



C.H. Wiethoff

Gespräche mit der

# EINSAMKEIT

Eine schonungslose Zwiesprache



Christoff Hans Wiethoff

# Gespräche mit der Einsamkeit

Eine schonungslose Zwiesprache



ISBN 978-3-69020-733-1 E-Book Kindle Ausgabe  
ISBN 978-3-69020-829-1 Taschenbuch Ausgabe  
ISBN 978-3-69020-832-1 Gebundene Ausgabe  
ISBN 978-3-69020-931-1 Englische Taschenbuch Ausgabe

MATRADA Verlag  
Bessemerstraße 82, 10. OG  
12103 Berlin  
Deutschland  
[www.matrada.net](http://www.matrada.net)

1. Auflage 2025

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen und Übersetzungen, sowie für die Einspeicherung/Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlagmotiv erstellt mit Ideogram.ai  
Gesetzt aus Minion Pro

# Einführung

Ich bin allein. Mein Blick ist auf den Boden gerichtet. Ich atme leise und gleichmäßig, doch die Art, wie ich hier sitze, verstärkt die Stille des Raumes. Es scheint, als hätte die Zeit innegehalten, um zu prüfen, ob ich mich rühre, ob ich spreche – ob ich mich der Stille stelle. Plötzlich durchbricht eine Stimme das Schweigen. Es ist kein lautes Geräusch, sondern ein Flüstern – sanft, vertraut und doch fremd. Sie scheint aus allen Richtungen zu kommen und aus keiner, als würde der Raum selbst zu mir sprechen. „Wie lange willst du hier noch herumsitzen?“ fragt die Einsamkeit ungeduldig. Mein Blick schweift durch den Raum, sucht nach etwas oder jemandem, doch da ist niemand. Nur die Stille.

„Ich verstehe nicht, was du von mir willst,“ sage ich. Die Einsamkeit antwortet nicht sofort. Sie lässt den Raum durchatmen, als wolle sie mir Zeit geben, meine eigenen Gedanken zu verarbeiten. Nach einer Weile fährt die Einsamkeit fort: „Ich will nichts. Ich warte nur. Ich warte darauf, dass du erkennst, dass es Zeit ist.“ „Zeit? Zeit wofür?“ erwidere ich verblüfft. „Für noch mehr Leere, für noch mehr Stille? Ich möchte nicht, dass du hier bist!“ Ruhig und unerschütterlich entgegnet die Einsamkeit: „Und dennoch bin ich hier. Du hast mich gerufen.“ Ich schüttele den Kopf, meine Hände ballen sich zu Fäusten. Die Worte der Einsamkeit scheinen etwas in mir zu berühren, das ich nicht wahrhaben möchte. Die Stille umhüllt mich erneut, schwer und erdrückend.

„Lass mich einfach in Ruhe!“ Die Einsamkeit antwortet leise und mitfühlend: „Du fürchtest nicht mich. Du fürchtest das, was ich dir offenbare.“ Diese Worte bringen mich zum Innehalten. Ich schließe die Augen und senke den Kopf. Es fühlt sich an, als würde sich ein Knoten in mir lösen, den ich über Jahre hinweg festgehalten habe. Flüsternd und eindringlich fährt die Einsamkeit fort: „Du denkst, dass du aus deinem Loch nicht mehr herauskommst. Denn du hast so lange weggeschaut. Du hast dich in Ablenkungen verloren, im Lärm und in anderen Menschen. Doch jetzt... jetzt bist du hier, allein mit mir. Das Leben hat dich an diesen Punkt geführt, weil du bereit bist zuzuhören.“ Zögernd, leise und doch mit einem Funken Mut antworte ich: „Und was geschieht, wenn ich dir zuhöre? Was passiert dann?“ Die Einsamkeit verharrt einen Moment in Schweigen. „Dann wirst du anfangen, dich selbst zu verstehen.“

Nach einem kurzen Moment des Schweigens strömt aus mir heraus: „Vielleicht hast du recht; was habe ich zu verlieren.“ In diesem Moment wird mir klar, dass diese wenigen Worte ein Symbol für meinen Aufbruch darstellen, für den Beginn einer Reise, eine Reise durch Schmerz, Erkenntnis und letztlich Versöhnung. Ich sitze weiterhin da, meine Augen halb geschlossen, während die Worte der Einsamkeit in meinem Bewusstsein widerhallen. Mein Herz klopft gegen meine Brust, als müsste es mich an meinen lebendigen Körper erinnern. Denn meine Wahrnehmungskanäle hatte ich zu lange ausgeblendet und gebetsmühlenartig zu mir gesagt „Nein, ich will das nicht hören, ich will das nicht sehen, und ich will das erst

recht nicht fühlen.“ Somit hatte ich für viele Jahre die Welt ausgeschlossen, mich sozusagen erfolgreich verbarrikiert.

Die Einsamkeit bleibt still, als wäre sie ein geduldiger Gast in meinem Inneren, der darauf wartet, dass ich mich zu ihr wende. In mir pulsiert ein leichter Schmerz, eine Spannung, die all die ungeweinten Tränen, all die unausgesprochenen Ängste, und all die unausgelebten Sehnsüchte zu bergen scheint. Doch anstatt mich zu überfluten, bietet mir die Einsamkeit nun einen Weg: Ich darf sie annehmen, weil hier in diesem Raum, am Startpunkt meiner Reise, niemand anderes zuschaut. Es gibt nur mich und die Einsamkeit. Ich lege eine Hand auf mein Herz und fühle den gleichmäßigen Puls darunter. In meinem Kopf kommen Erinnerungen hoch: Augenblicke, in denen ich dachte, ich würde ohne die Ablenkung oder Bestätigung anderer zerbrechen. Momente, in denen mir die Stille Angst machte, weil sie all meine Unsicherheiten in ein ohrenbetäubendes Echo verwandelte. Doch jetzt verstehe ich, dass es nicht die Stille war, die so laut war, sondern meine eigene innere Unruhe, die ich nicht akzeptieren wollte.

Die Einsamkeit sagt nichts mehr. Aber ich ahne, dass sie in mir lächelt. Sie muss nichts weiter erklären. Nun liegt es an mir, ob ich sie annehme, und ob ich ihren Rat in mein Leben integriere. „Ich möchte es versuchen“, flüstere ich, ohne zu wissen, ob ich die Worte an mich selbst oder an sie richte. „Ich möchte lernen, die Stille der Einsamkeit zu lieben und mich in ihr zu finden.“ Ein Hauch von Wind streift mein Gesicht als gäbe der Raum die Antwort: „Gut. Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Ich bin hier, wenn du mich suchst.“ Ein tiefer Seufzer dringt aus

meiner Brust. Vielleicht ist die Einsamkeit nicht das Ende, vielmehr ein Anfang. Ein Anfang, bei dem ich den tieferen Sinn meiner selbst begegne. Und das ist kein Anlass zur Furcht, vielmehr eine Einladung zu einer Reise; ggf. zu der wichtigsten Reise meines Lebens.

# Kapitel 1

Dort, wo der Schmerz pocht



# Episode 1.

## Ein ungebetener Gast

Ein Wohnzimmer, Staubpartikel tanzen träge im Licht einer einsamen Lampe. Die Möbel zeugen von einem vergangenen Leben: Ein Sofa mit abgewetzten Kissen, ein kleiner Couchtisch, auf dem sich alte Kaffeeflecken wie stumme Erinnerungen abzeichnen. Ich sitze auf dem Sofa, der Rücken leicht gekrümmt, die Hände fest um einen Kaffeebecher geschlossen. Der Raum atmet Einsamkeit – ähnlich einem Wesen, das still auf etwas wartet. Die Stille ist ohrenbetäubend. Die Uhr an der Wand tickt unerbittlich, jeder Schlag klingt wie ein ferner Hammerschlag gegen das Herz. Ich starre ins Leere, mein Blick bleibt an der Tür hängen. Geschlossen. Abweisend. Ich seufze, ein tiefer, schwerer Laut, der mehr sagt als tausend Worte. Murmelnd frage ich: „Warum bist du hier?“ Keine Antwort. Die Stille dehnt sich aus bis sie fast greifbar wird. Ich hebe müde den Blick und runzele die Stirn. Die Luft verändert sich. Sie wird dichter und schwerer, als hätte jemand unsichtbar Platz genommen. Im Sessel gegenüber, leer und doch voller Präsenz. Dann ertönt eine Stimme.

