

**Leseprobe:**  
**Die Essenz der Erfahrungen - Aufbruch**  
© Timber Joy

*Frühlings-Erwachen*

Draußen tobte der Frühling in leuchtenden Farben – drinnen kauerte mein kleines Ich verzagt in der hintersten Ecke seiner seelischen Zuflucht. Wieder stand ein großer Umbruch bevor. Warum konnte es nicht einfach mal unkompliziert sein? Mein Blick fiel auf ein altes Comicheft, auf dessen Titelseite ›Hägar der Schreckliche‹ verzweifelt ein Riff umklammert, nachdem ein Unwetter sein Schiff versenkt hatte. Zornig ruft er zum Himmel:

»Warum ich?«

Aus den Wolken schallt es zurück:

»Warum nicht?«

Ich musste lachen. Doch mein Lachen klang dumpf und mein Herz lachte nicht mit. Müde wie ein Ritter, der jahrelang vergeblich nach dem Heiligen Gral gesucht hatte, schaute ich zurück auf den Weg, den ich gegangen war. Ein steiniger Weg, steil und unwegsam. Warum war ich ihm gefolgt? War es ein Komet, der mich führte oder ein Irrlicht? Momentan wusste ich das nicht genau. Da gab es nur diese immense seelische Spannung, die mich nachts immer wieder aufschreckte.

Innere Unruhe ließ mich im Zimmer auf und ab wandern. Nichts wie raus! Ich öffnete die Tür, das gleißende Licht der Mittagssonne strahlte mir entgegen. Welch ein Kontrast zu meiner inneren Tristesse! Ich atmete die warme Frühlingsluft und sie legte sich wie Balsam auf meine aufgeriebene Seele. Es war gut, draußen zu sein. Forschen Schrittes begab ich mich auf den Weg zum Wald, gefolgt von Cara, meiner vierbeinigen Gefährtin.

**Leseprobe:**  
**Die Essenz der Erfahrungen - Aufbruch**  
**© Timber Joy**

Im Schatten der Bäume war die Luft kühl. Es roch nach Harz und Moder. Im Vorbeigehen erhaschte ich einen Hauch von wilden Maiglöckchen. Der süßlich-schwülstige Duft erinnerte mich an meine frühere Klavierlehrerin, die mich jahrelang mit endlosen Fingerübungen peinigte. Genauso schnell, wie der süßliche Duft, verflüchtigte sich diese Erinnerung.

Über mir sah ich einen Baldachin frisch geschlüpfter Blätter in mannigfachen Grüntönen. Wie vielfältig doch Grün sein kann! Als sähe ich es zum ersten Mal, betrachtete ich das Grün des jungen Laubes im Duett mit dem strahlenden Blau des Himmels. Warum war mir bisher nie aufgefallen, wie gut Hellblau und Hellgrün zusammenpassten? Die Farben sprangen mich förmlich an – leuchtende Symbole des Frühlings, des Erwachens, des Lebens.

Das Krächzen eines Eichelhäfers verkündete meine Anwesenheit im Wald, doch das Konzert der unzähligen Vogelstimmen blieb davon völlig unberührt. Das Gezwitscher der Vögel verband sich mit dem Rauschen der Blätter zu einer gewaltigen Frühlingshymne.

Für einen Moment nahm ich bewusst den weichen Waldboden unter meinen Füßen wahr. Ich musste irgendwo den Weg verlassen haben und folgte nun einem schmalen Pfad in das Innere des Waldes. Im rauschenden Fest des Frühlings löste sich langsam die Anspannung in mir. Die Düfte, Geräusche und Bilder rissen mich mit, ließen mich ein Stück inneren Frieden finden.

Auf einer kleinen Lichtung machte ich halt und setzte mich auf einen Baumstumpf. Ich wollte ein wenig nachdenken. Schon oft offenbarten sich mir im Wald Antworten auf drängende Fragen, fand ich Lösungen für verzwickte Probleme. Der Wald war mein Freund, meine friedvolle Oase, mein Ratgeber und Seelentröster. Manchmal sprach ich laut mit den Bäumen, meistens aber waren es stumme Dialoge, die wir führten. Ich genoss die Stärke und Weisheit der Baumriesen, die Beständigkeit und Unbeugsamkeit der Natur.

