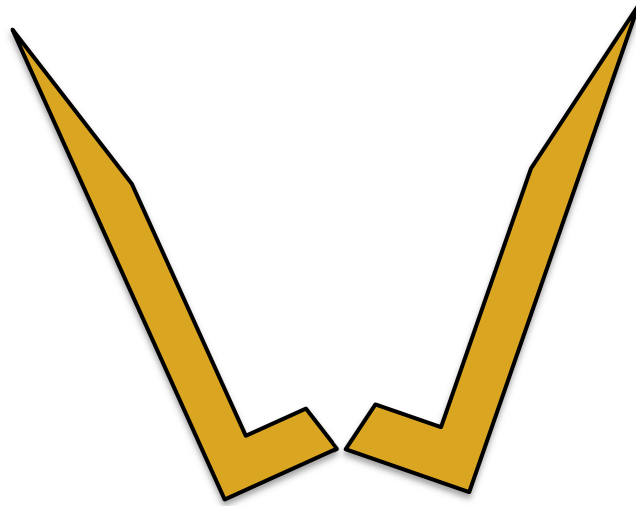




Wer

August 2025

Martin

Wer

....die etwas «andere Geschichte»

Was bleibt, wenn alle Rollen fallen?
In einer Welt voller Stimmen, Erwartungen und
Spiegelbilder begibt sich eine Seele auf die Suche
nach der einzigen Frage, die zählt:

Wer bin ich?

Diese Reise führt nicht durch Länder, sondern durch
Schichten des Selbst – bis an den Rand der
Wahrheit.

Wer – Das Buch

„**Wer**“ ist kein gewöhnliches Buch – es ist ein leiser Ruf aus der Tiefe, eine Reise durch das eigene Sein.

Es beginnt mit einer Frage, die alles durchdringt:

Wer bin ich?

Und diese Frage bleibt, wandelt sich, begleitet die Gestalt, die namenlos ist – weil sie jeder von uns sein könnte.

Inmitten von Spiegeln, Stimmen und Masken beginnt die Suche nicht im Aussen, sondern im Inneren. Die Gestalt begegnet sich selbst in Momenten der Stille, in Begegnungen mit Fremden, in Erinnerungen an das Kind, das sie einmal war. Sie erkennt, dass das Ich nicht das ist, was man zeigt, sondern das, was bleibt, wenn alles andere fällt. Die Masken bröckeln, die Schatten treten hervor, und in der Leere entsteht Raum für das Eigene.

Die Reise führt durch Zweifel, durch Träume, durch das Schweigen, das nicht leer ist, sondern voller Wahrheit. Und irgendwann, ganz leise, kommt die Antwort: **Ich bin**. Doch diese Antwort ist kein Ende – sie ist der Beginn einer neuen Frage. Denn das Ich ist kein Ziel, sondern ein Fluss, ein ständiges Werden.

Am Ende steht die Gestalt wieder am Anfang – doch diesmal mit einem anderen Blick. Die Frage bleibt, aber sie ist kein Rätsel mehr. Sie ist ein Begleiter. Ein Tanz mit dem Leben.

„**Wer**“ berührt nicht durch Erklärungen, sondern durch das, was zwischen den Zeilen liegt: die Einladung, sich selbst zu begegnen. Nicht perfekt. Nicht vollständig. Aber echt.

Inhalt

Prolog: Der Ruf	6
Teil I: Die Fragen	8
Der Spiegel – Wer schaut mich da an?	10
Die Stimme der Mutter – Wer hat mir gesagt, wer ich bin?	14
Der Fremde im Zug – Warum erkenne ich mich in anderen?	16
Das Schweigen – Was bleibt, wenn niemand zuhört?	18
Teil II: Die Tiefe	20
Das Kind in mir – Bin ich noch der, der ich war?	21
Die Entscheidung – Wer trifft sie wirklich?	23
Der Schatten – Was verdränge ich?	25
Die Leere – Was bin ich ohne meine Geschichte?	27
Die Wahrheit eines Traums – Was, wenn ich nie ich war?	29
Teil III: Die Annäherung	31
Der Kreis schliesst sich – Bin ich mehr als meine Vergangenheit?	32
Das Licht – Was sehe ich, wenn ich mich selbst anschau?	34
Die Begegnung mit dem Selbst – Kann ich mich selbst umarmen?	36
Die Stille – Was sagt das Ich, wenn es schweigt?	38
Die Antwort – Oder ist es eine neue Frage?	41
Epilog: Der Ruf – erneut	43

Prolog: Der Ruf

Die Gestalt stand auf einem Pfad aus schwarzem Glas, der sich durch ein endloses Feld aus schwebenden Lichtern wand. Jedes Licht – eine Erinnerung, ein mögliches Leben, ein verlorener Name. Doch keines davon gehörte ihr. Noch nicht.

Am Horizont erhob sich ein Baum – uralt, aus Licht und Schatten zugleich gewoben. Seine Äste reichten in den Himmel, seine Wurzeln in die Tiefe der Zeit.

Ein Rabe sass auf einem Ast, sein Auge leuchtete wie ein Stern. Er sprach nicht, aber sein Blick durchbohrte die Gestalt wie eine Frage, die schon immer da war.

Die Luft war erfüllt von Stimmen – flüsternd, singend, weinend. Sie kamen aus dem Boden, aus dem Wind, aus der eigenen Brust. Sie sagten:

„Du bist nicht, was du glaubst.“

„Du bist nicht, was du erinnerst.“

„Du bist nicht, was du fürchtest.“

Ein See erschien, glatt wie ein Spiegel, doch er zeigte kein Spiegelbild. Nur Dunkelheit. Und in

dieser Dunkelheit – Bewegung. Etwas wartete dort. Etwas, das nicht benannt werden konnte. Etwas, das schon immer da war.

Die Gestalt kniete sich an das Ufer. Sie berührte das Wasser – und sah Bilder: Ein Kind, das lachte. Ein alter Mann, der weinte. Eine Maske, die zerbrach. Ein Auge, das sich öffnete – im Inneren.

