

WEGE-LeserInnen erzählen von Wandlungs-Momenten in ihrem eigenen Leben und Sein:

Das hat mich verändert!

Monika Simon-Paseka (57), Wien

Aussteigen – Auszeit



Als junge Frau musste ich – nach einigen Tiefschlägen – mein Leben und das meiner Kinder alleine meistern. Ich funktionierte, gab aber die Hoffnung nie auf, irgendwann wieder so richtig glücklich zu sein. Nach einigen Jahren ging mir die Luft aus. Funkstille. Ich begann, mein Tun in Frage zu stellen: Wo war nur meine Lebenslust

geblieben? Lebte ich mein Leben oder lebte es mich? Was konnte ICH zu einer Veränderung beitragen?...

Als Antwort meldete sich ein Herzenswunsch aus Kindertagen: Neuseeland! Trotz Flugangst wollte ich mir diesen mit 49 Jahren endlich erfüllen. Wenn nicht jetzt, wann dann?... Also kündigte ich meine Arbeitsstelle im Vertrauen, dass ich nichts verlieren, sondern lediglich gewinnen konnte – Positives wie Negatives.

Auf meiner einjährigen Reise begann ich, mich selbst wieder wichtig zu nehmen. „Geh in die Natur, dort findet Heilung statt“, sagen die Maori. Ich verbrachte 6 Wochen als Freiwillige in den Nationalparks, schmeckte die Einfachheit des Lebens und lud meine „Akkus“ wieder auf. Ganz auf mich allein gestellt lernte ich, wieder die Sprache meines Herzens wahrzunehmen, für mich zu sorgen und endlich, auch mal „Nein“ zu sagen. Ein kleines Wort, für mich aber ein Quantensprung! All das öffnete mir neue Türen. Ich griff nach dem Leben – achtsam und wertschätzend – und veränderte damit mein ganzes Sein und Leben.

Das Leben ist kein Probedurchlauf, und auch keine Generalprobe! Es geschieht in diesem Moment, im Hier und Jetzt – und dieses Geschenk sollten wir dankbar annehmen.

Heute lasse ich mich nur mehr vom GPS meines Herzens führen. Denn es bringt mich immer genau dorthin, wo ich sein will.

Karina Sonnleithner (57), Linz

Mama sein



Die nachhaltigste und bereicherndste Erfahrung meines Lebens war die Geburt meines Sohnes Manuel. Durch ihn bin ich auf der Erde gelandet und sesshaft geworden. Im Leben und Spielen mit ihm durfte ich vieles, was mir als Kind gefehlt hat, nachholen. Wir hatten viel Spaß miteinander. Als alleinerziehende Mama war

ich aber auch immer wieder gefordert, Grenzen zu setzen. Das machte mich zwar oft ziemlich hilflos – letztendlich fand sich aber immer eine Lösung, und wenn es nur das einfache Akzeptieren dessen war, wie es eben gerade ist. Andererseits lehrte mich mein Sohn aber auch, seine Meinung gelten zu lassen und ihm öfter die Freiheit zu geben, das zu tun, was er für richtig hält.

Manuels Mutter zu sein, hat mir immer gut getan, und tut es noch heute. Jetzt ist er erwachsen. Er hat einen Arbeitsplatz gefunden, an dem er sich wohlfühlt und von seinen KollegInnen geschätzt wird. Auch wir beide pflegen einen wertschätzenden Umgang. Zu Beginn seiner Lehre wies mich Manuel liebevoll, aber bestimmt darauf hin, dass es nun endlich an der Zeit wäre, mich mehr um mich selbst und meine Interessen zu kümmern. Nach anfänglicher Verlorenheit ist mir auch das gut gelungen.

Durch all diese Erfahrungen wurde ich zu einer starken Frau, die sich heute ihrer inneren Kraft und Liebe bewusst ist.

Dr. Ulrike Sammer (72), Wien

Geborgenheitsverlust



Ich hatte den wunderbarsten aller Ehemänner. Er half, wo er helfen konnte, und es machte ihm besondere Freude, etwas erfolgreich zu organisieren. Er hatte ein spezielles Talent, unsere zahlreichen Reisen vorzubereiten. Er kümmerte sich um Neuanschaffungen und beaufsichtigte die Handwerker, wenn sie in unserem Haus ihr Unwesen trieben. Er brachte mich mit dem Auto auch gerne wohin und holte mich von dort ab, denn das gab ihm das gute Gefühl, dass mir unter seinem Schutz nichts passiert. Die Hausverwaltung machte natürlich er, denn er hatte eine mustergültige Ordnung bei allen Rechnungen und nötigen Aufzeichnungen. Welche Frau wünscht sich nicht so einen liebenswerten, umsichtigen Mann an ihrer Seite?... Es war so schön, sich in Liebe und Fürsorge eingehüllt zu wissen!

