

Leseprobe:

Seelenpartner - wenn unerfüllte Sehnsucht zu tiefer Selbstliebe führt

von Dörte Winkler

Die Begegnung

*Hinter den Mauern
aus Vorurteilen und verkrusteten Interpretationen
erstreckt sich das weite, lichtvolle Land
der Liebe,
erfüllt von Neugier, Offenheit und der Lust,
im Unbekannten das Vertraute zu entdecken.*

Da war es. Das Prickeln, dass ich so lange vermisst hatte. Schon die Nachrichten, die wir vor unserem ersten Date austauschten, verzauberten mich. Er schien einen Sinn für Poesie zu haben, Humor und meine bildhafte Sprache zu sprechen. Und das, obwohl er kein Deutscher war, was man nur am Akzent hörte, aber nicht an der Schriftsprache erkennen konnte.

...

Nachdem wir uns sortiert und mit Tee sowie den letzten Resten der Weihnachtskekse Platz genommen hatten, kam das Gespräch wieder in Gange. Diesmal wurde es ein angenehmer Fluss, mal schnelle, mal sanfte, ruhige Passagen. Ich konnte mich hineinfallen lassen und spürte, wie wir die Oberfläche des Small Talks verließen. Während wir tiefer tauchten, entstanden in erstaunlichem Tempo Nähe und Vertrautheit.

Das Gefühl, dass mich vor unserer ersten physischen Begegnung so verzaubert hatte, war wieder da – nur kraftvoller und beständiger. Keine Schmetterlingsflügel, sondern warme Sonnenstrahlen, die sich im Bauch ausbreiteten. Ein Gefühl, dass wir uns im Grunde schon ewig kannten. Ich gab mich dem Strom hin.

Irgendwann war der Tee ausgetrunken und ich zählte auf, was ich noch so an Getränken im Angebot hatte. Erstaunlicherweise landeten wir beim Wein.

...

Ich stand auf, um den Wein zu holen, blieb stehen, um noch, wild gestikulierend, meinen Satz zu Ende zu sprechen, als er sich unerwartet erhob. Ehe ich mich besinnen konnte, stand er dicht vor mir und drückte mir seine weichen, warmen Lippen sanft auf den Mund.

Es klingt wahrscheinlich unglaublich kitschig, aber, auch wenn ich überrumpelt war, konnte ich mich nicht erinnern, jemals einen solchen Kuss bekommen zu haben. So überraschend, so sinnlich, so vertraut, so sehr nach Liebe schmeckend.

Perplex kümmerte ich mich erst einmal um den Wein und nutzte die kleine Auszeit, um meine Gefühle zu sortieren, die sich in heftigem Aufruhr befanden. Zwischen diese Turbulenzen funkte mein Kopf mit wilden Gedanken. Ging das nicht ein bisschen schnell? Hätte ich ihm eine scheuern sollen? Wollte ich das überhaupt?

Egal, welche destruktiven Überlegungen angeschossen kamen, mein ganzes System schrie: Ja, ich will.

[...]

Ich schmolz dahin. Es fühlte sich an, als ob mit einem Mal Liebe fühlbar wurde, allein durch diese präsenten, innigen Berührungen. Wie trockenes Moos, das jeden Regentropfen aufnimmt und in der Tiefe speichert, saugte mein Körper die Zärtlichkeiten auf.

Als er sich gegen 20 Uhr von mir löste und auf den Heimweg machte, hinterließ er äußerlich eine Leere. Doch innerlich fühlte ich mich warm und geborgen. Ich hatte endlich gefunden, was ich gesucht hatte -- verkörperte Liebe.

Kommunikations-Dämonen

Illusionen spielen mit der Wirklichkeit Verstecken.

Am nächsten Tag zerflossen die wohligen Gefühle in einem Morast von Zweifeln und Unsicherheiten. Diese wurden noch dadurch verstärkt, dass ich keine Antwort auf meine liebevolle Morgennachricht bekam.

Welcher Illusion war ich hier aufgesessen? War es für ihn nur ein nettes kleines Abenteuer gewesen?