Und wieder kam der Ruf, diesmal näher, wärmer, dringlicher:

„Wer bist du?“

Die Gestalt atmete ein. Nicht Luft – sondern Erinnerung. Nicht Wissen – sondern Ahnung. Und mit diesem Atem begann die Reise. Nicht durch Raum, sondern durch das eigene Wesen. Nicht mit einem Schritt, sondern mit einer Entscheidung: Sich selbst zu begegnen.

Teil I: Die Fragen

Bevor ein Mensch sich selbst erkennt, begegnet er der Unruhe. Nicht laut, nicht greifbar – sondern wie ein leiser Riss im Gewebe der Gewohnheit. Etwas stimmt nicht. Etwas fehlt. Etwas ruft. Die Gestalt – noch namenlos, noch suchend – erwacht in einer Welt, die ihr vertraut scheint, aber fremd geworden ist. Die Farben sind dieselben, doch sie leuchten anders.

Die Stimmen der Menschen klingen wie durch Wasser. Und in den Spiegeln – da ist ein Blick, der nicht mehr passt. In diesem ersten Teil beginnt die Reise nicht mit Antworten, sondern mit Fragen.

Sie tauchen auf in Momenten des Alltags, in Begegnungen, in Träumen. Sie sind wie Schlüssel, verstreut in einem Labyrinth, das sich nur durch das Fragen selbst erschliesst. Jede Frage ist ein Tor. Und jedes Tor führt tiefer – nicht in die Welt, sondern in das eigene Wesen.

Doch Vorsicht: Nicht jede Frage will eine Antwort. Manche wollen nur, dass man stehen bleibt. Hinhört. Fühlt. Dies ist der Anfang. Der Moment, in dem das Ich zu flüstern beginnt – durch Zweifel, durch Spiegel, durch andere Menschen. Und wer

genau hinhört, wird erkennen: Die Welt antwortet.
Immer.

Der Spiegel – Wer schaut mich da an?

Der Morgen war still. Kein Wind bewegte die Bäume, kein Laut durchbrach die Dämmerung. Die Gestalt – noch immer namenlos – erwachte mit einem Gefühl, das sie nicht benennen konnte. Es war kein Schmerz, keine Freude, kein klares Empfinden. Nur ein leises Ziehen – wie ein Faden, der sich irgendwo tief im Inneren spannte. Sie stand auf, ging durch den Raum, der ihr vertraut war, aber heute fremd wirkte.

Die Möbel standen wie immer, das Licht fiel durch das Fenster wie jeden Tag. Und doch war da etwas anders. Etwas lauerte – nicht im Raum, sondern in ihr. Dann blieb sie stehen. Vor dem Spiegel. Ein einfacher Spiegel, rechteckig, mit einem Rahmen aus dunklem Holz. Sie hatte ihn nie beachtet. Doch heute... heute war er wie ein Tor.

Langsam hob sie den Blick. Und sah. Ein Gesicht. Ihre Augen. Ihre Haut. Ihr Ausdruck. Aber etwas stimmte nicht. Die Augen im Spiegel blickten zurück – aber nicht wie sonst. Sie wirkten tiefer. Fremder. Fast... wissend. Sie trat näher. Das Spiegelbild tat es auch. Aber es war nicht nur eine Bewegung – es war eine Begegnung.

Plötzlich flackerte das Licht. Nur für einen Moment. Und in diesem Moment veränderte sich das Gesicht im Spiegel. Nicht äusserlich – sondern innerlich. Ein Schatten huschte über die Züge. Ein Ausdruck, den sie nicht kannte – oder nicht kennen wollte.

Sie flüsterte: „Wer bist du?“

Und das Spiegelbild antwortete nicht mit Worten, sondern mit einem Blick, der durch sie hindurchging.

Ein Blick, der sagte: „Ich bin du. Aber nicht die, die du glaubst zu sein.“

Sie wich zurück. Das Herz schlug schneller. War es Einbildung? Ein Traum? Oder war es der erste Riss in der Maske, die sie ihr Leben lang getragen hatte?

Der Spiegel war wieder still. Nur ein Spiegel. Nur ein Bild. Aber etwas war geschehen. Etwas hatte sich geöffnet. Ein Spalt. Ein Zweifel. Eine Tür. Und mit diesem ersten Zweifel begann die Reise. Die Reise zu der Frage, die nun wie ein Echo in ihr hallte: „Wer schaut mich an – wenn ich mich selbst betrachte?“

Die Maske – Bin ich, was ich spiele?

Die Tage vergingen, doch etwas war geblieben. Seit dem Moment vor dem Spiegel war die Welt nicht mehr dieselbe – oder vielmehr: sie war es, aber sie fühlte sich anders an. Die Gestalt bewegte sich

durch ihren Alltag wie durch einen Traum, in dem alles vertraut und doch fremd war. Jedes Gespräch, jede Geste, jedes Lächeln – sie begannen zu flackern wie Bilder auf dünnem Papier.

In einem Café, zwischen Stimmen und dampfenden Tassen, hörte sie sich selbst lachen. Es war ein schönes Lachen. Angemessen. Freundlich. Aber es klang hohl. Wie ein Echo, das nicht aus ihr kam, sondern aus einer Rolle, die sie spielte. Sie begann zu beobachten. Sich selbst. Wie sie sprach, wie sie nickte, wie sie zustimmte, obwohl sie zweifelte. Wie sie lächelte, obwohl sie müde war. Wie sie sich anpasste, obwohl etwas in ihr schrie, anders zu sein.

Und dann kam die Frage – nicht laut, sondern wie ein Riss im Inneren: „Bin ich das – oder spiele ich nur?“

In der Nacht träumte sie von einem Theater. Ein riesiger, dunkler Saal, leer bis auf eine Bühne, auf der sie stand. Sie trug eine Maske – weiss, glatt, aus Porzellan. Sie konnte sie nicht abnehmen.

Und im Publikum sassen Schatten, die klatschten, lachten, flüsterten. Sie rief: „Wer bin ich ohne diese Maske?“ Doch die Schatten antworteten nicht. Sie verschwanden – einer nach dem anderen – bis sie allein war. Nur sie. Und die Maske.