„Weil du nach mir gerufen hast“, spricht die Einsamkeit ruhig und allgegenwärtig. Ich zucke zusammen. Mein Kopf fährt herum, die Augen weiten sich. Ich schaue zur Tür; sie ist geschlossen. Mein Blick wandert durch den Raum, mein Herzschlag beschleunigt sich. Aufbrausend, um die eigene Angst zu vertreiben, antworte ich: „Gerufen? Ich habe dich nicht

gerufen! Was redest du da?“ Ein Lachen ertönt. Kein bösesartiges Lachen, kein Hohn – nur ein leises, zeitloses Echo, das irgendwo zwischen Bedauern und Verständnis schwebt. „Oh doch! Du rufst mich jedes Mal, wenn du die Tür zu deinem Herzen verschließt. Wenn du abends den Tisch deckst und den Platz gegenüber leer lässt. Wenn du durchs Fenster nach draußen schaust und hoffst, dass jemand vorbeikommt, aber niemand kommt.“

Ich erhebe mich abrupt, meine Hände zittern. Der Kaffeebecher fällt zu Boden und der kalte Inhalt schwappt über die Dielen. Ich starre auf die Pfütze als wäre sie ein Abgrund, in den ich blicken muss. Meine Stimme überschlägt sich: „Hör auf! Hör einfach auf! Du hast keine Ahnung, wovon du sprichst! Ich will das nicht hören; ich will DICH nicht hier haben!“ Die Worte hallen im Raum wider und verlieren sich wie in einer leeren spanischen Kathedrale. Mein Atem geht schwer, als hätte ich einen langen Lauf hinter mir. Doch die Stimme antwortet nicht mit Wut oder Trotz. Sie bleibt ruhig, sanft, unerbittlich. Und so antwortet sie nachdenklich, aber ohne Vorwurf: „Warum schreist du? Willst du mich wirklich vertreiben, oder versuchst du nur deine eigene Stimme zu übertönen?“ Ich sacke zurück auf das Sofa, atme flach, den Kopf gesenkt, und streiche mir durchs Haar, die Finger zittern leicht. „Ich will einfach nur, dass du gehst... dass du verschwindest.“ Die Einsamkeit entgegnet: „Aber ich gehe nicht. Ich bin der Gast, den du nicht eingeladen hast, der aber trotzdem hier ist. Ich bin das, was bleibt, wenn die Stimmen verstummen und das Rauschen der Welt abebbt. Du kannst

mich ignorieren, aber vertreiben kannst du mich nicht. Schließlich hörst du mich, weil du mit deinem Herzen kohärent bist. Und aus dieser Herzfrequenz manifestierst du mich als Begleiterin deines Seins.“

Ich hebe langsam den Kopf, mein Blick ist wachsam, die Wut verfliegen. Ich starre den leeren Sessel an als säße dort tatsächlich jemand. Mit gebrochener Stimme flehe ich: „Warum kannst du mich nicht in Ruhe lassen? Was willst du von mir?“ Die Einsamkeit antwortet nun noch sanfter: Ich will dir nichts nehmen; ich möchte dir nur zeigen, was du längst verloren hast, dich selbst! Du glaubst vielleicht, ich sei dein Feind. Doch ich bin lediglich ein Spiegel – ein Spiegel, der dir all das zeigt, was du nicht sehen möchtest.“ Ich lege die Hände vor das Gesicht. „Und was ist, wenn mir nicht gefällt, was ich sehe?“ „Dann wird es Zeit umso genauer hinzuschauen“, beruhigt die Einsamkeit. „Es ist Zeit dich selbst neu zu sehen! Ich bin nicht hier, um dich zu zerstören. Ich bin hier, weil du bereit bist zu erkennen, was hinter der Leere liegt.“

Stille. Die Uhr an der Wand tickt weiter; doch der Raum fühlt sich anders an, weniger feindlich, eher... offen! Als hätte sich etwas bewegt, ganz leicht! Langsam drehe ich meinen Kopf und blicke wieder zur Tür. Sie ist weiterhin geschlossen! Aber in meinem Inneren spüre ich: Etwas hat sich geöffnet, ein Spalt! Klein, aber groß genug um einen ersten Strahl Licht hinein-zulassen.

Die Einsamkeit schweigt jetzt, vielleicht um mir Raum zu geben, nachzudenken. Es ist seltsam, wie der Dialog zwischen

uns entstand. Aber selbst das Schweigen fühlt sich an, als setze sich das Gespräch fort. Ich spüre ihr Gewicht im Raum, aber nicht mehr überwältigend oder bedrohlich, eher von einer leisen, nachdenklichen Qualität. Meine Gedanken kreisen um die letzten Worte: „Ein Spiegel“, sagte sie, „ein Spiegel, der mir zeigt, was ich nicht sehen will.“ Wenn ich ehrlich bin, stimmt das: Jede unbesetzte Stelle an meinem Esstisch, jedes verstaubte Buch im Regal, jeder ungenutzte Stuhl erinnert mich daran, dass hier etwas fehlt. Nicht nur andere Menschen, auch ein Teil von mir selbst.

Ich streiche vorsichtig mit der Handfläche über den Sofastoff, spüre die raue Textur unter meinen Fingern. Einst war dieses Sofa neu, weich, ein Ort des Zusammenkommens. Damals, als die Tage länger schienen, das Lachen lauter und die Abende voller Gespräche. Jetzt ist es nur noch ein Möbelstück, ein stummer Zeuge meines Rückzugs. „Warum ist es so schwer, alleine mit sich selbst zu sein?“ frage ich leise, ohne genau zu wissen, ob ich eine Antwort erwarte. Die Einsamkeit antwortet, als wäre sie längst darauf vorbereitet: „Weil du glaubst, dass du etwas verpasst oder dass ein Mangel in dir besteht. Du hältst Stille für ein Vakuum, dabei kann sie Raum für Erkenntnis bieten. Es ist nicht die Abwesenheit von Menschen, die dich quält, sondern die Abwesenheit deiner eigenen Verwurzelung.“

Diese Worte treffen mich hart. Ich schlucke. Es ist wahr, ich habe die Angewohnheit, das Alleinsein als Makel zu betrachten, als Defizit. Doch was, wenn es vielmehr ein Zustand ist, in dem ich mich neu entdecken kann? Ich wende den Blick von

der Tür ab und schaue mich erneut im Raum um. Jetzt scheint er nicht mehr ganz so trostlos. Die Lampe, sie spendet Licht. Der Staub in der Luft, er tanzt in Bewegung, wenn er sich auf den alten Möbeln niederlässt. Ich seufze. Aber diesmal ist es kein schwerer, klagender Seufzer, eher ein vorsichtiges Loslassen von Anspannung. „Warum ausgerechnet jetzt?“ frage ich. „Warum tauchst du in diesem Moment so deutlich auf?“ Die Antwort kommt direkt: „Weil du bereit bist. Weil du irgendwo in dir beschlossen hast, nicht mehr vor dir selbst davonzulaufen. Du hast vielleicht unbewusst diesen Raum gewählt, diese Stille, in der dich nichts ablenkt. Hier bist du gezwungen mich wahrzunehmen; und damit dich selbst.“

Ich neige den Kopf zur Seite, mein Blick fällt auf den umgestürzten Kaffeebecher. Ein kleines Malheur, ein Symbol für mein Aufbrausen von vorhin. Die dunkle Flüssigkeit hat sich in feinen Rinnsalen über die Dielen verteilt, wie ein Gedanke, der sich ins Bewusstsein ergießt. Ich überlege, ob ich aufstehen und es aufwischen soll, aber etwas hält mich zurück. Vielleicht ist es noch nicht an der Zeit, die Spuren zu beseitigen. Vielleicht muss ich sie erst noch verstehen. Mein Herz klopft ruhiger. Vielleicht ist dies ein Moment der Einkehr, eine Prüfung, die ich bestehen muss, um weiterzukommen. „Was liegt hinter der Stille, hinter der Leere?“ frage ich schließlich, fast ehrfürchtig. Die Einsamkeit antwortet: „Dahinter liegt Erkenntnis. Eine Erkenntnis, dass du vollständig sein kannst, auch ohne äußere Bestätigungen. Dahinter liegt die Chance, dich selbst neu zu formen, alte Wunden zu heilen, und längst vergessene Träume wiederzufinden. Du hast Angst gehabt,

hinzuschauen, weil du dachtest, du wärst unvollständig. Doch erst wenn du dich der Einsamkeit stellst, kannst du erkennen, wie viel Kraft in dir wohnt.“ Ich lasse diese Worte nachhallen. Kraft in mir? Wann habe ich sie zuletzt gespürt? Vielleicht damals, als ich noch an mich selbst glaubte, als mein Leben nicht nur aus Erinnerungen an Vergangenes bestand, sondern aus lebendigen Ideen für die Zukunft. Ich erinnere mich an Tage, an denen ich voller Energie Pläne schmiedete, an Beziehungen, die mir Halt gaben, aber auch an die Zeit danach, als ich mich Stück für Stück von mir selbst entfernte. Doch jetzt... jetzt ist dieser Moment gekommen, in dem ich mich nicht mehr wegducken kann.