Meine Freundin feierte ihren Geburtstag in kleiner Runde, doch ich konnte mich auf nichts konzentrieren. All die Schmetterlinge im Bauch sorgten nicht mehr für wohliges Prickeln, sondern für schwere Turbulenzen. Je weiter der Nachmittag zum Abend wurde, desto mehr wandelten sich die Schmetterlinge in wild kreischende, hektisch herumflatternde Fledermäuse.

Der Nachteil an der digitalen Kommunikation war, dass Erreichbarkeit im Minutentakt für mich zum Standard gehörte. Mal eine Stunde nicht reagieren -- zur Not. Aber einen halben Tag bei einer neuen Liebe? No Way.

Ich konnte mich nicht beherrschen und fragte nach, was los sei, ob ich vielleicht irgendetwas falsch verstanden hatte, was denn seine Absicht sei mit mir.

Nichts. ...

Ich kam mir vor wie im besten Teenager-Alter. Doch irgendwann gelang es mir, ein bisschen loszulassen. Ich konnte ja eh nichts machen.

Kurz danach kam das erlösende Signal einer eingehenden Nachricht.

...

Die nächsten Tage vergingen im Liebesrausch. Doch es gab in meiner rosaroten Wolke eine dunkle Trübung. **Sein Kommunikationsverhalten änderte sich auch nach dieser ersten Zitterparty nicht merklich.**

Für mich war es selbstverständlich, permanent erreichbar zu sein und innerhalb kürzester Zeit auf eingehende Nachrichten zu antworten.

...

Auch wenn ich mich bemüht hatte, dieses Muster abzustellen, merkte ich, wie sehr ich immer noch darin gefangen war.

Nicht nur, dass ich selbst immer zeitnah reagierte – natürlich erwartete ich das auch von meinem Gegenüber. Doch bei Rio wurde mein Geduldsfaden, bis ich eine Antwort bekam, immer wieder bis ans Zerreißen gespannt.

...

Seine Erklärung war recht simpel und passte zu ihm: Er war nicht sonderlich handyaffin. An manchen Tagen vergaß er es sogar zu Hause oder er schaute einfach stundenlang nicht drauf.

...

Wenn du im Internet versuchst, Informationen zum Thema Antwortverhalten zu finden, kommen dir sämtliche Klischees entgegen. Vielfach heißt es tatsächlich: Vergiss den Typ – er hat kein Interesse.

Doch ich gehörte nicht zu den Menschen, die auf solche Klischees hereinfließen. ...

Konnte ich die Mauern in meinem Kopf sprengen? Ich muss zugeben, es fiel mir schwer. Obwohl er mir erklärt hatte, wie er tickte, holten mich immer wieder Zweifel ein. Schließlich ging es in meinen Augen nicht um das Gerät, sondern darum, dass ich an den anderen denke. Und wenn ich dann das Bedürfnis nach Kontakt habe, fällt mir auch ein, dass es da diese wundervolle Erfindung namens Mobiltelefon gibt.

Soweit meine Theorie. In der Praxis begann an dieser Stelle meine erste kleine Challenge. War meine Erwartung an ihn gerechtfertigt? Dabei gingen meine Gedanken noch viel weiter. Nur weil ICH gerade das Bedürfnis hatte, mich mitzuteilen, hieß das ja noch lange nicht, dass er auch das Bedürfnis hatte.

Wenn ich also erwartete, dass jemand immer sofort antwortet, dann würde ich ihn ja durch meine Kommunikation in gewisser Weise in eine Aktion zwingen, die er vielleicht gerade nicht wollte.

Das entsprach nicht meiner Vorstellung von einer freien, Beziehung jenseits festgefahrener Strukturen und gesellschaftlicher Konventionen. Und es passte auch nicht zu meiner Vorstellung von Selbstbestimmtheit. Der Vorteil der asynchronen Kommunikation per Nachricht war ja gerade, dass man diese lesen und beantworten konnte, wenn es gerade passte.

Sich zum Sklaven der Geräte zu machen, gehörte nicht dazu.

Gleichzeitig nagten kleine Zweifel an mir. Stimmte es, dass die Schnelligkeit und Häufigkeit von Nachrichten etwas darüber aussagten, wie stark das Interesse war?

...

Liebe ist kein Kuhhandel

*Wenn Liebe zum Handel wird,
stirbt der Kern dessen, was Liebe in Wahrheit ausmacht.*

...