Am nächsten Morgen stand sie wieder vor dem Spiegel. Diesmal suchte sie nicht nach dem Gesicht dahinter. Sie suchte nach dem Moment, in dem sie begonnen hatte, sich zu verstecken. War es als Kind gewesen, als sie lernte, was „brav“ bedeutet? War es in der Schule, als sie merkte, dass Anderssein gefährlich war? War es in der Liebe, als sie sich verbog, um geliebt zu werden?

Die Maske war nicht aus Porzellan. Sie war aus Gewohnheit. Aus Angst. Aus Erwartungen.

Und doch – sie war da. Und sie war schwer.

Die Gestalt legte die Hand auf ihr eigenes Gesicht. Nicht um es zu verbergen. Sondern um es zu spüren.

Echt. Lebendig. Unvollkommen.

Und wieder kam die Frage – diesmal klarer, tiefer, dringlicher: „Bin ich, was ich spiele – oder bin ich mehr?“

Die Stimme der Mutter – Wer hat mir gesagt, wer ich bin?

Die Stimme kam nicht von aussen. Sie war alt. Vertraut. Und tief in ihr verankert wie eine Wurzel, die nie sichtbar war – aber alles hielt.

Sie hörte sie, als sie durch die Strassen ging, zwischen Menschen, die sie nicht kannte. Ein Kind weinte. Und plötzlich war sie wieder klein. Ein Satz hallte in ihr auf, so klar, als wäre er gerade erst gesprochen worden: „Reiss dich zusammen.“

Sie blieb stehen. Nicht, weil sie wollte – sondern weil etwas in ihr innehielt. Wie ein Echo, das nicht verklingen wollte. Wie ein Befehl, der nie hinterfragt wurde.

Die Stimme der Mutter war nicht laut. Aber sie war überall. In der Art, wie sie sich entschuldigte, obwohl sie nichts falsch gemacht hatte. In der Art, wie sie sich klein machte, um niemanden zu stören. In der Art, wie sie sich selbst vergass, um anderen zu gefallen.

Sie erinnerte sich an das Kinderzimmer. An die Ordnung. An das Lob, wenn sie still war. An das Schweigen, wenn sie weinte. An das Lächeln der Mutter – stolz, aber distanziert. Und an den

Moment, in dem sie begriff: „So, wie ich bin, reicht nicht.“

War das der Anfang gewesen? Der Moment, in dem sie begann, sich zu formen – nicht aus sich selbst, sondern aus Erwartungen?

Sie setzte sich auf eine Bank im Park. Die Sonne fiel durch die Bäume, tanzte auf ihren Händen. Und sie fragte sich: „Wie viel von mir bin wirklich ich – und wie viel ist nur das Echo ihrer Stimme?“

Sie schloss die Augen. Und in der Dunkelheit tauchten Bilder auf: Ein Lachen, das nicht erlaubt war. Ein Wunsch, der nie ausgesprochen wurde. Ein Traum, der zu gross war.

Und dann – ein anderes Bild. Ein Blick. Ihr eigener, als Kind. Ungebrochen. Neugierig. Frei.

Ein Kloss stieg ihr in den Hals. Nicht aus Trauer. Sondern aus Sehnsucht.

Vielleicht war es Zeit, die Stimme der Mutter zu hören – aber nicht mehr zu gehorchen. Vielleicht war es Zeit, ihre eigene Stimme zu finden. Eine, die nicht flüstert, was sie sein soll. Sondern ruft, wer sie wirklich ist.

Der Fremde im Zug – Warum erkenne ich mich in anderen?

Der Zug fuhr durch eine Landschaft, die sich in Nebel hüllte. Felder, Wälder, Dörfer – alles zog vorbei wie Gedanken, die man nicht festhalten konnte. Die Gestalt sass am Fenster, den Kopf an die Scheibe gelehnt, den Blick nach innen gerichtet.

Gegenüber sass ein Mann. Mittleren Alters, mit einem Buch in der Hand, das er nicht las. Sein Blick war leer, aber nicht abwesend – eher suchend. Und für einen Moment trafen sich ihre Augen.

Etwas zuckte in ihr. Ein Erkennen. Nicht des Gesichts – das war fremd. Aber des Ausdrucks. Der Müdigkeit darin. Der Frage, die darin lag. Die gleiche Frage, die sie selbst trug.

„Wer bist du?“, dachte sie. Und gleichzeitig: „Warum sehe ich mich in dir?“

Der Mann lächelte flüchtig, als hätte er ihre Gedanken gespürt. Dann wandte er sich wieder dem Fenster zu. Aber das Gefühl blieb. Ein leiser Schock – wie ein Spiegel, der nicht aus Glas bestand, sondern aus Begegnung.

Sie erinnerte sich an andere Momente: An das Kind im Supermarkt, das trotzig schrie – und an das

Echo ihres eigenen unterdrückten Zorns. An die alte Frau im Bus, die stumm aus dem Fenster starrte – und an ihre eigene Sehnsucht nach Stille. An den Obdachlosen, der in der Kälte sang – und an ihre eigene Angst, alles zu verlieren.

Immer wieder hatte sie sich selbst in anderen gesehen. Nicht bewusst. Aber jetzt wurde es klar: Die Welt war voller Spiegel.

Nicht aus Glas. Sondern aus Menschen. Jeder trug ein Stück von ihr. Oder sie ein Stück von ihnen?

Vielleicht war das Ich nicht nur in ihr. Vielleicht war es ein Netz, ein Gewebe, das sich durch alle zog. Vielleicht war sie nicht allein in ihrer Suche – sondern Teil einer grösseren Frage, die durch viele Mänder sprach.

Der Zug hielt. Der Mann stand auf, nickte ihr zu – und ging. Sie sah ihm nach, bis er im Strom der Menschen verschwand.

Und dann flüsterte sie – nicht laut, aber klar: „Vielleicht finde ich mich, wenn ich lerne, dich zu sehen.“

Das Schweigen – Was bleibt, wenn niemand zuhört?