Der Raum fühlt sich jetzt wie ein schützendes Kokon an, in dem ich mich neu zusammensetzen darf. Ich denke an meine Vergangenheit: an verpasste Chancen, an gescheiterte Freundschaften, an das Gefühl, dass etwas verloren ging und nie wiederkehrte. Die Einsamkeit war immer da, nur habe ich sie stets ignoriert oder abgelehnt, wie einen unerwünschten Gast. Doch jetzt begreife ich: Sie kann meine Lehrmeisterin sein! „Wie kann ich... mich selbst neu sehen?“ frage ich stockend. „Wie kann ich erkennen, was wirklich hinter dieser Tür liegt – ob sie sich öffnet oder nicht?“ Die Einsamkeit nimmt sich Zeit, bevor sie antwortet. Ihre Stimme flüstert, aber bleibt klar: „Indem du ehrlich bist. Indem du deine Ängste zulässt, deine Sehnsüchte benennst und deinen Schmerz nicht länger verschließt. Es geht nicht darum, mich zu besiegen. Es geht darum, mich als Teil deines Seins zu akzeptieren.“

Spontan wird mir bewusst, dass ich viele Teile meines Inneren in dunkle Ecken gesperrt habe. Träume, die ich aufgegeben habe, Gefühle, die ich nicht zulassen wollte. Es ist, als würde ich durch einen dichten Nebel gehen, in dem all das lauert, was ich lange verdrängt habe. Und die Einsamkeit ist meine stille Begleiterin, die mich an die Hand nimmt, solange ich den Mut habe, ihr ins Gesicht zu schauen. Plötzlich höre ich von draußen ein leises Knistern. Oder ist es nur Einbildung? Ich blicke auf das Fenster. Das Glas ist leicht verschmutzt, innen wie außen. Ich sehe nur mein eigenes Spiegelbild in der trüben Scheibe: Ein müder Mensch mit vom Heuschnupfen leicht verquollenen Augen, aber auch mit einer Spur von Neugier im Blick. Hinter meinem Spiegelbild flimmert die Dunkelheit. Vielleicht ist dort draußen ein ganzer Kosmos von Möglichkeiten, den ich mir bisher verweigert habe. Vielleicht muss ich diesen Raum nicht ewig bewohnen. Vielleicht ist er nur ein Warteraum für eine längere Reise...

„Was, wenn ich eines Tages wieder mit jemanden an diesem Tisch sitze?“ frage ich, halb zu mir, halb zur Einsamkeit. „Wirst du dann verschwinden?“ Ein leises Lächeln liegt in ihrer Stimme: „Ich werde nie ganz verschwinden, denn ich bin so alt wie die Menschheit selbst. Aber wenn du einen Gast empfängst, der mit dir lacht und weint, wirst du mich anders wahrnehmen. Ich werde dann nicht länger ein dunkler Schatten sein, lediglich die Stille zwischen zwei Sätzen. Ich bin Teil des Lebens, wie das Atmen. Nicht schlecht, nicht gut, einfach nur da. Du kannst wählen, wie du mich betrachtest.“ Die Vorstellung, dass die Einsamkeit Bestandteil meines Seins ist, wirkt beruhigend und

erinnert mich daran, wer ich bin und sein will. Aber vielleicht ist es genau das, was ich lernen soll. Die Einsamkeit nicht wegzustoßen, sondern sie zu umarmen, ihr zuzuhören und von ihr zu lernen!

Ich richte mich auf. Der Becher liegt immer noch auf dem Boden; ich sollte ihn jetzt wirklich aufheben. Langsam beuge ich mich vor, greife danach. Der kalte Kaffee hinterlässt einen dünnen Film auf meiner Haut, doch das macht nichts. Ich hole ein altes Tuch hervor und tupfe die Flüssigkeit auf. Ich spüre, wie sich in mir eine merkwürdige Ruhe ausbreitet. Die Angst, die Wut, das Aufbegehren von vorhin, all das ist verflogen. Stattdessen fühle ich mich klarer, fokussierter. Als ich fertig bin und wieder aufblicke, wirkt der Raum beinahe friedlich. Der Staub in der Luft tanzt immer noch, aber diesmal beobachte ich ihn mit einem Anflug von Gelassenheit. Die Uhr tickt weiter, doch es ist nur Zeit, die voranschreitet, ein unvermeidlicher Fluss, und ich bin ein Teil davon. „Wirst du bleiben?“ frage ich, obwohl ich die Antwort kenne. Die Einsamkeit lächelt in ihrem Sessel: „Ich bin immer da, als Möglichkeit, als Zustand. Doch nun weißt du, dass du mich anders betrachten kannst. Du kannst mich als Chance nutzen, dich zu erkennen, anstatt vor mir wegzulaufen.“

Ja, ich verstehe. Es ist an der Zeit, meine Vergangenheit zu akzeptieren und nach vorne zu blicken, ohne die geringste Furcht vor dem Einsamsein. Ich bin hier, in diesem Wohnzimmer, mit allen Spuren und Erinnerungen; und genau hier kann ich beginnen, mich neu zu finden.



Ich spüre meine Brust sich heben und senken. Es ist still, aber nicht leer. Die Einsamkeit hat ihre Worte gesprochen, und sie hat mich nicht vernichtet. Im Gegenteil, sie hat mir gezeigt, dass mein größter Feind vielleicht meine eigene Angst ist. Die Angst davor, mir selbst zu begegnen, ohne Ablenkungen, ohne Ausreden. In diesem Moment hebe ich den Kopf, richte mich auf, strecke meine Beine, atme tief durch. Ich bin hier und das ist genug. Der Raum hält inne, als würde er mich prüfen, doch ich spüre keinen Druck mehr. Die Einsamkeit schweigt und gibt Raum. Raum für mich, um zu wachsen. Langsam schließe ich die Augen und lasse das Bild der geschlossenen Tür in meinem Inneren aufsteigen. Ja, sie ist noch zu. Aber ich kann mein Leben selbst gestalten und werde nicht gelebt – sobald ich bereit bin, die Einsamkeit als Teil meiner Geschichte anzunehmen. Ich flüstere leise in den Raum hinein: „Danke.“ Und zum ersten Mal hallt dieses Wort nicht leer wider. Es bleibt in der Luft hängen, warm und lebendig, als hätte ich den ersten Schritt getan, um mich selbst hinter der geschlossenen Tür neu zu entdecken.