So verliebt er anfangs wirkte, so bedeckt hielt er sich, wenn ich versuchte, klare Commitments von ihm zu bekommen. Mir fiel auf, dass auch dies auf Gegenseitigkeit beruhte. ...

Diese Beziehung, von der ich mich noch immer nicht traute, sie so zu nennen, warf mich zurück darauf, mir grundlegende Fragen zu stellen.

Ein immer wieder hochploppendes Thema war das schon ausgiebig besprochene schwache Kommunikationsverhalten und damit vor allem auch das Kontaktverhalten von ihm. So sehr ich mich auch versuchte, in sein anderes Verhältnis zur mobilen Kommunikation hineinzuentspannen – oft gelang es mir nicht. Zu groß war mein Bedürfnis nach Kontakt. Und es war leider nicht so, dass er dann andere Wege fand, mit mir in Kontakt zu treten – er meldete sich einfach gar nicht. Weder telefonisch noch postalisch noch stand er einfach vor meiner Tür.

Irgendwann wurde ich bockig. Na gut. Wenn du mir nicht schreibst, schreibe ich eben auch nicht. Wenn du dich nicht meldest, melde ich mich auch nicht. Die Arme trotzig vor der Brust verschränkt wartete ich ab. Fiel in tiefe Schwärze. Fühlte mich eng, abgetrennt von ihm und von mir selbst. Am Ende war ich diejenige, die dem Druck nicht standhielt. Die anrief, ihrem Ärger Luft machte und die Verbindung wieder herstellte.

Doch damit platzte ein weiterer Knoten in mir. Die Erkenntnis, dass Liebe kein Kuhhandel ist.

Lies selbst, wie ich es in meinem E-Brief an ihn formulierte:

Ich schreibe Dir. Aber nur, solange ich eine Antwort bekomme. Ich bin nett zu Dir, aber nur, wenn Du auch nett zu mir bist. Ich schenke Dir etwas – aber nur, wenn Du brav danke sagst. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Ich liebe Dich. Aber nur, wenn Du mich auch liebst.

Das ist keine Liebe. Im besten Fall ist es ein Kuhhandel, im schlimmsten Fall Erpressung ...

Durch das »Experiment«, das ich gemacht habe, mich zurückzunehmen, um zu sehen, was passiert, ist mir das so richtig klar geworden. Dieser Gedanke: Ich schreibe Dir, aber nur, wenn ich auch eine Antwort bekomme, ist nicht aus der Liebe gespeist. Die Quelle dafür liegt in der Angst.

Ich spüre den riesigen Unterschied. Wenn ich Dir jetzt schreibe, einfach, weil es das ist, was ich gerade tun und erfahren will, ohne irgendeine Erwartung, dann dehne ich mich aus, wachse in diese Erfahrung hinein und genieße mich selbst dabei, ohne dass es etwas von außen braucht.

So fühlt sich Erwartungsfreiheit an.

....

Verlassensängste

Nur solange ich mich getrennt fühle, kann ich auch verlassen werden.

Mein älterer Sohn mit seinen 17 Jahren hatte eine Freundin, die über 400 km weit weg wohnte. ... Wenn seine Freundin zu uns zu Besuch kam, wollte er am liebsten mit ihr allein sein. Insbesondere zu seinem Geburtstag Ende August.

Also fragte ich meinen Liebsten, ob ich für 3 Tage vielleicht zu ihm kommen könnte. Es wäre nur von Freitag bis Sonntag. Er war einverstanden. ...

Zwar konnte er mir nicht versprechen, dass er die ganze Zeit daheim sein würde, aber das war für mich ok. Schließlich würden wir uns ja auf jeden Fall abends sehen. Wir hatten das schon einmal gemacht und ich hatte es sehr genossen.

Er hatte mir, (wenn auch nicht wirklich gerne), sogar einen Schlüssel von sich überlassen. So konnte ich am Freitag zu ihm fahren, auch wenn er noch nicht daheim war. Ich richtete mich häuslich ein, setzte mich in die Küche zum Arbeiten und freute mich darauf, wenn er heimkäme. Der Abend wurde immer später. Schließlich fragte ich, was los sei, wo er ist und wann er heimkommt. Keine Antwort. Dunkle Wolken schoben sich über mein Inneres. Das fing ja super an. Irgendwann beschloss ich ins Bett zu gehen. Kurz bevor ich mein Telefon beiseitelegte, kam endlich eine Nachricht, die mich allerdings alles

andere als erfreute. Er würde heute gar nicht heimkommen. Seinem Sohn ging es nicht gut und er würde bei ihm bleiben. Ich war fassungslos.