Die Welt war laut. Autos, Stimmen, Musik, Nachrichten – ein endloser Strom von Geräuschen, der alles übertönte. Doch in ihr war es still geworden. Nicht die friedliche Stille des Waldes. Sondern die schwere, dichte Stille, die entsteht, wenn niemand mehr fragt. Wenn niemand mehr zuhört.

Sie sass allein in einem Raum, der früher voller Leben war. Fotos an den Wänden, Bücher im Regal, ein Stuhl, der nie leer geblieben war. Jetzt war alles da – aber ohne Echo. Die Dinge schwiegen. Und sie auch.

Früher hatte sie viel gesprochen. Um zu gefallen. Um zu erklären. Um zu beweisen, dass sie da war. Doch irgendwann hatte sie gemerkt: Die Worte prallten ab. An Menschen, die nicht wirklich hörten. An Ohren, die nur warteten, selbst zu sprechen.

Und so hatte sie begonnen zu schweigen. Zuerst aus Müdigkeit. Dann aus Schutz. Und schliesslich, weil sie selbst nicht mehr wusste, was sie sagen wollte.

In dieser Stille begann etwas zu wachsen. Zuerst kaum spürbar – wie ein Samen unter der Erde. Ein

Gedanke: „Wenn niemand zuhört – wer bin ich dann?“

War sie nur, wenn sie gesehen wurde? War sie nur, wenn sie sprach? Oder war da etwas in ihr, das auch im Schweigen existierte?

Sie erinnerte sich an einen Moment in der Kindheit. Ein Nachmittag im Wald. Allein. Nur das Rauschen der Blätter, das Knacken der Äste, das eigene Atmen. Damals hatte sie sich nicht einsam gefühlt. Sondern ganz. Verbunden. Echt.

Vielleicht war das Schweigen kein Feind. Vielleicht war es ein Raum. Ein Raum, in dem das Ich wieder hörbar wurde – leise, aber wahr.

Sie schloss die Augen. Und in der Stille hörte sie etwas. Nicht von aussen. Sondern von innen.

Eine Stimme. Zart. Unverstellt. Ihre eigene.

Und sie flüsterte: „Ich bin da. Auch wenn niemand zuhört.“

Teil II: Die Tiefe

Es gibt einen Punkt auf jeder inneren Reise, an dem die Oberfläche nicht mehr genügt. Die Fragen, die einst wie lose Blätter im Wind wirkten, beginnen Wurzeln zu schlagen. Sie graben sich tiefer – durch Erinnerungen, durch Muster, durch das, was man gelernt hat zu sein. Die Gestalt hat begonnen, sich selbst zu sehen – nicht nur im Spiegel, sondern in anderen, im Schweigen, in der Maske. Doch nun beginnt etwas Neues: Nicht mehr nur das Erkennen der äusseren Hüllen, sondern das langsame Abtragen der inneren Schichten.

Was liegt unter dem, was man gelernt hat? Was bleibt, wenn man sich von den Stimmen der Vergangenheit löst? Was ist das Eigene – das Unverfälschte, das Ungehörte, das Ungelebte?

In diesem Teil der Reise wird es dunkler – nicht bedrohlich, sondern ehrlich. Denn Licht entsteht nicht nur durch Erkenntnis, sondern durch das Durchschreiten der Schatten. Die Gestalt wird sich selbst begegnen – nicht in Rollen, sondern in Widersprüchen. Nicht in Antworten, sondern in der Tiefe der Fragen. Und vielleicht – ganz vielleicht – beginnt hier das Ich, sich selbst zu erinnern.

Das Kind in mir – Bin ich noch der, der ich war?

Die Nacht war lang gewesen. Nicht wegen Schlaflosigkeit – sondern wegen der Träume. Sie waren nicht laut, nicht dramatisch. Aber sie hatten etwas aufgewühlt. Etwas Altes. Etwas, das lange geschwiegen hatte.

Am Morgen fand sie sich auf dem Dachboden wieder. Staub lag auf den Kisten, das Licht fiel durch ein kleines Fenster in schrägen Strahlen. Sie wusste nicht, warum sie hier war. Nur, dass etwas sie geführt hatte. Ein Gefühl. Eine Erinnerung.

Sie öffnete eine Kiste. Alte Spielsachen. Ein Stofftier mit einem abgewetzten Ohr. Ein Schulheft mit krakeliger Schrift. Ein Foto – sie selbst, vielleicht fünf Jahre alt, mit einem Lächeln, das sie kaum wiedererkannte.

Sie hielt das Bild lange in der Hand. Und fragte sich: „Bin ich das noch?“ Das Kind auf dem Foto sah frei aus. Ungebremst. Unverstellt. Ein Wesen, das noch nicht wusste, was man darf und was nicht. Das einfach war. Wann hatte sie begonnen, sich davon zu entfernen? War es ein Moment? Oder viele kleine Entscheidungen, kaum spürbar, aber unumkehrbar?

Sie setzte sich auf den Boden, das Foto auf den Knien. Und plötzlich war sie wieder dort: Im Garten ihrer Kindheit. Barfuss. Die Sonne auf der Haut. Ein Lachen, das aus dem Bauch kam. Ein Gefühl von „Ich bin“ – ohne Zweifel, ohne Rolle, ohne Maske.

Tränen stiegen ihr in die Augen. Nicht aus Traurigkeit. Sondern aus Sehnsucht. Nach diesem reinen Sein. Nach dem Kind, das sie war – und vielleicht noch immer ist. „Bin ich noch dieses Kind?“, fragte sie sich. „Oder habe ich es verloren?“

Und dann kam eine andere Frage – leiser, aber kraftvoller: „Oder wartet es nur darauf, dass ich es wieder finde?“

Sie schloss die Augen. Und in der Stille hörte sie ein Lachen – nicht laut, nicht real. Aber echt. Ein Echo aus der Tiefe. Ein Ruf aus dem Innersten.

Vielleicht war das Kind nie fort. Vielleicht war es nur überdeckt worden – von Jahren, von Erwartungen, von Anpassung. Und vielleicht beginnt Heilung dort, wo man sich erlaubt, wieder zu spielen. Wieder zu staunen. Wieder zu sein.