**Leseprobe:**  
**Die Essenz der Erfahrungen - Aufbruch**  
© Timber Joy

Meine Gedanken kreisten um die Ereignisse der letzten Monate. Waren meine Entscheidungen richtig gewesen? Ich lauschte in mich hinein. Rational betrachtet war es reichlich unklug, die alten vertrauten und auch sicheren Strukturen einzurießen, bevor das Neue greifbar und tragfähig war. Hätte ich es nicht noch eine Weile aushalten können? Etwas in mir verneinte vehement. Die Situation war unerträglich geworden. Falsch, verlogen, unehrlich mir selbst und meinem Partner gegenüber. Bei einem Mann zu bleiben, nur weil es bequem war und mir eine gewisse Sicherheit bot? Nein, mit faulen Kompromissen konnte ich noch nie gut leben. Dazu war ich viel zu idealistisch. Es gab keine Alternative, wollte ich meine Selbstachtung behalten. Gedanklich setzte ich einen Haken hinter »Beziehung beenden und ausziehen« für die Richtigkeit dieser Entscheidung. Und das mit dem Job? Ein mulmiges Gefühl stieg in mir hoch. Da war ich einem inneren Impuls gefolgt, einem Ruf, den ich mir nicht recht erklären konnte. Auf einmal hielt ich es an meinem Arbeitsplatz nicht mehr aus. Ich fühlte mich unfrei und gefangen. Etwas drängte mich hinaus in die Welt, fort von diesem Schreibtisch, an dem ich Gefahr lief, mein Leben zu versäumen. Wollte ich denn ewig in einem »Brotjob« ausharren, der zwar karriereträchtig und gut bezahlt war, aber meinen wahren Neigungen nicht entsprach? Alles erschien auf einmal so entsetzlich eng, nahm mir die Luft zum Atmen, drückte unbarmherzig auf die Seele. Dann der Befreiungsschlag. Die Erinnerung an den Moment der Kündigung zauberte mir ein Lächeln auf die Lippen. Vermutlich war es das Kühnste gewesen, das ich je getan hatte. Das verblüffte Gesicht meines Chefs – unbezahlbar! Zu kündigen, ohne Vorwarnung, ohne ein neues Jobangebot zu haben. Total verrückt und so befreiend! Und nun? Seither waren einige Monate vergangen. Wie sollte es weitergehen? Gewiss war ich mir nur, dass ich keine andere fremdbestimmte Arbeit übernehmen wollte. Ich hatte kein klares Bild von dem, was ich als meine Berufung bezeichnen

**Leseprobe:**  
**Die Essenz der Erfahrungen - Aufbruch**  
**© Timber Joy**

konnte, nur eine seltsame Ahnung. Etwas, das sich wie ein inneres Navigationssystem anfühlte, trieb mich voran. Anfangs hatten mir einige glückliche Fügungen das Gefühl gegeben, auf dem richtigen Weg zu sein, doch jetzt schien alles zu stagnieren. Es gab keinen Fortschritt, keine neue Perspektive, keine Vision. War es sinnvoll, meine Ersparnisse auf diese Weise aufzubrauchen? Immer häufiger nagten schwere Selbstzweifel an meinem Gemüt.

Ich beobachtete, wie auf dem Waldboden zu meinen Füßen eine winzige Ameise ein gewaltiges Blattstück emsig davon-schleppte.

»Na, da hast du dir ja was vorgenommen, kleine Ameise«, rief ich ihr wortlos zu und dachte bei mir: Gut, dass ihr keiner sagen kann, dass das Blattstück viel zu groß und zu schwer für sie war. Konnten Tiere schwierigste Aufgaben bewältigen allein deshalb, weil niemand da war, der sie verunsicherte? Würde ich womöglich die Herausforderungen in meinem Leben leichter meistern, wäre ich frei von Selbstzweifeln und Verunsicherung? Brauchte die Ameise, um eine derartige Meisterleistung zu vollbringen, jemanden, der an sie glaubte, der ihr sagte, dass sie es schaffen würde? Wohl kaum. Warum gelang es mir nicht, frei von der Meinung anderer zu werden?

»Kleine Ameise, ich muss noch viel von dir lernen!«, sagte ich lautlos.