Seit wir uns kannten, war er noch nie über Nacht bei seinem Sohn geblieben, zumal seine Exfrau den Jungen auch kaum aus den Augen ließ. Was war da jetzt plötzlich los? Aber er reagierte weder auf meine Versuche, ihn anzurufen noch bekam ich eine ausführlichere Erklärung. Auch meine Frage, ob er denn dann am nächsten Tag käme, blieb unbeantwortet im Äther hängen.

Die Leere in meinem Nachrichtenpostfach hallte schmerzhaft in meiner Brust wider. So hatte ich mir das nicht vorgestellt. Aber schließlich tröstete ich mich und hoffte auf den nächsten Tag. Diesen verbrachte ich, mangels weiterer Nachrichten, so gut ich konnte zwischen arbeiten, eine Kleinigkeit einzukaufen, kochen und spazieren gehen. Ich fühlte mich wohl in seiner Wohnung und hatte trotz der unschönen Lage ein gewisses Gleichgewicht gefunden.

Gegen Abend zerbröckelte die mühsam aufgebaute Fassade eines inneren Friedens mehr und mehr. Er machte sich noch nicht einmal die Mühe, mir Bescheid zu geben, ob oder wann er hier wieder auftauchte.

Mehr und mehr ertrank ich in einer Sturzflut aus Frust, Verlassensängsten und Sorgen. ... Das Ziehen in meiner Brust wurde unerträglich und ergoss sich in einem heftigen Tränensturz. Der Weinkrampf schüttelte mich, bis ich irgendwann vor Erschöpfung einschlief.

Gegen Morgen, als ich kurz wach wurde, kam die Erinnerung zurück. Dass ich von meinem Liebsten hier in seiner Wohnung einfach im Stich gelassen wurde.

Immer wieder kam dieses schreckliche Gefühl hoch, dass ich hier einfach vergessen wurde. Woher kannte ich dieses Gefühl? Ich ließ mich noch tiefer sinken und landete wieder in der Kindheit. Wieder diese Szene, von der ich schon erzählt hatte – in der Kinderkrippe, als ich einfach in die Toilettenräume verfrachtet wurde.

Dieses Gefühl konnte ich jetzt wahrnehmen, als würde es gerade passieren. Dann durchflutete mich die Erinnerung an die Geburt von meinem älteren Sohn. Auch da hatte ich im Krankenhaus plötzlich dieses Gefühl, einfach vergessen worden zu sein. Die Zeit verrann, meine Wehenschmerzen wurden immer unerträglicher und ich lag gefesselt an die Überwachungsgeräte, ohne Chance, jemanden zu rufen. Noch nie im Leben war mir eine Stunde so lange vorgekommen -- und das auch noch mutterseelenverlassen und körperlich am Ende meiner Kräfte.

Da kam dieser ganze Schmerz hoch... Und dort, an diesem grauen Morgen, fühlte ich mich wieder so vergessen und verlassen.

Nachdem ich in diesen verletzten Teilen meines irdischen Ichs ausgiebig gebadet hatte, entdeckte ich noch eine andere Ebene. Schließlich wusste ich, dass Rio mir immer auch meine eigenen Muster und Wunden spiegelte. Wenn ich schon so elendig litt, sollte es doch wenigstens einen Sinn haben.

...

Nach dieser Kleinkind-Erfahrung des Vergessenwordenseins hatte ich alles daran gesetzt, dass ich nicht mehr vergessen und verlassen werde. Ich legte meine ganze Aufmerksamkeit auf mein Umfeld, sah zu, dass ich mich in Erinnerung brachte, mich nützlich machte. Ich kontrollierte alles und jeden, damit ich ja nicht vergessen und verlassen werde. Vor allem hielt ich viel aus.

Was mir in diesen finsternen Stunden klar wurde: Dabei hatte ich mich selbst vergessen, mich selbst verlassen.

...