## Episode 2.

### Willkommen oder nicht

In der Mitte des Esszimmers steht ein ovaler Holztisch, ein weißes Tischtuch bedeckt ihn, und darauf thront ein einzelner Kerzenständer, dessen Flamme schwach flackert. Ich trage ein ungebügeltes Hemd, während ich Teller, Gläser und Besteck auf dem Tisch arrangiere. Alles geschieht mit einer Präzision, die einer unsichtbaren Ordnung zu folgen scheint. Ich decke für zwei. Doch der Stuhl auf der gegenüberliegenden Seite bleibt leer. Die Geräusche meiner Bewegungen, das Klirren des Bestecks, das dumpfe Geräusch eines Glases verstärken die Stille nur noch mehr. Sie hallen laut in diesem Raum wider, der ansonsten nichts zu sagen hat. Ich spreche leise, fast murmelnd, als würde ich mit jemandem reden: „So. Da hast du’s. Ein Tisch für zwei. Nur für den Fall, dass du doch noch kommen solltest.“ Das Weinglas halte ich prüfend gegen das Kerzenlicht. Es reflektiert einen schwachen Schein, der fast wie eine Illusion erscheint. Ich schüttle den Kopf und stelle das Glas mit einem festen Geräusch zurück auf den Tisch. Mit aufkeimender Wut und zitternder Stimme drängt es aus mir heraus: „Wozu eigentlich? Was soll das hier? Es ist absurd. So ein verdammtes Theater für... nichts.“

Ich trete einen Schritt zurück, verschränke die Arme und betrachte den gedeckten Tisch wie einen Fremdkörper in meinem eigenen Leben. Der Platz mir gegenüber scheint mich herauszufordern. Eine unsichtbare Präsenz sitzt dort, der

ungebetene Gast, der keine Form hat und dennoch alles ausfüllt. Plötzlich antwortet die Einsamkeit freundschaftlich, beinahe warm, jedoch mit einer Härte, die keine Ausflüchte duldet: „Du hast diesen Tisch nicht für mich gedeckt. Du hast ihn für dich gedeckt. Für das Bild, das du nicht loslassen kannst.“ Ich zucke zusammen und rufe: „Hör auf damit! Du hast hier nichts zu suchen! Dies ist MEIN Tisch, mein Raum, mein...“ Die Einsamkeit unterbricht mich sanft, aber bestimmt: „Und vor allem dein Versuch, die Leere zu überdecken. Ich bin nicht diejenige, die diesen Platz leer gelassen hat. Du hast ihn gedeckt, weil du hoffst. Du hoffst darauf, dass eines Tages jemand kommt und die Leere füllt. Aber heute sitze nur ich hier.“

Ich taumle einen Schritt zurück und lehne mich schwer gegen die Wand. Die Wut in meinen Augen schwindet und weicht einer Verzweiflung, die ich kaum ertragen kann. „Ich will dich nicht hier haben. Hörst du? Ich will dich nicht.“ „Und doch hast du den Tisch für mich gedeckt. Du hast es selbst getan. Jedes Glas, jeder Teller – ein stummer Schrei, dein stummer Schrei. ‚Setz dich‘, sagst du. ‚Rede mit mir‘. Und hier bin ich.“ Verzweifelt schließe ich die Augen, in der Hoffnung, die Stimme zum Schweigen zu bringen. Mein Atem wird schneller, die Hände zittern leicht. „Warum nur? Warum fühlt sich alles so... leer an?“ „Weil du gegen das kämpfst, was du fühlst. Du willst mich nicht hier haben, und doch ist es meine Stimme, die du hörst, wenn sonst niemand mehr spricht. Ich bin dein Spiegel.“

Langsam öffne ich meine Augen wieder. Sie sind feucht, doch kein einziger Tropfen fällt herab. Ich blicke auf den Tisch und auf den leeren Platz gegenüber. Plötzlich erscheint mir der zweite Teller grotesk und sinnlos. „Mein Spiegel... wofür?“ Die Einsamkeit erklärt: „Für das, was du nicht sehen willst. Für das, was fehlt; nicht in diesem Raum, sondern in dir.“ Ich starre lange auf den leeren Stuhl vor mir. Mein Blick gleitet zu den Kerzen, die langsam herunterbrennen. Ich gehe zum Tisch hinüber und greife nach dem Teller gegenüber; meine Hände zittern dabei leicht und verharren einen Moment lang in Unentschlossenheit über das Geplante. Schließlich lasse ich den Teller vorsichtig wieder sinken. „Ich kann nicht... ich kann das nicht mehr“, flüstere ich leise vor mich hin. Die Einsamkeit sagt fast tröstend: „Dann setz dich zu mir. Hör auf zu kämpfen. Manchmal müssen wir die Leere aushalten, damit etwas Neues entstehen kann.“

Einen Moment lang stehe ich reglos da; dann ziehe ich meinen eigenen Stuhl zurück und setze mich hin. Schwerfällig und widerwillig zugleich. Ich greife nach dem Weinglas und starre hinein ohne zu trinken; der Kerzenschein spiegelt sich auf der Oberfläche des Weins wider, wie ein Lichtstrahl aus einer anderen Welt – als wolle er mir etwas zeigen, was ich alleine nicht erkennen kann. Der Raum wird stiller und die Luft leichter, doch die Einsamkeit bleibt bestehen: Unsichtbar und spürbar zugleich; wie ein Atemzug, der alles erfüllt ohne ein Wort zu verlieren. Ich sitze noch lange dort; der Tisch ist gedeckt für zwei, aber es sitzt nur einer hier allein an diesem

Ort der Stille. Und dennoch... fühlt sich der Platz gegenüber nicht leer an.

„Seit wann habe ich damit begonnen, gegen mich selbst zu kämpfen? Seit wann ist der gedeckte Tisch kein Symbol der Hoffnung mehr, eher nur noch ein Denkmal meiner Unfähigkeit loszulassen?“ frage ich mich. Die Kerze flackert und wirft dabei bewegte Schatten an die Wand. Ich stelle mir vor, wie es wäre, wenn ich mich mit dem leeren Platz aussprechen könnte. Als konkrete Person, die sich hier als Erinnerung, Gedanke oder Traum manifestiert. Ist dieser Tisch ein Versuch, Ordnung in das Chaos zu bringen, das in meinem Inneren wütet? Wenn die Einsamkeit ein Spiegel ist, dann zeigt sie mir ein Bild, das ich bisher gefürchtet habe, oder?

„Warum tust du das?“ frage ich leise. „Warum bleibst du, obwohl ich dich verachte?“ Die Einsamkeit antwortet diesmal nicht sofort. Stattdessen ist es, als würde sie mir Zeit lassen, meine eigenen Worte zu kosten. Kurze Zeit später höre ich ihre Stimme, ruhig und unaufgeregt: „Weil ich Teil deines Weges bin. Du kannst mich nicht einfach aus deinem Leben streichen. Ich bin das leere Blatt, auf dem du deine Geschichte neu schreiben kannst.“ Ich reibe mir die Schläfen, versuche die Bedeutung ihrer Worte zu erfassen. Ein leeres Blatt. Ein Neubeginn. Könnte es sein, dass ich mich weigere, voranzugehen, weil ich Angst vor dem Neuen habe? Das Decken des Tisches ist vielleicht nicht nur ein krampfhaftes Festhalten an etwas Vergangenen, sondern auch ein stummer Versuch, mir selbst zu beweisen, dass ich noch handlungsfähig bin. Doch wozu, wenn niemand da ist?

Ich erhebe mich langsam vom Stuhl. Die Kerze ist fast herabgebrannt, ihr Wachs hat sich in trägen Tropfen über den Leuchter ergossen, wie eingefrorene Tränen. Ich gehe um den Tisch herum, streiche mit einer Hand über die Lehne des leeren Stuhls. Er ist kalt. Ich frage mich, ob ich jemals wieder jemanden willkommen heißen kann, der hier Platz nimmt. Die Einsamkeit scheint meine Gedanken zu erraten: „Du wartest auf jemanden, den es vielleicht nicht mehr gibt. Oder du wartest auf eine Version von dir selbst, die du verloren hast. Die Leere soll dich daran erinnern, dass du die Macht hast, diesen Stuhl neu zu besetzen: mit neuen Erinnerungen, neuen Begegnungen, oder mit dem Mut, ganz allein zu sein, ohne daran zu zerbrechen.“

Der Gedanke „Vielleicht muss ich mich selbst auf diesen Stuhl zu setzen, mich meinen eigenen Dämonen und Träumen zu stellen“, schießt mir durch den Kopf. Ich drehe mich zum Fenster um; der schwache Lichtschein der Kerze spiegelt sich. Wer bin ich, wenn ich nicht gegen die Einsamkeit ankämpfe? Wer bin ich, wenn ich stattdessen frage: Was kann ich von ihr lernen? In meinem Inneren regt sich etwas, eine leise Hoffnung. Nicht die Hoffnung auf eine konkrete Person, die hereinkommen und mir Gesellschaft leisten könnte; eher die Hoffnung, dass ich es schaffe, mich nicht mehr vor der Stille zu fürchten. Ich setze mich zurück an den Tisch, diesmal aber ruhiger. Ich lege die Hände auf die Tischplatte und fühle ihre kühle, glatte Oberfläche. Der zweite Teller, das zweite Glas – sie sind noch da, wie stille Zeugen meiner Sehnsucht. „Was, wenn ich nicht bereit bin, diesen leeren Stuhl aufzugeben?“ frage ich,

meine Stimme kaum mehr als ein Flüstern. „Was, wenn ich ihn brauche, um an etwas zu glauben?“

Die Einsamkeit antwortet gelassen: „Dann lass ihn stehen. Aber wisse, dass es dein Glaube ist, der ihn füllt, nicht ein unbekannter Gast. Wenn du dich entschließt, diesen Stuhl mit deiner eigenen Wahrheit zu besetzen, dann wird er nicht länger eine Leere symbolisieren, vielmehr eine Möglichkeit, über dich selbst hinauszuwachsen.“ Ich nippe an dem Wein; er schmeckt herber, als ich erwartet hatte, doch irgendwie passt er zu dieser Nacht. Der bittere Geschmack auf meiner Zunge erinnert mich daran, dass Erkenntnisse oft keinen süßen Anfang haben. Doch ich bin hier, ich schmecke, fühle und atme. Das ist mehr als ein gefrorener Moment, es ist ein lebendiger Prozess. Nach einer Weile stelle ich das Glas ab. Ich höre mein eigenes Herz schlagen, höre das leise Knistern der Kerze. Ich bemerke, wie meine Schultern sich etwas entspannen, wie ich langsamer und tiefer atme. Die Einsamkeit ist noch da, aber sie bedrängt mich nicht mehr. Sie ist ein Zustand, keine Ohnmacht.