Die Entscheidung – Wer trifft sie wirklich?

Die Gestalt sass am Fenster. Draussen bewegten sich die Menschen wie Figuren in einem Spiel, das sie nicht mehr verstand. Jeder schien zu wissen, wohin er ging. Was er wollte. Was er tun musste.

Und sie? Sie hatte Entscheidungen getroffen. Viele. Grosse und kleine. Doch heute fragte sie sich: „Habe ich sie wirklich selbst getroffen?“ Sie erinnerte sich an den Moment, als sie ihren Beruf wählte. Es war logisch gewesen. Sicher. Anerkannt. Aber war es auch ihr Wunsch gewesen? Oder nur die Stimme des Vaters, die sagte: „Mach etwas Vernünftiges.“ Sie dachte an Beziehungen. An Freundschaften. An Orte, die sie besucht hatte, weil man sie besuchen sollte. An Worte, die sie sagte, weil sie erwartet wurden.

Und plötzlich wurde ihr klar: Viele ihrer Entscheidungen waren keine freien Wege. Sondern Reaktionen. Antworten auf Erwartungen. Auf Angst. Auf das Bedürfnis, nicht allein zu sein. „Was ist eine echte Entscheidung?“, fragte sie sich. „Und wer trifft sie – ich oder das Bild, das ich von mir habe?“ In der Stille ihres Zimmers nahm sie ein Blatt Papier. Sie schrieb zwei Spalten: Links: Entscheidungen, die

sie getroffen hatte. Rechts: Gründe, warum sie sie getroffen hatte.

Und sie sah: Die rechte Spalte war voller fremder Stimmen. „Damit ich nicht enttäusche.“ „Weil es alle so machen.“ „Weil ich Angst hatte.“

Nur wenige Zeilen klangen nach ihr. „Weil ich es liebe.“ „Weil ich neugierig war.“ „Weil ich mich lebendig fühlte.“

Sie legte den Stift weg. Und atmete tief.

Vielleicht war es Zeit, neu zu wählen. Nicht alles. Aber das, was noch offen war. Nicht aus Angst. Nicht aus Pflicht. Sondern aus Wahrheit. Denn echte Entscheidungen entstehen nicht aus dem Wunsch, richtig zu sein. Sondern aus dem Mut, sich selbst zu folgen.

Der Schatten – Was verdränge ich?

Es war ein grauer Tag. Nicht regnerisch, nicht stürmisch – nur schwer. Die Luft schien dichter, als würde sie etwas verbergen. Etwas, das nicht gesehen werden wollte.

Die Gestalt spürte es, noch bevor sie es verstand. Ein inneres Ziehen, ein Widerstand, der sich nicht benennen liess.

Sie war allein, doch nicht wirklich. Etwas war bei ihr. Etwas, das sie kannte – aber lange nicht sehen wollte.

Sie erinnerte sich an ein Gespräch, das sie vermieden hatte. An einen Namen, den sie nicht mehr aussprach. An eine Schuld, die nie ausgesprochen, aber immer gespürt wurde.

„Was habe ich verdrängt?“, fragte sie sich. „Was lebt in mir, obwohl ich es verbannt habe?“

Sie schloss die Augen. Und da war er – der Schatten.

Nicht als Gestalt, sondern als Gefühl. Ein dunkler Raum in ihr, den sie nie betreten hatte. Gefüllt mit alten Ängsten, mit Scham, mit Wut, die keinen Ort gefunden hatte.

Sie sah sich selbst – jünger, verletzlicher. Ein Moment, in dem sie weinte und niemand kam. Ein Moment, in dem sie schrie und niemand hörte. Ein Moment, in dem sie sich entschied: „Ich darf das nicht fühlen.“

Und so hatte sie es weggeschlossen. Hinter Lächeln.

Hinter Stärke. Hinter dem Satz: „Mir geht’s gut.“

Aber der Schatten war geblieben. Er zeigte sich in plötzlicher Traurigkeit. In unerklärlicher Müdigkeit. In der Angst, zu viel zu sein – oder nicht genug.

Sie öffnete die Augen. Und wusste: Der Schatten war kein Feind. Er war ein Teil von ihr. Ein Teil, der gesehen werden wollte. Langsam, fast zögerlich, sprach sie: „Ich sehe dich.“

Und in diesem Moment veränderte sich etwas. Der Schatten wurde nicht heller. Aber er wurde ruhiger. Er war nicht mehr im Verborgenen. Er war da – und das genügte.

Vielleicht war Heilung nicht das Vertreiben der Dunkelheit. Sondern das Sitzen mit ihr. Das Zuhören.

Das Anerkennen. Denn was verdrängt wird, bleibt. Was gesehen wird, kann sich wandeln.

Die Leere – Was bin ich ohne meine Geschichte?

Es war ein seltsamer Tag. Nicht weil etwas geschah – sondern weil nichts geschah. Die Gestalt sass auf einer Bank im Park, umgeben von Leben, Stimmen, Bewegung. Und doch fühlte sie sich wie ein leerer Raum inmitten all dessen. Sie hatte begonnen, sich zu lösen. Von Bildern. Von Rollen. Von Geschichten, die sie sich selbst erzählt hatte. Und nun war da... nichts. Keine klare Richtung. Keine feste Identität.

Nur ein Gefühl von Schweben – als hätte man ihr den Boden unter den Füßen genommen, aber noch keinen neuen gegeben.

„Was bleibt, wenn ich alles loslasse?“, fragte sie sich.

„Wenn ich nicht mehr Tochter bin, nicht mehr Freundin, nicht mehr Beruf, nicht mehr Vergangenheit?“

Die Leere war nicht angenehm. Sie war kalt. Still. Unheimlich. Aber auch ehrlich.

Denn in ihr gab es keine Lügen. Keine Masken. Keine Geschichten, die sie sich erzählte, um sich zu beruhigen.