Loslassen

»Was zu mir gehört bleibt, auch wenn ich es loslasse. Was nicht zu mir gehört geht, auch wenn ich es festhalte« (Anja Reiche)

...

Dann nahte das Pfingstwochenende. Meine Kinder waren beide unterwegs. Ich kündigte frühzeitig an, dass ich viel Zeit hätte und wir bestimmt ein bisschen was miteinander unternehmen könnten. ... An dem besagten Abend, kurz vor Pfingsten, war er mit seinem Freund unterwegs. Ich war davon ausgegangen, dass wir uns dann am nächsten Tag sehen würden. Dabei wollte ich auch noch mal besprechen, wie unser gemeinsames Pfingsten aussehen könnte.

Am nächsten Morgen musste ich lange auf eine Nachricht warten. Als diese gegen Mittag endlich ankam, raste ein Blitzschlag durch meinen Körper. Da stand: »Du wirst wahrscheinlich enttäuscht sein, aber ich habe gestern mit John spontan beschlossen, das Pfingstwochenende ans Meer zu fahren.« Irgendein banaler Abschiedsgruß mit besten Wünschen stand noch darunter. Das Blut schoss mir in den Kopf und ich wählte ohne nachzudenken seine Nummer – keine Reaktion. Verzweifelt versuchte ich es bestimmt noch 5-mal – es half nichts. Er hob nicht ab. Auch auf meine Bitte, mich zurückzurufen, kam keine Reaktion. Er hatte sein Telefon scheinbar direkt nach der Nachricht in den Urlaubsmodus versetzt.

In mir wirbelte ein gewaltiger Sturm. In diesem zweiten Jahr unserer Begegnung hatten wir noch keinen gemeinsamen Urlaub hinbekommen, nicht mal 2 Tage. Für seinen Freund hatte er plötzlich Zeit?

...

In mir zerriss etwas. Noch nie in meinem Leben hatte ich mich so zurückgesetzt gefühlt. Es fühlte sich einfach nur schäbig an und ich heulte mir die Augen rot und dick.

...

Zum Glück hatte ich am Pfingstsonntag einige Gäste eingeladen, um gemeinsam zu singen und kreativ zu arbeiten. Ich war unendlich froh über die Gesellschaft und Ablenkung. Natürlich fiel es mir schwer, nicht an dieses Drama zu denken und darüber zu sprechen.

Die Gespräche ermutigten mich, endlich einen Schlusstrich zu ziehen. So ging das nicht weiter. Er ließ mich am ausgestreckten Arm verhungern. Das hatte ich doch gar nicht nötig!

Was so einfach und logisch klang, war in der Praxis kaum umzusetzen.

Die Vorstellung, die Beziehung komplett zu beenden, jagte mir eine Heidenangst ein. Es war nicht nur Angst, es fühlte sich an, als sei ich mit Ketten an ihn gebunden, als gäbe es die Option ohne ihn nicht.

Ich vertiefte mich in dieses Gefühl, tauchte ab in Zeit und Raum. Bilder aus längst vergangener Zeit tauchten in mir auf. Nie schienen wir eine richtige Beziehung geschafft zu haben.

Zum ersten Mal kam mir der Gedanke, ob wir so etwas wie Dualseelen waren. Es war doch auch nur wieder ein esoterisches Konzept, eine neue Schublade, mit der alle möglichen Komplikationen erklärt wurden. Oder etwa nicht?

Ich stöberte ein wenig im Internet. Die Symptombeschreibung der Seelenpartnerschaften passte eins zu eins zu meinem Erleben – ein intensiver, feuriger Start, doch eine Beziehung kam nicht oder nur schwer zustande.

Schmerzhaft stachen mir vor allem die Botschaften ins Auge, die da hießen: Gib dich nicht mit einer halbherzigen Beziehung zufrieden. Geh, und liebe dich selbst.

AHHHHHH. Ich könnte schreien vor Verzweiflung. Wenn das so einfach wäre?

...

Wie die Protagonistin diesen Schritt meistert und wie es mit den beiden weitergeht, erfährst du im Buch „Seelenpartner – wenn unerfüllte Sehnsucht zu tiefer Selbstliebe führt“. Hier kannst du es lesen – über kindle unlimited sogar kostenlos: <http://bit.ly/47vWZRD>