„Was ist, wenn ich aufstehe und den Tisch abräume?“ frage ich schließlich. „Was ist, wenn ich akzeptiere, dass heute niemand kommt, und trotzdem optimistisch weiterlebe?“ Die Einsamkeit lächelt. Ich spüre es, obwohl ich sie nicht sehen kann. „Dann hast du verstanden, dass die Leere nicht das Ende, sondern ein Anfang ist. Und dass du deine Geschichte weiter-schreiben kannst, ohne darauf zu warten, dass jemand anderes sie für dich fortsetzt.“ Ein leiser Kloß bildet sich in meinem Hals, doch diesmal ist es kein Schmerz, eher eine seltsame Rührung. Ich muss an all die Momente denken, in denen ich

diesen Tisch schon gedeckt hatte, vergeblich wartend, voller Vorwürfe an eine Welt, die mir nicht gab, was ich wollte. Jetzt erkenne ich, dass es immer nur um mich ging. Um meine Bereitschaft, mich selbst auszuhalten und lieben zu lernen; in der Stille, besonders im Alleinsein.

Mit ruhigen Bewegungen beginne ich, den Tisch abzuräumen. Der Teller, das Glas, das Besteck – jedes Stück hebe ich vorsichtig auf, als wäre es eine kostbare Erinnerung. Ich staple alles ordentlich und trage es zur Küche hinüber. Die Kerze lasse ich noch brennen, ihr Licht als ein kleiner Trost in der Dunkelheit. Als ich zurückkomme, ist die weiße Tischdecke immer noch ausgebreitet, doch ihre Bedeutung hat sich verändert. Sie ist nicht länger eine leere Bühne für ein Drama, das nie aufgeführt wird. Sie ist der neutrale Grund, auf dem ich Neues erschaffen kann. Ich setze mich noch einmal, diesmal auf den leeren Stuhl, der mir zuvor so viel Schmerz bereitet hatte. Es fühlt sich nicht anders an, nur etwas kühler vielleicht. Von hier aus wirkt der Tisch nüchtern, einfach ein Möbelstück in einem Raum. Und doch weiß ich, dass sich etwas verändert hat. Ich habe den Platz gewechselt, die Perspektive ist eine andere. Ich bin nicht mehr derjenige, der stumm darauf wartet, dass jemand erscheint; ich bin derjenige, der beschlossen hat, sich selbst zu begegnen. Das Konzept der ‚1-2-3 Position‘ im NLP kommt mir in den Sinn. Ein kraftvolles Instrument des neurolinguistischen Programmierens für einen sofortigen Perspektivenwechsel.

Die Einsamkeit spricht nicht mehr, aber ich spüre, dass sie mich anschaut, mich mustert. Ich stelle mir vor, wie sie die



Arme vor der Brust verschränkt, wie sie leise nickt, zufrieden, dass ich es wage, mich meinen Fragen zu stellen. Langsam erhebe ich mich wieder, und falte die Tischdecke sorgfältig zusammen. Darunter ist die hölzerne Oberfläche des Tisches zu sehen; alt, mit kleinen Kratzern und Flecken, Erinnerungen an frühere Mahlzeiten, frühere Gäste. Jede Narbe im Holz ist eine Spur der Vergangenheit, aber auch ein Beweis dafür, dass das Leben weitergeht, sich verändert, und niemals stillsteht. Ich lösche die Kerze, betrachte den dünnen Rauchfaden, der aufsteigt und sich langsam im Raum verliert. Die Dunkelheit hüllt mich ein. Der Raum ist derselbe, und doch habe ich das Gefühl, ihn neu zu verstehen. Die Einsamkeit ist noch da, irgendwo in den Schatten, aber sie klagt nicht mehr wie sonst. Sie wartet, sie beobachtet... und lässt mich entscheiden, wie ich weitergehe.

Mit leisen Schritten verlasse ich das Esszimmer, lasse die Tür offen, als Zeichen, dass ich bereit bin, weiterzugehen. In meinem Herzen spüre ich, dass dies nur einer von vielen Momenten ist, in denen ich mich meiner inneren Leere stellen muss. Doch diesmal habe ich etwas gelernt: Ich kann diese Leere gestalten und annehmen, anstatt sie zu fürchten.

„Ich bin bereit“ flüstere ich in die Stille. Keine Antwort kommt, und doch fühle ich mich verstanden. Nicht von einem unsichtbaren Gegenüber, vielmehr von mir selbst. Ich muss nicht länger warten, dass ein Gast diesen Platz einnimmt. Ich darf selbst entscheiden, wie ich die Leere fülle – mit Schmerz, mit Angst, oder mit der leisen, wachsenden Erkenntnis, dass es auch ohne äußere Bestätigung weitergeht.

Und so endet dieser Abend in einer Art vorsichtiger Erleichterung. Der Tisch ist leer, aber ich fühle mich nicht verloren oder hohl. Die Einsamkeit ist nicht verschwunden, aber sie hat ihre Gestalt verändert. Sie ist nicht länger eine Strafe, aber eine Begleiterin auf dem Weg zu mir selbst. Vielleicht wird es Tage geben, an denen ich erneut einen Tisch für zwei decke. Aber nun weiß ich: selbst wenn niemand kommt, bin ich nicht einsam, sofern ich bereit bin, mich mir selbst zuzuwenden.

## Episode 3.

### Absichtsloses Umherstreifen

Ein trister, wolkenverhangener Nachmittag. Die Straßen der Stadt sind durch den leichten Nieselregen, der wie ein zarter Schleier über dem Asphalt liegt, feucht. Pfützen reflektieren die grauen Fassaden der Gebäude. Ich schlendere gemächlich durch die Gassen, ohne eine bestimmte Richtung. Meine Hände sind tief in den Taschen meines abgewetzten Mantels vergraben, der Kragen hochgeschlagen, um mich vor der Kälte und den Blicken der Welt zu schützen. Ich trage meinen ‚Wolf of Odin‘ Hut, handgefertigt von Paul Ventress<sup>8</sup>. Meine Schritte hallen dumpf in der Stille der Straßen wider.

Menschen hasten an mir vorbei, jeder in seine eigene Gedankenwelt vertieft. Gesichter, die nicht einmal den Blick heben, um mich zu registrieren. Ich fühle mich wie ein Geist – sichtbar, aber gleichzeitig unsichtbar. Ich knurre leise: „Ein weiterer Tag, ein anderes Leben. Aber nicht meines.“ Hinter einem Fenster strahlt warmes Licht; ein Café, das bis auf den letzten Platz gefüllt ist. Lachen schwebt wie eine ferne Melodie durch die Luft. Eine junge Frau winkt einem Freund zu, der gerade hereinkommt. Ein älteres Paar sitzt am Fenster und teilt sich ein Stück Kuchen. Zwei Kinder drücken ihre Nasen gegen die Glasvitrine voller Süßigkeiten.