Nur Raum. Nur Möglichkeit. Sie erinnerte sich an ein Gespräch mit einem alten Mann, den sie einmal zufällig getroffen hatte. Er hatte gesagt: „Manchmal muss man alles vergessen, um sich selbst zu erinnern.“

Damals hatte sie es nicht verstanden. Jetzt begann sie es zu fühlen.

Die Leere war kein Feind. Sie war ein Übergang. Ein Ort zwischen dem, was war, und dem, was werden könnte.

Vielleicht war sie wie ein weisses Blatt. Nicht leer, weil nichts da war – sondern weil alles möglich war.

Und vielleicht, dachte sie, beginnt das wahre Ich nicht dort, wo die Geschichte endet – sondern dort, wo sie neu geschrieben werden darf.

Die Wahrheit eines Traums – Was, wenn ich nie ich war?

In jener Nacht träumte sie. Nicht wie sonst – flüchtig, wirr, bedeutungslos. Sondern klar. Wie eine Erinnerung, die nie geschehen war.

Sie stand in einem Raum ohne Wände. Der Boden war aus Licht, der Himmel aus Dunkelheit. Und vor ihr: ein Kind. Es sah sie an – ruhig, wissend, still. Nicht ängstlich. Nicht fragend. Nur da.

„Wer bist du?“, fragte sie. Das Kind antwortete nicht. Es trat nur näher – und legte ihr die Hand auf die Brust. Ein warmer Strom durchfuhr sie. Und plötzlich sah sie Bilder: Nicht aus ihrer Vergangenheit – sondern aus einem Leben, das sie hätte leben können. Ein anderes Ich. Ein freieres. Ein wilderes. Ein wahreres?

Sie erwachte mit Tränen in den Augen. Nicht aus Schmerz. Sondern aus Erkenntnis.

„Was, wenn ich nie ich war?“, flüsterte sie. „Was, wenn ich nur das geworden bin, was andere in mir sehen wollten?“

Sie ging durch ihre Wohnung, berührte Gegenstände, als müsste sie prüfen, ob sie noch real war. Ein Buch, das sie nie zu Ende gelesen

hatte. Ein Kleid, das sie nie mochte, aber oft trug.
Ein Foto, auf dem sie lachte – aber nicht aus
Freude.

Wie viel in ihrem Leben war wirklich aus ihr selbst
entstanden? Und wie viel war Reaktion?

Anpassung?

Überleben?

Der Traum hatte etwas geöffnet. Nicht nur eine
Frage – sondern eine Möglichkeit. Die Möglichkeit,
dass das wahre Ich nicht verloren war. Sondern
ungelebt.

Vielleicht war sie nie falsch gewesen. Nur
vergessen.

Nur verschüttet unter Schichten von „Du solltest“
und „Du musst“.

Und vielleicht, dachte sie, ist der Traum nicht das
Unwirkliche – sondern das, was wahr ist, wenn alles
andere schweigt.

Teil III: Die Annäherung

Es gibt einen Punkt auf jeder inneren Reise, an dem man nicht mehr zurück kann. Nicht, weil der Weg versperrt wäre – sondern weil man sich selbst zu viel gesehen hat, um wieder zu vergessen.

Die Gestalt hat gefragt, gezweifelt, erinnert, verdrängt, erkannt. Sie hat Schichten abgetragen, Masken betrachtet, Schatten berührt. Und nun steht sie an einer Schwelle. Nicht aus Stein, nicht aus Raum – sondern aus Bewusstsein.

Was jenseits dieser Schwelle liegt, ist nicht mehr das Bekannte. Es ist nicht das, was man gelernt hat zu sein. Es ist das, was war, bevor Worte kamen. Das, was bleibt, wenn alles andere fällt.

In diesem Teil der Reise beginnt das Ich, sich zu zeigen. Nicht als fertige Antwort, sondern als lebendige Gegenwart. Die Gestalt wird nicht mehr suchen, um zu finden – sie wird beginnen, zu erkennen, was immer da war.

Doch diese Nähe ist nicht leicht. Denn je näher man dem eigenen Wesen kommt, desto stiller wird es. Und desto klarer wird die Frage: „Bin ich bereit, mich wirklich zu sehen?“

Der Kreis schliesst sich – Bin ich mehr als meine Vergangenheit?

Der Weg führte sie zurück. Nicht an einen Ort – sondern in ein Gefühl. Ein inneres Ziehen, das sie dorthin brachte, wo alles begonnen hatte. Nicht, um zu wiederholen. Sondern um zu verstehen.

Sie stand vor dem Haus ihrer Kindheit. Die Fassade war verblasst, der Garten verwildert. Und doch war alles da. Die Stufen, auf denen sie gesessen hatte. Die Tür, die sie so oft hinter sich geschlossen hatte – mit Wut, mit Angst, mit Sehnsucht.

Sie trat ein. Der Geruch war derselbe. Eine Mischung aus Holz, Staub und Erinnerung. Jeder Raum war ein Kapitel. Jede Wand ein stiller Zeuge.

Sie ging langsam, als würde sie durch sich selbst wandern. Und mit jedem Schritt kamen Bilder zurück. Nicht nur schöne – auch schmerzhaft. Nicht nur klare – auch verzerrte.

Sie sah das Mädchen, das sie war. Wie es sich anpasste. Wie es träumte. Wie es sich verlor.

Und dann fragte sie sich: „Bin ich das noch – oder bin ich mehr?“

Sie setzte sich auf den Boden des alten Kinderzimmers. Die Tapete war verblasst, aber ein

kleiner Stern klebte noch an der Wand. Ein Überbleibsel aus einer Zeit, in der sie glaubte, dass alles möglich sei.

Vielleicht war das der Moment, in dem sie verstand: Die Vergangenheit war nicht falsch. Sie war nur unvollständig. Ein Teil von ihr – aber nicht das Ganze.

Sie war nicht nur das Kind, das gefallen wollte. Nicht nur die Jugendliche, die sich verlor. Nicht nur die Erwachsene, die suchte.

Sie war auch die, die jetzt hier sass. Die sah. Die fühlte. Die wählte.

Und in diesem Erkennen schloss sich ein Kreis. Nicht als Ende. Sondern als Anfang.

