Gedanken gingen durch meinen Kopf. In einem Moment dachte ich an einen Film, den ich als Teenager gesehen hatte, bei dem die Protagonistin jahrelang aufgrund einer Angststörung ihre Wohnung nicht verlassen konnte. Im nächsten Moment dachte ich an einen Vampirfilm, bei dem der Vampir die Schwelle der Wohnung seines Opfers nicht durchschreiten konnte, wenn er nicht dazu eingeladen wurde. Ich überlegte, ob es sich für einen Vampir auch so anfühlen würde, wie es sich eben für mich anfühlte. Natürlich wissen wir alle, dass es Vampire nicht gibt, aber in diesem Moment war das irrsinnigerweise genau die Frage, die ich mir stellte. Genau so verrückt war die Situation in meiner Wohnung, die ich nicht verlassen konnte. Es müssen zehn Minuten gewesen sein, in denen ich hinausstarrte, denn als ich mich entschied, die Türe zu schließen und mich zu Hause zu verstecken, zeigte mir die Uhr im Flur, wie spät es inzwischen geworden war. Ich beschloss, mich krank zu melden, schrieb meinem Vorgesetzten eine Mail, in dem ich ihm mitteilte, dass ich krank sei und dass es dauern könnte. An diesem Tag wusste ich, ich musste etwas tun und beschloss, mich auf das Abenteuer auf einer neuen Ebene einzulassen.

Liebe Leser*innen, wir weisen darauf hin, dass einige unserer Schweizer Autor*innen das „ß“ nicht verwenden.

Buch ISBN 978-3-949217-34-0 Preis 18,80 €
Ebook ISBN 978-3-949217-35-7 Preis 9,99 €

Softcover - DIN A 5 - Seiten 186
Erste Auflage 550 Stk.
Erscheinungstermin Buch + Ebook 15.04.2023

Herausgeberin Sabina Kocherhans

Verlag:

Basic erfolgsmanagement
Oliver Traumüller
Jahnplatz 5; 67547 Worms
Büro: +(49) 08561/9847333
info@basic-erfolgsmanagement.de
www.basic-erfolgsmanagement.de

Kontakt und Ansprechpartner:

Medienbüro Susanne Wagner
Von-Doß-Str. 17
84347 Pfarrkirchen
M: (+49) 0176 50342849
swagner-medienbuero@t-online.de