Da stieg eine Welle des Zorns in mir auf.

»Ich bin ja bereit, mich weiterzuentwickeln, aber es ist keiner da, der mich dabei unterstützt!«, rief ich laut und fügte trotzig hinzu: »Ist es nicht ganz schön viel verlangt, den Ameisen Weisheiten zu entlocken oder es ganz alleine schaffen zu müssen? Warum steht mir nicht auch ein weiser Lehrer zur Seite, der mich führt und mir hilft, das Leben zu verstehen? König Artus hatte Merlin<sup>1</sup>, Dan hatte Socrates<sup>2</sup> und Richard hatte Donald Shimo-da<sup>3</sup>!«

**Leseprobe:**  
**Die Essenz der Erfahrungen - Aufbruch**  
**© Timber Joy**

»Und du hast mich«, sagte in beiläufigem Ton eine Stimme hinter mir.

Erschrocken sprang ich auf und fuhr herum. Vor mir stand eine große schlanke Frau mit dunklem Pagenkopf, der von einer breiten, leuchtend roten Haarsträhne durchzogen war. Ihre markanten Gesichtszüge zusammen mit ihren fast schwarzen Augen verliehen ihr etwas Geheimnisvolles. Sie schaute mich sanft, aber direkt an.

»Du suchst Antworten. Ich werde dir helfen, Antworten zu finden, denn es ist Zeit, dass du die Essenz begreifst.«

»Welche Essenz und wer sind Sie?«, fragte ich mit belegter Stimme, bemüht, meinen Schreck und meine Verunsicherung zu verbergen.

»Oh«, sagte sie, »du willst wissen, wer ich bin? Ich bin dein Merlin, dein Socrates, dein Donald Shimoda, wenn du so willst.«

Mit einem amüsierten Lächeln fügte sie hinzu:

»Aber du kannst auch einfach Helen zu mir sagen.«

Konnte das wahr sein? Träumte ich nur oder war ich komplett verrückt? Was für ein Film lief hier ab? Ohne auf meinen verdutzten Gesichtsausdruck einzugehen, fuhr sie fort:

»Ich bin ein Teil von dir. Ich bin deine innere Wahrheit und Weisheit, deine innere Stimme, dein innerer Entwicklungshelfer, deine Brücke zu allem Sein, deine dir innenwohnende Ratgeberin und Mentorin. Möchtest du noch mehr wissen?«

»Soll das heißen – willst du damit ausdrücken, dass wir ein und dieselbe Person sind?«, stammelte ich verwirrt.

»Ja und nein« antwortete mein geheimnisvolles Gegenüber mit Bedacht. »Wir sind untrennbar miteinander verbunden, nur bin ich keine Person, ich bin eher so etwas wie eine Instanz. Verstehst du, was ich meine?«

Forschend scannte sie mich ab und prüfte, ob ich in der Lage war, ihr zu folgen.

**Leseprobe:**  
**Die Essenz der Erfahrungen - Aufbruch**  
**© Timber Joy**

»Jeder Mensch verfügt über eine derartige innere Instanz, trägt seinen Merlin, Socrates oder Donald Shimoda in sich. Jeder kann sich von dieser inneren Instanz beraten und führen lassen. Leider gibt es nur wenige, die bereit sind, diesem inneren Ratgeber zu lauschen und seiner Weisung zu folgen.«

Über ihr Gesicht huschte für einen Moment ein Schatten der Enttäuschung.

Im Kopf drehten sich die Gedanken wie in einem Brummkreisel. Ich hatte die Grenze meiner Vorstellungskraft erreicht. Was meinte sie damit?

»Tut mir leid, ich verstehe gar nichts. Könntest du dich bitte etwas klarer ausdrücken, denn das, was ich meine, dass du meinst, kann nicht sein, denn das gibt es nicht«, stotterte ich unbeholfen.

Helen grinste.

»Du meinst, nur weil es dein Vorstellungsvermögen überschreitet, kann es nicht sein? Glaubst du auch, wenn du dir die Augen zuhältst, kann dich keiner sehen? Ich fürchte, wir werden deinen geistigen Horizont etwas erweitern müssen.«

Sie unterdrückte ein Lachen. Sanft legte sie ihre Hand auf meine Schulter und deutete mir, mich wieder zu setzen, und nahm selbst auf einem Stein Platz.