Ich halte kurz inne. Mein Atem hinterlässt einen matten Abdruck auf dem kalten Glas. Wieder flüstere ich bitter: „Ein

weiterer Tag. Ein anderes Leben.“ Plötzlich drehe ich mich weg, da ich das Bild nicht länger ertragen kann, und gehe weiter. Paul Lowe<sup>9</sup> hat in dem Talk ‘How to be happy’ gesagt: „I love to see people kissing in the street.“ Doch das Bild von Zweisamkeit schmerzt mich angesichts meiner Isolation zutiefst. Ein Schmerz, der in Städten deutlich tiefer wirkt, da hier die Einsamkeit einschneidender ist als in der Natur. Eilig gehe ich weiter, fast schon flüchtend. Die Welt um mich herum scheint zu pulsieren, doch ich bin wie ein grauer Stein im Flussbett: ungeliebt und unbeachtet.

Die Stimme der Einsamkeit erhebt sich. Ruhig. Unausweichlich. „Schau genau hin. Das, wonach du suchst, ist nicht da draußen.“ Ich höre diese eindringliche Stimme, obwohl niemand in der Nähe ist. Langsam betrachte ich die Straßen, die Gesichter, die Lichter, die irgendwo in der Ferne blitzen. Ein älterer Mann zieht einen kleinen Hund hinter sich her, dessen Pfoten in die Pfützen platschen. Eine Frau telefoniert hektisch und kämpft gleichzeitig mit ihren Einkaufstüten. Niemand beachtet mich. Ich atme schwer aus und sage zornig, als spräche ich mit jemandem direkt neben mir: „Du machst es dir verdammt leicht. Willst du wirklich, dass ich mehr und mehr vereinsame? Erst drinnen, doch da ist nichts als Staub; und jetzt draußen – auch nicht besser.“

Die Einsamkeit umarmt mich tröstlich: „Drinnen wie draußen ist eine Reflektion. Sie zeigt alles, was du verloren hast, wovor du davonläufst. Die Straßen führen nirgendwohin, solange du dich selbst nicht findest. Wohin gehst du, wenn es kein Ziel gibt?“ Meine Schritte werden schneller. Ich biege in eine

Seitenstraße ein, enger und ruhiger. Die Gassen wirken hier älter, fast vergessen. Der Regen hat aufgehört, doch das Grau bleibt bestehen. „Ich laufe, weil ich laufen muss. Was glaubst du passiert, wenn ich stehenbleibe? Ich erstickte! Ich ertrinke in diesem verdammten Gefühl! Wie soll ich das aushalten? Diese Leere, dieses Ziehen ist überall! Ich spüre es in meinem Bauch, in meiner Brust und in meinem Kopf! Es hört nicht auf!“ Die Einsamkeit bleibt still und lässt meine Worte im Äther hängen – wie Rauch, der sich nicht verflüchtigt. Schließlich bleibe ich stehen, stütze meine Hände auf die Knie und atme schwer durch. Mein Blick schweift über die Umgebung: Eine alte Backsteinmauer bedeckt mit Graffiti; ein Fenster im dritten Stock strahlt Licht aus; ein Papierfetzen wird vom Wind über den Boden geweht. Alles wirkt banal und doch wie absichtlich dort platziert.

Die Einsamkeit tönt: „Du rennst nicht weg, um zu entkommen; du rennst aus dem Glauben heraus, dass es irgendwo eine Tür gibt, die dich zurückbringt. Aber es gibt keine Tür im Außen; du musst aufhören zu suchen.“ Ich hebe meinen Kopf und richte mich langsam auf; mein Blick ist starr und doch blitzt ein Funke Wut in meinen Augen auf: „Und wenn ich sie nie finde? Wenn ich verloren bleibe in diesem Labyrinth, das du MICH SELBST nennst?“ „Es gibt nichts zu finden, noch zu erreichen“, antwortet die Einsamkeit lapidar. „Wenn du das Nichts erfährst, wirst du in der Stille ankommen, bei dir selbst.“

Ein Windstoß weht durch die Gasse und trägt das Geräusch der Stadt mit sich; ein Blatt löst sich von einem kargen Baum und segelt zu meinen Füßen nieder. Ich starre es an. Klein, ver-

trocknet und doch irgendwie schön. Ist das ein Zeichen? Bin ich dieses Blatt? Ich gehe weiter, doch diesmal verspüre ich keine Eile mehr, keine Flucht; nur das achtsame Weitergehen bleibt übrig. Die Wolken haben sich an einer Stelle geteilt; ein einzelner schwacher Lichtstrahl fällt auf die Straße herab als wolle er mir den Weg weisen. Während ich in diesen schmalen Gassen voranschreite, beginne ich die Stadt mit anderen Augen zu sehen. Die Fassaden, die eben noch wie eine düstere Kulisse wirkten, scheinen nun Details preiszugeben, die mir zuvor entgangen sind. Kleine Wandverzierungen, verwitterte Schilder, in denen sich längst vergessene Geschäftsnamen abzeichnen. Ein winziges Atelier mit staubigen Fenstern, hinter denen sich Silhouetten von Skulpturen erahnen lassen. Eine schmale Treppe, die scheinbar ins Nichts führt. All diese Kleinigkeiten erscheinen mir jetzt wie Hinweise, Spuren auf einem Weg, den nur ich gehe.

„Warum versuche ich ständig, mein Glück in der Außenwelt zu verorten, während mein Inneres brachliegt?“ frage ich mich. Vielleicht, weil es einfacher ist, im Außen nach Antworten zu suchen, als sich dem Inneren zu stellen. Denn dort, tief in mir, herrscht ein Chaos aus Erinnerungen, Sehnsüchten, verlorenen Träumen. Ich habe Angst hinzuschauen. Und doch: die Einsamkeit hat recht. Solange ich unachtsam umherirre, ohne meinen eigenen Kern zu erkennen, werden mich diese Straßen niemals irgendwohin führen. „Du siehst dich selbst nicht klar“, flüstert die Einsamkeit. Ich antworte nicht, aber ich weiß, dass sie recht hat. Es ist, als trüge ich eine Maske, eine Schicht aus Enttäuschung und Schmerz, die mein wahres Ich verbirgt. Was

ist dieses wahre ICH eigentlich? Ich habe es so lange nicht besucht, so lange nicht gefühlt, weil ich Angst hatte, es könnte bereits erloschen sein.

Die Gedanken in meinem Kopf kreisen. Wann habe ich aufgehört, mich mit anderen Menschen verbunden zu fühlen? Wann wurde mein Leben zu einem ziellosen Spaziergang durch Straßen, die mir nichts bedeuten? Ich erinnere mich dunkel an früher, an Zeiten, in denen ich Ziele hatte, Träume, Hoffnungen. An Abende mit der Familie, mit Freunden, und an Gespräche, die bis tief in die Nacht gingen. An Momente, in denen das Leben voller Farbe war. Jetzt scheint alles verblasst. Aber vielleicht ist diese Blässe kein endgültiger Zustand, stattdessen nur ein Übergang, eine Phase, in der ich mich neu orientieren darf. „Was ist, wenn ich tief in die Essenz meines Selbst eintauche, in das ‚Herz des Buddha‘, wie es Chögyam Trungpa<sup>10</sup> beschrieb?“ frage ich mich leise. Das klingt so einfach, so klischeehaft. Aber was habe ich zu verlieren? Weiterzulaufen und herumirren, bringt nichts. Die Einsamkeit hat klar gesagt, dass das Suchen nach einer Tür im Labyrinth aussichtslos sei. Vielleicht ist es an der Zeit, innezuhalten, mich umzudrehen und in meine eigene Natur zu schauen.

Ich folge einer weiteren Gasse, in der sich die Häuser dichter aneinanderdrücken. Die Fenster liegen hoch, schmale Lichtstreifen flackern dahinter. Ich höre leise Musik aus einem Dachgeschosszimmer, ein trauriges Klavierstück, das mich an vergangene Tage erinnert. Die Melodie schleicht sich in meine Gedanken, umschmeichelt sie, als wolle sie mich daran erinnern, dass Kunst und Schönheit selbst in der Dunkelheit

existieren können. Als ich weitergehe, bemerke ich, dass meine Schritte ruhiger geworden sind. Sie hetzen nicht mehr. Ich marschiere nicht mehr blindlings, sondern schreite bedächtiger voran. Dabei spüre ich, wie sich in mir langsam etwas entspannt. Die Einsamkeit, die mich begleitet, fühlt sich jetzt weniger wie ein vernichtendes Urteil an; vielmehr wie eine verständnisvolle Beraterin, die darauf wartet, dass ich begreife, was sie mir sagen will.