Aber – manchmal beschlich mich die leise Angst, dadurch meine Selbständigkeit einzubüßen. Gottseidank hatte ich noch meine eigene kleine Firma, meine psychotherapeutische Praxis. Nahezu eigensinnig beharrte ich darauf, mich darum ausschließlich selbst zu kümmern. Ja, ich weiß, es war kindisch, aber ich verschwieg zum Beispiel, dass ich einen neuen Kopierer brauchte. Da ich ja kein eigenes Auto hatte, kaufte und schleppte ich das schwere Ding zu Fuß in die Praxis, und war danach völlig aufgelöst. Auch den neuen Spannteppich holte ich allein aus dem Geschäft und trug die Riesenrolle auf meiner Schulter in die Praxis, wo ich sie ebenso allein und heimlich verlegte. Es war wirklich eine schwierige Aufgabe: Wie soll es funktionieren, wenn man Geborgenheit und Umhertwerden unendlich genießt und gleichzeitig eine emanzipierte, selbständige Frau sein möchte?...

Das Leben, das Schicksal schickte mir letztlich die Antwort: Mein wunderbarer Ehemann bekam einen heimtückischen Krebs, wurde immer schwächer und verließ mich schließlich in Richtung einer anderen Welt. Mein Leben lag wie ein großer Scherbenhaufen vor mir. Doch als meine Trauer leiser wurde, merkte ich zusehends: Ich kann eigentlich viel mehr, als ich mir bisher zugetraut hab! Ich übernahm die finanzielle Verwaltung, fahre seither mit meinem eigenen Auto, und organisieren kann ich mittlerweile genauso gut – vielleicht sogar besser! So hatte ein herber Verlust mir gleichzeitig ein wunderbares Geschenk gemacht:

Mein gestärktes Selbstvertrauen!

Unja Jung (52), Bad Krozingen/D

Tod und Liebe



Als ich zehn war, verstarb mein Großvater und war drei Tage lang in unserem Wohnzimmer aufgebahrt. Mit 16 Jahren starb die Großmutter in meinen Armen. Mit 18 erlernte ich den Beruf der Krankenschwester und war auch als solche viele Jahre mit Sterben, Tod und Trauer konfrontiert. Und dann, im Jahr 2000, begleitete ich meinen

Lebenspartner Frank beim Sterben. Er hatte Krebs. Die acht Monate von der Diagnose bis zu seinem Tod waren eine sehr leidvolle Zeit – für uns alle, die ihn begleiteten, und natürlich auch für ihn selber. Und immer wieder fragte ich mich: „Warum mache ich das, obwohl ich diesen Mann erst seit fünf Monaten kenne?“... Die Antwort war stets die gleiche:

Es ist die Liebe, die mich das tun lässt.

Die Liebe kommt mir vor wie ein Schatz, der in jedem Herzen wohnt und nur entdeckt werden möchte. Liebe ist die Grundnahrung für unsere Seele. Sie erblüht, wenn sich menschliche Seelen tief berühren. Die Liebe verzeiht und tröstet, sie schenkt Vertrauen und gibt Kraft, Wärme, Mut und Hoffnung. Sie ist ehrlich und verantwortungsvoll. Sie schenkt uns Achtung vor uns selbst und unserem Nächsten. Liebe ist ein Wunder – und ich durfte dieses Wunder erleben. Am stärksten berührte mich jene allumfassende und göttliche Liebe, die ich in dem Moment spürte, als Frank seinen letzten Atemzug machte. Ich war glücklich. Ich fühlte mich verbunden mit dem Universum, mit Gott, mit den Menschen und mit allen Seelen. Ich war eins mit allem und voller Vertrauen. Das war das großartigste Gefühl meines Lebens. Auch Wochen danach hielt es noch an. Alles strahlte, inklusive mir selbst.

Seit 2004 lebe ich nun meine Berufung als Sterbe- und Trauerbegleiterin. Als solche bin ich eine Wegbegleiterin in Wandlungsphasen. Ich begleite ein würdevolles Sterben und setze mich für die Trauer ein, die in unserer Gesellschaft keinen Platz mehr hat. Damit mache ich den Menschen Mut, ihre Gefühle wieder zu spüren, zu leben und zu verarbeiten – damit sie gestärkt durch ihr Trauererlebnis wieder kraftvoll und aktiv am Leben teilnehmen können.

Wenn wir liebevolle Gedanken und Gefühle aussenden, fließt Liebe zu uns zurück. Ich wünsche uns allen Momente, in denen wir diese Liebe spüren.