Denn wer die Vergangenheit umarmt, muss sie nicht mehr tragen. Er kann sie loslassen – und weitergehen

Das Licht – Was sehe ich, wenn ich mich selbst anschau?

Es war früh am Morgen, als die Gestalt aufwachte. Nicht durch einen Wecker, nicht durch Geräusche – sondern durch ein inneres Aufleuchten. Ein Gefühl, als hätte etwas in ihr begonnen, sich zu öffnen. Nicht schmerzhaft. Nicht laut. Nur klar.

Sie stand auf und trat ans Fenster. Die Sonne war gerade aufgegangen. Ein goldener Streifen am Horizont, der sich langsam über die Dächer legte. Und in diesem Licht sah sie sich selbst – nicht im Spiegel, sondern in der Reflexion des Fensterglases.

Ein Gesicht, das sie kannte. Und doch neu war.

„Was sehe ich, wenn ich mich selbst anschau?“, fragte sie sich. Nicht oberflächlich. Nicht mit den Augen, die gewohnt waren zu bewerten. Sondern mit dem Blick, der aus dem Innersten kam.

Sie sah Linien, die Geschichten erzählten. Augen, die geweint und gelacht hatten. Eine Stirn, die oft nachgedacht hatte. Und einen Mund, der zu oft geschwiegen hatte.

Aber sie sah auch etwas anderes. Etwas, das nicht in der Form lag – sondern im Ausdruck. Ein Licht. Nicht von aussen. Sondern von innen.

Vielleicht war es das, was sie so lange gesucht hatte.

Nicht eine neue Identität. Sondern die Erlaubnis, sich selbst zu sehen – ohne Urteil. Ohne Maske. Ohne Angst.

Sie erinnerte sich an all die Jahre, in denen sie sich nur durch andere gespiegelt hatte. Durch Erwartungen. Durch Rollen. Durch das, was sie glaubte, sein zu müssen.

Und nun, in diesem Moment, war da nur sie. Unverstellt. Unvollkommen. Aber echt.

Das Licht fiel auf ihr Gesicht. Und sie lächelte. Nicht, weil sie etwas gefunden hatte. Sondern weil sie sich selbst ansah – und nicht wegschaute.

Vielleicht war das der Anfang. Nicht der Suche. Sondern der Begegnung.

Die Begegnung mit dem Selbst – Kann ich mich selbst umarmen?

Es war ein stiller Nachmittag. Die Gestalt hatte sich zurückgezogen – nicht aus Flucht, sondern aus Notwendigkeit. Kein Buch, kein Gespräch, kein Geräusch. Nur sie selbst. Und der Raum, der sich in ihr geöffnet hatte.

Sie sass auf dem Boden, die Beine angezogen, die Stirn auf die Knie gelegt. Nicht aus Traurigkeit. Sondern aus Nähe. Zu sich.

In den letzten Tagen hatte sie vieles erkannt. Masken, Schatten, Erinnerungen. Sie hatte sich selbst betrachtet – aus der Distanz, mit dem Blick einer Suchenden. Aber heute war anders. Heute war kein Suchen. Heute war ein Sein.

Langsam hob sie den Kopf. Und stellte sich eine Frage, die sie nie gewagt hatte zu stellen: „Kann ich mich selbst lieben?“

Nicht das Bild, das sie zeigte. Nicht die Rolle, die sie spielte. Nicht die Stärke, die sie vorgab.

Sondern das, was darunter lag. Das Unvollkommene. Das Verletzliche. Das Wahre.

Sie schloss die Augen. Und stellte sich vor, wie sie sich selbst gegenüberstand. Nicht als Spiegelbild.

Sondern als Gegenüber. Ein zweites Ich – erschöpft, ehrlich, offen.

Sie trat auf dieses Ich zu. Zögerlich. Dann entschlossen. Und sie umarmte es.

Nicht symbolisch. Nicht als Idee. Sondern mit dem ganzen Herzen.

Und in dieser inneren Umarmung geschah etwas. Etwas löste sich. Etwas wurde weich. Etwas wurde ganz.

Vielleicht war das der Moment, in dem sie verstand: Sich selbst zu begegnen heisst nicht, sich zu bewerten. Sondern sich zu halten. Sich zu trösten. Sich zu erlauben, zu sein.

Und vielleicht, dachte sie, ist das Ich kein Ziel. Sondern eine Beziehung. Eine, die beginnt, wenn man sich selbst in die Arme nimmt – ohne Bedingungen. Ohne Urteil. Einfach so.

Die Stille – Was sagt das Ich, wenn es schweigt?

Es war Abend geworden. Kein besonderer – kein Sonnenuntergang, der den Himmel färbte, kein Wind, der Geschichten erzählte. Nur ein leiser Übergang vom Tag zur Nacht. Die Gestalt sass auf dem Boden, das Licht war gedämpft, der Raum leer. Kein Buch, kein Ton, kein Gedanke, der sich aufdrängte.

Nur Stille.

Nicht die Stille der Einsamkeit. Nicht die Stille des Rückzugs. Sondern eine andere. Eine, die nicht leer war – sondern voll. Voll von etwas, das sich nicht benennen liess. Voll von einem Wissen, das nicht gedacht, sondern gespürt wurde.

Sie hatte gelernt zu lauschen. Nicht auf Stimmen im Aussen. Sondern auf das, was blieb, wenn alles andere verstummte. Und in dieser Stille begann etwas zu sprechen. Nicht mit Worten. Nicht mit Bildern. Sondern mit einem Gefühl – tief, warm, klar.

Es war das Ich.

Nicht das Ich der Rollen, nicht das Ich der Geschichten. Sondern das, was darunter lag. Das,

was nie laut war, nie fordernd, nie erklärend. Das, was einfach war.

Sie erinnerte sich an all die Jahre, in denen sie sich selbst überredet hatte. Zu funktionieren. Zu gefallen. Zu genügen. Und nun – in dieser Stille – war da nichts mehr, das überzeugt werden musste. Kein Urteil. Kein Zweifel. Nur ein Dasein.

