

# TAU

magazin für barfußpolitik

gescheiter *t*



Kann ich nicht-ich sein?

Wenn Unternehmen sich übernehmen

Scheitert die Demokratie?

Die eigene Lächerlichkeit genießen

## 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 Wut, 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 gerade so unmittelbar**, so roh und pur wie sonst selten.

Vor sieben Wochen hat mein Freund, Mann und Weggefährtin unsere Beziehung beendet. Was uns zusammengebracht hat, war neben vielen gemeinsamen Interessen und der Liebe zueinander 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. So waren wir beispielsweise beide in einer Frauen- bzw. Männer-Stimmritual-Gruppe, die alle zwei Wochen jeweils als Frauen- bzw. Männergruppe zusammen gesungen hat – zwei Mal im Jahr haben sich beide Gruppen getroffen und gesungen: Frauen für Männer, Männer für Frauen, und zusammen. Ein berührendes Erlebnis, jedes Mal.

Die Beziehung zu diesem Mann hat mein Herz so weit aufgebrochen wie nie zuvor. Ich habe so tief geliebt wie nie zuvor. Und ich habe (besonders nach der Trennung) so viel Schmerz erfahren wie nie zuvor. Gründe der Trennung gibt es natürlich viele: der Alltag, der nicht richtig lief. Die Verlässlichkeit, die ich bemängelt habe, die Spontaneität, die ihm fehlte. Dazu mein Kinderwunsch, die Familienplanung, bei der er erst mit dabei war und sich dann begann zurückzuziehen. Oft war da für mich die Frage: „*Wie kann es weitergehen? Wie bekommen wir das hin?*“ Dass es weitergehen

würde, da war ich mir sicher. Weil ich gedacht habe, wir schaffen es. Weil ich dachte, wir sind zusammen auf dem Weg. Weil ich so sicher war: wenn nicht wir, wer dann? Denn ich habe uns erlebt, gleich zu Beginn unserer Beziehung im Making Love Retreat (einer Liebeswoche für achtsame Sexualität und Partnerschaft), als Frau und Mann, ganz in unserer Kraft. Dieses Bild davon, wie es sein kann, wenn wir beide ganz in unserer Kraft stehen, war mir eine innere Ausrichtung, hat mich getragen und durch alle Hindernisse hindurchgehen lassen. Und doch hat es am Ende den Alltag nicht überlebt, hat keinen festen Platz darin gefunden. Was tust du in solch einem Moment, wo du erkennst, dass 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 hingesezt und geweint, geschrien und wieder geweint. Bin gesessen mit dem Schmerz, der so unendlich schwer auf meiner Brust lag und immer noch liegt. Mit der Traurigkeit, die in Wellen kommt und geht. Und mit der Liebe, die sich tief durch alles und unter allem hindurchwebt. **Ich habe in dieser Zeit gelernt – vielleicht zum ersten Mal in meinem Leben – zuverlässig bei mir zu bleiben.** Statt vor dem Schmerz zu fliehen, statt dicht zu machen, wirklich zu fühlen und mitten hindurchzugehen.

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



**Sabrina Gundert**  
ist Autorin von **Auf dem Herzensweg** und **Hab Mut und geh**. Sie begleitet Frauen und Männer mit ihren Coachings, Seminaren und Büchern auf dem Weg zurück zu sich selbst, in ihre Kraft und damit zu dem, was ihnen wirklich wichtig ist.

Mehr Infos:  
[www.sabrinagundert.de](http://www.sabrinagundert.de)