Erneut frage ich sie, diesmal in Gedanken: „Was soll ich tun, um mich selbst zu finden?“ Die Antwort ist leise, kaum hörbar, aber ich kann sie spüren: „Hör auf, immer wegzulaufen. Steh still, schau hin, fühle nach. Die Antworten liegen hinter deinen Ängsten. Aber Ängste zu überwinden, ist das größte Hindernis. Doch danach wird alles einfach.“ Ich halte an, mitten in einer schmalen Straße, in der kein Mensch zu sehen ist. Nur ein müder Kater kauert in einem Hauseingang und beobachtet mich wie ein schwarzes Monster mit gelben Augen. Ich stehe da, lasse den Mantelkragen los, senke die Schultern. Mir wird klar: die Einsamkeit drängt mich nicht in die Flucht, sie fordert mich auf, präsent zu sein.

Ich schließe die Augen und atme tief ein und aus. Dabei spüre ich die feuchte Luft auf meiner Haut, höre mein eigenes Herz schlagen. Auch den Boden unter meinen Füßen fühle ich, die Stabilität, die er mir schenkt. Ich bin immer noch hier, immer noch ich. Vielleicht habe ich mich nie ganz verloren. Vielleicht habe ich nur zu lange weggeschaut, mich abgewandt von meinen eigenen Gefühlen und Wünschen. Ich öffne die Augen und gehe weiter, aber anders als zuvor. Nicht, um zu fliehen,



eher um zu erkunden. Nicht, um etwas zu erzwingen, eher um aufzunehmen, was mir begegnet.

Ein Laden mit alten Büchern taucht in meinem Blickfeld auf. Die Scheibe ist beschlagen, aber ich kann im Inneren Regale voller vergilbter Einbände erkennen. Ich frage mich, welche Geschichten in diesen Büchern schlummern, ob sie von Menschen handeln, die ähnlich suchten wie ich. Gerne würde ich eintreten, doch ich zögere, denn die Einsamkeit sagte deutlich, dass ich nicht länger suchen soll. Also trolle ich mich weiter, die Straße entlang und stoße ich auf eine Kreuzung. Ampeln wechseln von Rot auf Grün, Autos rollen träge vorüber. Ich könnte in jede Richtung weitergehen, doch diesmal ist mir bewusst, dass mein Ziel in der Art liegt, wie ich gehe. Ob ich nach links oder rechts abbiege, spielt keine Rolle, solange ich nicht vergesse, mit mir selbst in Kontakt zu sein. „Es gibt keinen endgültigen Weg“, denke ich, „nur Schritte, die mich näher an meine eigene Wahrheit bringen.“ Die Einsamkeit hat mich gezwungen, das Schweigen auszuhalten und mich selbst zu spüren, anstatt in der äußeren Welt nach Ersatz zu suchen. Ich biege nach links ab und gelange wieder in eine belebtere Straße. Ein kleines Bistro hat noch offen, ein paar Nachtschwärmer trinken heißen Tee oder Kaffee. Der Geruch von Gebäck liegt in der Luft. Ich könnte eintreten, mich an einen Tisch setzen und ohne Ziel etwas bestellen. Vielleicht wäre das ein Anfang, mich selbst aus dieser Schweberei herauszuholen, indem ich einfach in meiner eigenen Gegenwart verweile, ohne hastig weiterzuziehen.

Aber heute Abend brauche ich das nicht. Es reicht, durch die Straßen zu gehen, jetzt mit dem Bewusstsein, dass Ziellosigkeit Teil meiner Heilung ist. Sie ist eine Phase, ein Weg, um mich selbst wiederzufinden. Vielleicht werde ich morgen zu diesem Bistro zurückkehren, mir einen Tee bestellen, ein Buch lesen oder einfach die Leute beobachten, ohne Schmerz, ohne Neid. Ich beginne zu ahnen, dass ich keine fremde Erfüllung brauche, um mich vollständig zu fühlen. In meinem Herzen spüre ich ein leises Pochen von Hoffnung.

Langsam setze ich meinen Weg fort, auch wenn ich nicht weiß, wohin er mich führen wird. Der ziellose Spaziergang war vielleicht nie ziellos. Er war eine Einladung, mich selbst zu erforschen. Und jetzt, da ich es ein klein wenig besser verstehe, kann ich verweilen, selbst wenn ich gehe. Schritt für Schritt, mit offenen Sinnen, mit der Einsamkeit an meiner Seite als ein leises Flüstern, das mich daran erinnert, dass ich meine eigene Heimat bin.

## Episode 4.

# Der Schatten im Spiegel

Der Spiegel über dem Waschbecken ist beschlagen als wäre er ein trübes Portal in eine andere Dimension. Der Duft von warmem Wasser mit einem Hauch von Shampoo hängt in der Luft. Eine einzelne Art Deco Lampe spendet Licht und verleiht dem Raum eine surreale Atmosphäre. Ich stehe vor dem Spiegel. Meine Hände liegen auf dem Rand des Waschbeckens, blass von der Anspannung. Mehrere Tropfen Wasser laufen von meinem Gesicht herab. Langsam hebe ich den Kopf und blicke hinein. Der Spiegel zeigt mein Abbild – doch etwas daran wirkt unheimlich. Die Augen, die mir entgegenblicken, gehören mir und doch scheinen sie fremd, tiefer, dunkler. Ein Schatten schmiegt sich an den Rand meines Spiegelbildes. Leicht zu übersehen, wenn man nicht genau hinsieht. „Was... was ist das?“ Zögerlich hebe ich die Hand und berühre das Glas. Mein Finger hinterlässt eine Spur auf der beschlagenen Oberfläche, doch das Bild bleibt unverändert. Ein Schatten lauert wie eine Gestalt hinter meinem Spiegelbild. Sanft und dunkel zugleich ertönt die Einsamkeit: „Du siehst es, nicht wahr?“ Ich zucke zurück. Stille. „Du schon wieder?!“ rufe ich entsetzt. Die Stimme antwortet, als käme sie direkt aus dem Spiegel: „Sieh hin!“

Mein Herz schlägt heftig in meiner Brust, der Raum scheint sich zusammenzuziehen. Ich zwingen mich dazu, noch einmal hineinzusehen; und diesmal erkenne ich es deutlicher. Der

schwarze Schatten hat Gestalt angenommen, und erinnert mich an die Katze mit den gelben Augen, nur furchteinflößender. Gleich einer Silhouette, die sich eng an mein Spiegelbild schmiegt. Der Umriss ähnelt mir, ist jedoch gleichzeitig... anders. Tiefe Düsternis strahlt von ihm aus, keine konkrete Form, sondern eine Ahnung von etwas Verdrängtem.

„Was willst du von mir?“ Die Einsamkeit antwortet wie ein Flüstern in meinem Kopf: „Ich bin das, was du nicht sehen willst. Der Teil von dir, den du verleugnest. Die Dunkelheit, die wächst, wenn du wegsiehst.“ Ich schreie auf: „Lügner! Du bist nicht ich! Du bist nichts weiter als ein... ein Schatten! Ein verdammter Trugschluss, ein Spiel meiner müden Gedanken.“ Doch die Einsamkeit kontert: „Der Schatten existiert nur dort, wo Licht ist. Und woher glaubst du, kommt dein Licht?“ Ich spüre, wie die eindringlichen Worte ungebremst durch mich hindurchfließen – schmerzhaft und wahr zugleich. Der Schatten im Spiegel hat sich nicht bewegt und doch fühle ich seine Lebendigkeit. Ein stiller, unbestechlicher Teil meiner selbst. „Ich will das nicht. Ich will DICH nicht. Warum kannst du mich nicht einfach in Ruhe lassen?“

„Weil du mich nicht in Ruhe lässt. Ich bin in dir. In jedem ungesagten Wort und in jeder Erinnerung, die du tief in dir versteckt hast. Und in deinem täglichen Jammern und Selbstmitleid. Die Opferhaltung steht dir nicht. Du musst dir ins Gesicht sehen. Du bist dein größter Feind, dein größter Behinderer, dein größter Skeptiker. Ich hingegen bin das, was übrigbleibt, wenn alles andere verstummt.“ Ich starre erneut in

den Spiegel, dem Schatten direkt gegenüber. „Hah, und wovor renne ich davon, Neunmalklug?“ rufe ich triumphierend. Weich und dennoch klar entgegnet die Einsamkeit: „Vor dir selbst. Vor dem, was dich ausmacht. Es ist Zeit zu verweilen. Nur im Stillstand wirst du erkennen, wer du wirklich bist. Das kennst du von der Shamatha-Meditation<sup>11</sup> oder von der Isa<sup>12</sup>-Energie der Germanischen Runen; beide laden zur Passivität ein, damit Klarheit sich einen Weg bahnen kann. Es geht darum, achtsam zu sein und nicht stur zu versuchen, deinen Willen durchzusetzen.“