»Meine Aufgabe ist es, dich auf deinem Weg zu Bewusstheit, Weisheit und Verwirklichung deiner selbst zu begleiten.«

»Du willst also meine innere Führung sein?«, eröffnete ich mit deutlich ironischem Unterton.

»Ja«, entgegnete Helen und lächelte verschmitzt.

»Aber wieso siehst du nicht so aus wie ich, bist dunkelhaarig und ich blond, hast fast schwarze Augen und ich blaue?«

Ich war völlig verwirrt.

»Ich sehe so aus, wie du mich in deiner Vorstellung kreiert hast«, beantwortete Helen meine Frage schlicht. Lächelnd fügte sie hinzu: »Das erkläre ich dir vielleicht ein anderes Mal. Ich glaube, fürs Erste hast du genug zu verarbeiten.«

**Leseprobe:**  
**Die Essenz der Erfahrungen - Aufbruch**  
© Timber Joy

Sie stand auf und verschwand.

Da saß ich. Alleine, verwirrt, verunsichert, dem Dialog meiner widerstreitenden Gedanken ausgeliefert. Ein Teil in mir schüttelte energisch den Kopf und hielt alles für ein Hirngespenst. Ein Weiterer lachte mich aus und konstatierte, ich sei ja schon immer etwas verrückt gewesen. Doch es gab noch eine andere innere Stimme. Eine Stimme, die sanft und wohltuend war, deren Klang alle Angst verscheuchte und mir Sicherheit und Vertrauen schenkte.

Langsam verhallte dieses Glücksgefühl und ließ mich nachdenklich zurück. Ein paar dicke Regentropfen prasselten auf meine Haut und brachten mich wieder in Kontakt mit der äußeren Realität. Wie lange war ich hier gesessen? Inzwischen hatten sich dunkle Gewitterwolken vor die Sonne geschoben und aus der Ferne grollte der Donner. Schleunigst machte ich mich auf den Heimweg. Heftige Sturmböen kündigten das aufziehende Gewitter an. Die Vögel waren verstummt, das Rauschen der Blätter klang bedrohlich. Der Wald wirkte düster und abweisend. Ich fing an zu laufen, zuerst im lockeren Trab, dann schneller und immer schneller. Schließlich rannte ich, so schnell ich konnte. Eiskalte Angst kroch mir den Rücken hoch, die Nackenhaare sträubten sich. Mein Atem keuchte, die Lungen schmerzten, aber ich lief, lief, lief. Da durchzuckte ein greller Blitz den Himmel und schlug mit einem gewaltigen Krachen in meiner Nähe ein. Ergriffen von haltloser Panik verließ ich den Hauptweg und hetzte auf direkter Linie quer durch den Wald Richtung Dorf. Zweige peitschten mir ins Gesicht, der Rückweg, albtraumhaft, schien kein Ende zu nehmen. Ich setzte zum Sprung über einen gefällten Baum an, da verhedderte sich ein Bein in Brombeerranken. Ich stolperte, versuchte, die Balance wiederzufinden, taumelte und fiel. Als ich mit dem Kopf aufschlug, wurde alles dunkel und still.