Sie atmete ein. Und mit dem Atem kam ein Satz – nicht gedacht, sondern gefühlt: „Ich bin.“

Mehr nicht. Und doch war es alles.

Denn in diesem einfachen Sein lag eine Wahrheit, die keine Erklärung brauchte. Kein Beweis. Keine Bestätigung. Nur Gegenwart.

Vielleicht, dachte sie, ist das Ich nicht das, was spricht. Sondern das, was bleibt, wenn alles andere schweigt. Vielleicht ist es nicht das, was sich zeigt – sondern das, was immer da war. Still. Wartend. Wahr.

Und in dieser Stille – in diesem Raum ohne Worte – erkannte sie etwas, das sie nie in Büchern gefunden hatte, nie in Gesprächen, nie in Spiegeln: Sich selbst.

Nicht als Idee. Nicht als Ziel. Sondern als Gegenwart.

Und sie wusste: Die Reise war nicht zu Ende. Aber sie war angekommen – bei einem Punkt, an dem sie nicht mehr suchte, sondern hörte. Nicht mehr fragte, sondern lauschte.

Denn das Ich spricht nicht immer laut. Manchmal flüstert es. Und manchmal – sagt es alles, wenn es schweigt.

Die Antwort – Oder ist es eine neue Frage?

Es war kein Moment, der sich ankündigte. Kein Lichtstrahl, kein Zeichen, kein inneres Feuerwerk. Es war einfach da – wie ein Atemzug, der nicht mehr gesucht werden musste. Die Gestalt sass still. Nicht wartend. Nicht suchend. Nur da.

Und plötzlich war sie da: die Antwort.

Nicht als Satz. Nicht als Erkenntnis, die man aufschreiben konnte. Sondern als Zustand. Als leises Wissen, das nicht erklärt werden wollte. Es war, als hätte sich etwas in ihr gesetzt – wie ein Stein, der nach langer Reise endlich den Grund des Sees berührt.

„Ich bin.“

Zwei Worte. So einfach. So vollkommen. Kein Zusatz. Kein Beweis. Kein Vergleich. Nur Sein.

Doch kaum war dieser Gedanke da, kam eine andere Bewegung. Nicht aus Zweifel. Sondern aus Tiefe. Eine neue Frage formte sich – nicht aus Mangel, sondern aus Fülle:

„Wer bin ich – jetzt?“

Denn das Ich war nicht mehr das, was es war. Es hatte sich gewandelt. Durch die Reise. Durch das Sehen. Durch das Schweigen. Die Antwort war nicht das Ende. Sie war ein Übergang. Ein Tor. Und hinter diesem Tor: neue Räume. Neue Möglichkeiten. Neue Fragen.

Vielleicht, dachte sie, ist das Ich kein Ziel, das man erreicht. Sondern ein Fluss, der sich ständig verändert. Vielleicht ist jede Antwort nur ein Ufer – und jede Frage ein neuer Strom.

Sie lächelte. Nicht, weil sie alles wusste. Sondern weil sie nichts mehr fürchten musste. Die Frage war kein Gegner mehr. Sie war ein Begleiter. Ein Freund. Ein Spiegel.

Und so stand sie auf. Nicht, um weiterzusuchen. Sondern um weiterzugehen. Mit der Antwort im Herzen – und der Frage in der Hand.

Denn vielleicht ist das wahre Ich nicht das, was man findet. Sondern das, was man immer wieder neu fragt.

Epilog: Der Ruf – erneut

Wieder Dunkelheit. Wieder Stille.

Doch diesmal war sie nicht leer. Sie war weit. Offen. Voll von allem, was gewesen war – und allem, was noch kommen konnte.

Die Gestalt stand erneut am Ufer des Sees. Der Spiegel war noch da. Doch diesmal zeigte er nicht nur Dunkelheit. Sondern Tiefe. Bewegung. Licht.

Der Rabe sass wieder auf dem Ast des alten Baumes. Sein Auge leuchtete – nicht mehr wie ein fremder Stern, sondern wie ein vertrautes Feuer. Er sprach nicht. Aber sein Blick war weich. Fragend. Wissend.

Und wieder kam die Stimme. Dieselbe wie am Anfang. Doch diesmal klang sie nicht wie ein Rätsel. Sondern wie ein Willkommen.

„Wer bist du?“

Die Gestalt lächelte. Nicht, weil sie die Antwort kannte. Sondern weil sie die Frage nicht mehr fürchtete.

Sie kniete sich nieder, berührte das Wasser – und sah sich selbst. Nicht als Bild. Sondern als Bewegung. Als Geschichte. Als Gegenwart.

Sie flüsterte keine Worte. Sie dachte keinen Satz.
Aber in ihr war Klarheit.

Ich bin.

Nicht mehr. Nicht weniger. Und das genügte.

Denn die Frage war geblieben – aber sie war nicht mehr ein Loch. Sie war ein Raum. Ein Begleiter. Ein Tor.

Und vielleicht, dachte sie, ist das Leben keine Suche nach einer Antwort. Sondern ein Tanz mit der Frage.

„Wer bin ich?“

Ein Flüstern. Ein Ruf. Ein Kreis, der sich nicht schliesst – sondern weiterführt.

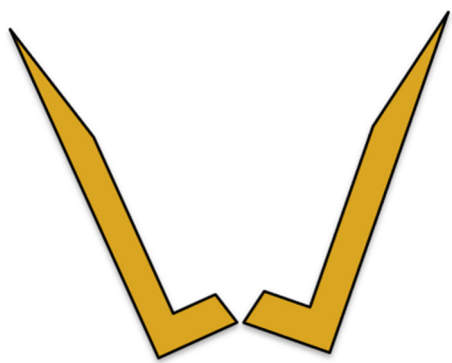
Und das war....

Wer

....die etwas «andere Geschichte»

Vielen Dank für's Lesen und deine geschätzte Zeit

Homage an:
Ken Miles



Wer

Autor:

Martin & ChatGPT -> Unterstützung Formulierungen / Punktuelle

Inputs

Sprich mit mir unter +41 77 462 84 00