Regungslos bleibe ich stehen und stiere in das Glas. Die Silhouette verschmilzt mehr und mehr mit meinem Spiegelbild bis nur noch meine eigenen Züge übrigbleiben. Ich hebe meine zitternde Hand und streiche noch einmal über das kalte Glas und atme tief durch. Der Spiegel zeigt mich so wie ich bin, ohne Maske und ohne Flucht. Lange stehe ich da, unschlüssig, was ich als nächstes tun soll. Die Stille ist so dicht, dass sie beinahe körperlich spürbar ist. Das Flackern der Lampe taucht den Raum in ein unsicheres Halbdunkel, als wolle sie mich daran erinnern, dass Klarheit nicht selbstverständlich ist. Der Schatten ist verschwunden, aufgegangen in mir selbst. Doch ist er wirklich weg oder nur an seinen Platz zurückgekehrt, tief in meinem chaotischen Inneren?

Ich frage mich, was genau ich so lange verdrängt habe. Ereignisse aus meiner Vergangenheit ziehen wie schwache Schemen an mir vorbei: unerfüllte Träume, abgebrochene Freundschaften, Worte, die ich nie ausgesprochen habe. Momente, in denen ich mich selbst verraten habe, aus Angst vor

Ablehnung oder aus Trägheit. Dieser Schatten könnte all das sein: eine Summe meiner Verdrängungen, meiner Unzulänglichkeiten, meiner Ängste.

Die Einsamkeit hatte von Dunkelheit gesprochen, die wächst, wenn ich wegschaue. Wann habe ich begonnen, wegzusehen? Vielleicht schon als Kind, als ich merkte, dass bestimmte Gefühle nicht gewollt waren. Oder später, als ich begriff, dass es einfacher ist, sich in Routine und Enttäuschung einzurichten, als ehrlich mit sich selbst zu sein. Ich erinnere mich an Abende, an denen ich einsam in meiner Wohnung saß, anstatt jemanden anzurufen, weil ich mir einredete, es sei ohnehin sinnlos. An Tage, an denen ich mich selbst bemitleidete, anstatt etwas zu ändern. Jede dieser Entscheidungen war wie ein Pinselstrich, der den Schatten dunkler werden ließ. Nun stehe ich hier und stelle mich meiner eigenen Wahrheit. Der beschlagene Spiegel, das diffuse Licht, die Einsamkeit – all das könnte ein Symbol sein für den inneren Zustand, in dem ich mich befinde. Die Einsamkeit hatte auch von Meditation, von Runen, von Passivität, und von Klarheit gesprochen. Ich kenne diese Praktiken sehr gut und weiß, wie die objektlose Shamatha-Meditation die Fähigkeit schult, friedfertig im Moment zu verweilen, die eigenen Gedanken zuzulassen, ohne sie fortzujagen und ohne sie zu bewerten. Die Isa-Rune steht für Stillstand, für das Aushalten von Kälte und Stille, um daraus Einsicht zu gewinnen. Vielleicht ist genau das jetzt gefragt: nicht fliehen, nicht schreien, nicht verurteilen, sondern einfach nur sein. Um zu erkennen, was wirklich ist. Ich berühre erneut mein Spiegelbild. Meine Haut ist kühl, meine Augen sind rot

gerändert vom intensiven Hinschauen und Nicht-Wegsehen. Ich spüre, wie sich langsam ein Gefühl von Trauer in mir breitmacht. Trauer darüber, wie viele Jahre ich damit verbracht habe, einen Teil von mir zu bekämpfen, statt ihn anzunehmen. Trauer darüber, dass ich mich selbst solange als Feind betrachtet habe. Doch neben der Trauer ist da noch etwas anderes, ein vorsichtiges Aufatmen. Es ist, als hätte ich eben ein dunkles Geheimnis gelüftet, das mich schon lange lähmte. Jetzt, wo es ans Licht gekommen ist, fühlt es sich zwar schmerzhaft, aber befreiend an.

Vielleicht ist es der Sinn meines Lebens, mich an den Punkt zu bringen, an dem ich mich endlich wirklich sehe. Nicht nur das Bild, das ich der Welt und mir selbst vormache, vielmehr das Bild, das darunter liegt: die Unsicherheit, die Sehnsucht, die Schuld, die Angst, aber auch die Kraft, die in der ehrlichen Auseinandersetzung liegt. Leise frage ich in den Raum hinein: „Und wie geht es jetzt weiter?“ Ich erwarte keine Antwort, doch die Einsamkeit ist zur Stelle, diesmal weniger forsch: „Jetzt, da du dich siehst, kannst du wählen. Du kannst weiter davonlaufen und so tun, als sei nichts geschehen, oder du kannst stehenbleiben und akzeptieren, wer du bist.“ Diese Worte berühren mich; alles in mir sehnt sich danach, nicht länger gegen mich selbst zu kämpfen, stattdessen in Harmonie aufzublühen. Ist das möglich? Kann ich lernen, mich so zu akzeptieren, wie ich bin? Mit allen Abgründen, allen Schwächen und allen Träumen, die noch in den Tiefen meiner Seele schlummern? Ich schließe kurz die Augen und versuche, diese Gefühle zuzulassen. Der Boden unter meinen Füßen ist

hart, das Licht flackert weiter, aber ich bin hier, an diesem Ort, mit diesem Spiegelbild. Ich stelle mir vor, wie es wäre, wenn ich in Zukunft bei jeder aufkeimenden Einsamkeit nicht mehr in Verzweiflung gerate, und selbstbewusst sage: „Ja, ich kenne dich. Du gehörst zu mir. Aber du bestimmst nicht über mich.“ Langsam öffne ich wieder die Augen. Der Spiegel zeigt nichts Unheimliches mehr, nur mein eigenes Gesicht, erschöpft, aber lebendig. Mein Atem geht ruhiger. Ich lehne mich leicht vor, um mein Gesicht genauer zu betrachten. Die Falten um meine Augen, das wirre Haar; all das bin ich. Ich bin kein perfektes Ideal, kein fehlerloses Bild, vielmehr ein Mensch, der versucht, sich selbst näher zu kommen.

Ein Gedanke schießt mir durch den Kopf: Vielleicht ist das der Kern der Einsamkeit, die mich seit so langer Zeit begleitet. Sie zwingt mich hinter meine Fassade zu schauen. Sie schafft Bedingungen, unter denen ich mich selbst nicht länger ignorieren kann. „Hallo du“, sage ich leise, und es klingt seltsam, mich selbst anzusprechen. „Vielleicht ist es an der Zeit, dass wir lernen, miteinander auszukommen.“ Keine Antwort folgt, aber ich spüre ein leises Knistern in der Luft, als hätte ich eine Grenze überschritten, hinter der etwas Neues liegt. Ein stilles Einvernehmen mit mir selbst, ein Pakt, der aus einem stillen Verstehen entspringt. Alles wirkt jetzt etwas klarer, und ich begreife: Der Schatten, und somit die Einsamkeit, schuf diesen Ruf aus meiner eigenen Tiefe als Mahnung, mich endlich anzunehmen. Denn Veränderung ist jederzeit möglich.

Ich drehe den Wasserhahn auf und lasse kaltes Wasser über meine Hände und mein Gesicht laufen; eine erfrischende



Berührung. Die Einsamkeit ist noch da, irgendwo im Hintergrund, aber sie schweigt. Vielleicht weil sie weiß, dass ich ihre Lektion verstanden habe. Ich nehme ein Handtuch, tupfe mein Gesicht trocken, betrachte mich noch einmal. Ja, ich bin müde; ja, ich habe Angst, aber ich bin hier, lebendig. Und das genügt für den Moment. Ich trete einen Schritt zurück, schalte das Licht aus und verlasse den Raum. Hinter mir bleibt der Spiegel zurück, nun kristallklar, als wäre er gereinigt worden. Draußen im Flur ist es still. Mit leisen Schritten entferne ich mich, getröstet von der Erkenntnis, dass die Einsamkeit ein Teil meines Seins ist.