## **Leseprobe: Die Essenz der Erfahrungen - Aufbruch**

**© Timber Joy**

Finsternis umgab mich. Schwerelos glitt ich durch den Raum. Da sah ich in der Ferne etwas glitzern. Angezogen von diesem Funken schwiebte ich näher. Unter mir zeichnete sich ein silbriger Faden vom umgebenden Dunkel ab. Da noch einer und noch einer – unendlich viele! An manchen Punkten kreuzten sie sich oder liefen eine Weile parallel nebeneinander. Sie schienen in ihrer Helligkeit und Intensität zu variieren. Manche wiesen an einigen Stellen dunkle Flecken auf an anderen, pulsierende Lichtpunkte. Jeder dieser silbrigen Fäden schien in seiner Art einmalig zu sein. Es gab welche, die waren geradlinig, wie mit einem Lineal gezogen, daneben andere mit vielen Windungen und Wendungen. Ein unaufhörliches Pulsieren, ein Werden und Verändern, ein Leuchten und Vergehen. Alles war in Bewegung, ständig dabei sich zu wandeln und neu zu gestalten. Einer dieser Silberfäden zog meine Aufmerksamkeit auf sich. Sein Strahlen erschien mir seltsam vertraut. Dieses pulsierende Licht schien mich zu rufen. Je näher ich kam, desto verwirrender und widersprüchlicher wurden meine Gefühle. Unbändige Freude wechselte mit tiefer Traurigkeit, Lachen mit Weinen, Angst mit grenzenloser Freiheit, Enttäuschung mit Begeisterung, Hoffnung mit Verzweiflung. Ein schier endloser Reigen aus Empfindungen jeglicher Art. Näher und näher schwiebte ich heran, bis Einzelheiten zu erkennen waren. Das, was sich wie ein silbriger Faden unter mir ausbreitete, mich zu rufen schien, war mein eigener Lebensweg! Ich erkannte wichtige Ereignisse aus der Vergangenheit, beglückende und schmerzliche Erfahrungen. An einigen Stellen sah ich dunkle Flecken und eine Woge aus Verzweiflung und Schmerz überkam mich. Schnell wandte ich den Blick ab und suchte nach den hell pulsierenden Lichtpunkten. Freude und Glück strömten mir daraus entgegen. Auf einmal schienen sich die silbrigen Fäden wie ein Strudel zu drehen. Von einem Sog ergriiffen schwiebte ich nach oben, Lichter tanzten wild um mich herum.

**Leseprobe:**  
**Die Essenz der Erfahrungen - Aufbruch**

**© Timber Joy**

Ich schlug die Augen auf und schaute in das grüne Blättermeer einer Buche, dahinter der Himmel strahlend blau. Eine kalte nasse Hundeschnauze stupste mir behutsam ins Gesicht. Ich blinzelte benommen. Langsam drang ein heftiger Schmerz in mein Bewusstsein. Eine dicke Beule am Kopf zeugte von einer unsanften Landung. Mühsam richtete ich mich auf und versuchte, die Erinnerungslücken zu schließen. Da war doch dieses Gewitter und meine heillose Flucht durch den Wald. Warum war ich so in Panik geraten? Mein Blick fiel auf die zerkratzten Arme und die völlig durchnässte Kleidung. Was war bloß in mich gefahren? Mit schleppendem Gang trat ich den restlichen Heimweg an. Ich dachte zurück an die Begegnung mit Helen und die vielen glitzernden silbrigen Fäden. Die Grenzen von Traum und Wirklichkeit verschwammen. Als ich mit Cara im Dorf ankam, war ich mir sicher, von dieser seltsamen, geheimnisvollen Frau nur geträumt zu haben.

Schon von Weitem strahlte mir das kleine, einladende, sonnen-gelbe Häuschen – mein Zuhause – entgegen. Ich atmete erleichtert auf. Endlich daheim. Jetzt erst einmal ein beruhigendes Bad, sanfte Musik und eine Tasse grünen Tee. In den vergangenen, von Höhen und Tiefen und großen Veränderungen geprägten Lebensjahren hatte ich gelernt, wie ich am leichtesten mein seelisches Gleichgewicht wiederfand. Die Badewanne war für mich ein Zufluchtsort in Zeiten größter innerer und äußerer Herausforderungen. Während dampfend das heiße Wasser einlief, verströmte eine Duftlampe den wohltuenden Geruch von Geranie und Weihrauch. Die Klänge sanfter Meditationsmusik breiteten sich aus und schufen eine Atmosphäre der Entspannung und des Friedens. Ein Bollwerk gegen alle Mühsal und Widrigkeiten des Lebens. Im wohligen warmen Wasser, das mir ein Gefühl von Geborgenheit vermittelte, ließ ich meine Gedanken um die Erlebnisse des Nachmittags kreisen. Der Gang in den Wald, Helen –

**Leseprobe:**  
**Die Essenz der Erfahrungen - Aufbruch**

© Timber Joy

was hatte das zu bedeuten? – Ganz gleich, ob real oder geträumt. Ein Wort hakte sich in mir fest: Essenz. Essenz von was?

