

Im Rohzustand

In diesem Sommer ist mir der Boden unter den Füßen weggebrochen. Als ich gerade mit dem Buch über Schwellenzeiten – das ich vorhabe zu schreiben – beginnen wollte, hat mich das Leben selbst in die vielleicht heftigste, intensivste Schwellenzeit katapultiert, in der ich jemals war.

Noch bin ich mittendrin. Der tiefste Punkt ist überschritten, obwohl ich mir dessen an vielen Tagen noch nicht sicher bin. Der Schmerz, die Trauer, die Verzweiflung, die Unsicherheit, das Nicht-wahrhaben-wollen und die vielen Fragen kommen, wann immer sie wollen. Sie fragen nicht, ob es gerade passt, sie sind einfach da. Ebenso wie die Freude, die Zuversicht, das Vertrauen und die Liebe. **Das Leben ist so roh und pur gerade, wie sonst selten.**

Vor sieben Wochen hat mein Freund, Mann und Weggefährte unsere Beziehung beendet. Was uns zusammengebracht hat, war neben vielen gemeinsamen Interessen, der Liebe zueinander und dem Interesse aneinander eine Vision davon, wie wir als Frau und Mann zusammen in der Welt stehen, wie wir Beziehung leben, was wir in die Welt bringen wollten.

Die Beziehung zu diesem Mann hat mein Herz so weit aufgebrochen, wie es noch nie aufgebrochen war. Ich habe so tief geliebt wie nie zuvor. Und ich habe (besonders nach der Trennung) so viel Schmerz erfahren wie noch nie. Gründe der Trennung gibt es natürlich viele: Orte, an denen wir verstummt sind. Wo wir immer wieder in die gleichen Muster gelaufen sind. Wo wir keine Lösungen gefunden haben. Oft war da für mich die Frage: **Wie kann es weitergehen? Wie bekommen wir das hin?** Dass es weitergehen würde, da war ich sicher. Weil ich gedacht hatte, wir schaffen es. Weil ich dachte, wir sind zusammen auf dem Weg. Weil ich so sicher war: Wenn nicht wir, wer dann.

Ich habe uns erlebt, zu Beginn unserer Beziehung, im Making Love Retreat (einer Liebeswoche, bei der es um achtsame Partnerschaft und Sexualität geht), als Frau und Mann, ganz in unserer Kraft. **Dieses Bild davon, wie es sein kann, hat mich getragen, unendlich getragen und durch alle Hindernisse hindurchgehen lassen. Und doch hat es am Ende den Alltag nicht überlebt.** Was tust du in solch einem Moment, wo du erkennst, dass dieses Bild, das du hattest, diese Vision, die so lebendig in dir war, sich hier und jetzt nicht verwirklichen lässt? Nimmst du die Bilder zu dir zurück, stehst auf und gehst?

Ich habe mich hingeworfen und geweint. Habe geweint, geschrien und wieder geweint. Bin gesessen mit dem Schmerz, der Traurigkeit, der Verzweiflung und Hilflosigkeit. Mit der Angst, der Erschöpfung, der Wut. Und mit der Liebe. Und ich sitze immer noch. Ich habe in dieser Zeit gelernt, **bei mir zu bleiben – vielleicht zum ersten Mal in meinem Leben** – und mich immer wieder zuverlässig an meine Seite zu setzen. Mit mir da zu sein und da zu bleiben. Statt vor dem Schmerz zu fliehen, statt dichtzumachen und mich in mich zu verkriechen, hier zu bleiben, wirklich zu fühlen und mitten hindurchzugehen.

So sitze ich hier, in diesem Rohzustand. Mit einem aufgebrochenen Herzen, mit Schmerz und Liebe. Ich bin weicher, verletzlicher, weiter, tiefer. Ich bin noch mittendrin. Und ich spüre ein **Verbundensein mit den Geschichten, die wir alle miteinander teilen.** Vom Hoffen und Wünschen, vom Sterben und Träumen, vom Sehnen und Lieben, vom Leben.



Erschienen 2018 im [Magazin TAU 13](#).

Sabrina Gundert feiert in 2022 ihr zehnjähriges Jubiläum als Coach und Autorin. Sie begleitet Frauen und Männer auf dem Weg zu sich selbst. Herauszufinden, was sie wirklich tun wollen in ihrem Leben und ihren ureigenen Weg zu gehen. www.sabrinagundert.ch