Ich liebte Geschichten von der spirituellen Suche eines Helden, der von einem Meister unterwiesen wurde. Unzählige Bücher dieser Art hatte ich verschlungen und mir so manches Mal gewünscht, es würde in meinem Leben einen derartigen Mentor geben, der mich führte und in die Weisheiten des spirituellen Pfades einweihte. Ich war durchaus bemüht, die Erkenntnisse meiner Buchhelden in das eigene Leben zu integrieren, doch vieles verlor sich wieder in den Mühlen des Alltags. Es fehlte eben der weise Begleiter, der immer dann zur Stelle war, wenn die Zuversicht mich verließ oder ich der Trägheit anheimfiel. War Wissen nur Wissen geblieben, wie Geld auf einem zinslosen Sparkonto oder hatte ich zugelassen, dass es zu einer Erkenntnis in meinem Leben heranreifte und Früchte trug? Ich zog innerlich Bilanz. Einige dieser kleinen Erleuchtungsmomente hatten ohne Zweifel Veränderungen nach sich gezogen. Die heftigen Umbrüche in meinem Leben mochten dies bestätigen. Anderes hatte ich vermutlich verdrängt, weil ich die Konsequenzen nicht in Kauf nehmen wollte. Doch trotz all dieser Wendepunkte in den vergangenen Jahren, bei denen ich überzeugt war, meiner inneren Stimme zu folgen, hatte ich dennoch ein leises Gefühl, etwas Wesentliches übersehen zu haben. War das womöglich die Essenz?

Das aufdringliche Klingeln des Telefons riss mich aus meinem Gedankenkonstrukt.

»Guten Tag, hier ist Immobilien Meier. Ich hätte da einen Interessenten fürs Haus. Wann kann er es sich ansehen?«

Auf einen Schlag landete ich wieder im Bannkreis meiner alltäglichen, äußerst realen Probleme.

»Wie wär's morgen um 18 Uhr?«, entgegnete ich mit matter Stimme.

**Leseprobe:**  
**Die Essenz der Erfahrungen - Aufbruch**

© Timber Joy

»Ja, das geht in Ordnung. Bis morgen, und entschuldigen Sie die Störung.«

Der Makler legte auf.

Der Hauch von Frieden und Entspannung war unwiderruflich dahin. Bei dem Gedanken, dieses Haus – mein Heim – zu verlieren, brandete eine Woge von Schmerz und Traurigkeit in mir hoch. Für ein paar Stunden hatte ich völlig vergessen, dass mein geliebtes, sonnengelbes Häuschen zum Verkauf stand und ich dadurch zu einer Veränderung gezwungen war, die ich innerlich nicht akzeptieren konnte und wollte. Ich war doch erst vor einigen Monaten hier eingezogen! Hatte ich denn nicht genug andere Probleme und Herausforderungen zu meistern? War es fair, mir in dieser Situation das Zuhause, den letzten Fixpunkt in meinem Leben, wegzunehmen? Ein wenig leid tat ich mir schon und ein trotziges Kind meldete sich in mir, das wütend auf dem Boden aufstampfte. Ich fühlte mich vom Schicksal gegängelt und herumgeschubst. Hätte man mir nicht wenigstens das lassen können? Warum musste ich immer wieder alles verändern und Geliebtes loslassen? War der eingeschlagene Weg überhaupt der richtige? Missgelaunt stieg ich aus der Badewanne. Die dunkle Wolke, die seit Wochen über mir schwebte, hatte mich wiedergefunden.

Meiner Stimmung entsprechend legte ich abends melancholische Musik auf. Kerzenschein erhellt den Raum und warf bewegte Schatten an die Wand. Nachdenklich nippte ich an einem Glas Wein. Warum passierte das alles? Vor mir tauchte das Bild dieser geraden, wie mit einem Lineal gezogenen Lebenswege auf. Im Vergleich dazu ähnelte mein Werdegang eher dem Verlauf einer Achterbahn. Hätte mein Leben auch so geradlinig sein können? Abitur, Studium, Beamtenlaufbahn, Heirat, zwei Kinder, Reihenhäuschen am Strand ... Sarkastisch fügte ich in Gedanken hinzu: Und wenn sie nicht gestorben ist, dann ist sie heute noch unzufrieden. Nein, das wäre es nicht gewesen. Das hätte meinem