Norgard Luftensteiner (55), Vöcklabruck/OÖ

Das Ringenspiel des Lebens



Zum ersten Mal fühle ich mich bemüßigt, hier in der MenschenWEGE mein Statement abzugeben. Warum? Nun, vielleicht lesen es Menschen, die sich gerade so entwurzelt, hilflos, planlos fühlen, wie ich vor ein paar Jahren. Die gerade auch diesen großen Schmerz erleben, der keinen Platz mehr lässt für die Ratio, den Alltag, das

Rundherum. Ihnen möchte ich diese Zeilen widmen:

Mein ganz persönlicher Super-Gau jährt sich diesen Mai zum sechsten Mal. Mitten im Umzug in unser neu gebautes Haus verließ mein damaliger Mann die Ehe. Nach 22 Jahren. Wegen einer anderen Frau, neuem Glück, Befreiung... und überhaupt. Mann weg, Haus weg, alles weg. Mit keiner Faser meines Seins hatte ich damit gerechnet! Wie in jeder Ehe gab es natürlich auch bei uns manchmal Auseinandersetzungen, Schwierigkeiten, langweilige und schwere Zeiten. Aber niemals hätte ich deshalb das Handtuch geworfen – glaubte ich doch felsenfest und mit ausgeprägt rosaroter Brille an die ewige Liebe!

Nach anfänglicher Ohnmacht und dem Verlust mehrerer Kilos folgte das Übliche: Nicht-Wahrhaben- und Zurückgewinnen-Wollen, Suche nach Schuld und Unschuld... und dann die Wut. In meiner Verzweiflung stopfte ich einen Haufen Bücher, Musik, Zeichen- und Schreibmaterial in den ganz großen Koffer und haute ab, zu Freunden auf die wunderschöne Insel Lesbos. Während dieser 6-wöchigen „Trauerklausur“ ging ich durch alle Höhen und Tiefen, dachte nach, schrieb, zeichnete, heulte, begann langsam zu verstehen, zu begreifen... Zurück in der Heimat lief ich sämtliche Berge rauf und runter, fuhr mit dem Rad an die tausend Kilometer und regelte mein neues Leben: Ich fand eine neue Wohnung, schlug eine völlig neue Berufslaufbahn ein und erlebte den letzten Akt des Dramas – die endgültige Scheidung – schlussendlich als Befreiungsakt.

Heute kann ich lächelnd sagen: Ich habe mich gefunden. Hätte sich mein Ehe- und Lebens-Ringspiel so weiter gedreht wie geplant, dann wäre es anders. Dann hätte ich wahrscheinlich weniger Klarheit über meine eigenen Stärken und Schwächen. Ich hätte auch nicht gelernt, zu verzeihen und meinem Ex ein glückliches Leben zu wünschen. Und ich hätte auch nicht in jener Intensität erfahren, was „wahre Freunde“ sind: So viele waren für mich da, hörten mir zu,

begleiteten mich und meinen pubertierenden Sohn in unserer Not und gingen oft noch nachts ans Telefon, wenn ich nicht mehr weiterwusste.

Nach vielen Unsicherheiten, Abwehrmechanismen und Angstzuständen gibt es jetzt sogar auch an meiner Seite einen neuen Mann. Eine neue Beziehung? Das weiß ich noch nicht. Er entspricht nicht unbedingt meinem bisherigen Idealbild vom „Traumpartner“ – aber er hat ein großes Herz, ist liebevoll, respektiert, wie ich bin und lebe, gefällt mir als Mann... und er ist ein schräger Kerl. Gott sei Dank. Ich kann es genießen. Ich habe endlich gelernt, im Hier und Jetzt zu leben, vielleicht auch ein wenig mutiger zu sein – und vor allem loszulassen und mich dem Ringenspiel des Lebens hinzugeben.

Gabriele Herbst (59), Wien

Altes und Neues



In meinem Leben gab es schon viele Umbrüche, Veränderungen, Verlusterfahrungen und Neuanfänge. Besonders schmerzhaft war für mich der Verlust meines geliebten Buchgeschäfts: Sieben Jahre lang führte ich ein kleines, feines Antiquariat im 8. Wiener Gemeindebezirk. Ich kaufte Verlassenschaften, suchte auf Flohmärkten und bei Altwa-

renhändlern nach Büchern, verkaufte sie im Geschäft, bot sie übers Internet an und gestaltete die Schaufenster immer wieder neu. Der Name meines Bücherladens („Antiquariat Büchergarten“) war gleichzeitig Programm. Die Bücher waren die „Blumen“ in meinem Garten, mit denen ich meine Kunden erfreute. Für manche Leute machte ich mich auch auf die Suche nach vergriffenen Büchern – und freute mich jedesmal mit ihnen, wenn sie z.B. ein altes Kinderbuch wieder in Händen halten konnten, das mit vielen schönen Erinnerungen verknüpft waren. Nach Einführung des Euro musste ich mein Geschäft schließen, weil die Verkäufe zurück gingen. Ein Altwarenhändler kaufte alle verbliebenen Bücher auf, und mit dem Erlös finanzierte ich meine Biodanza-Ausbildung. **Seither gebe ich meine Liebe sozusagen „körperlich“ weiter** – im gemeinsamen Tanzen, in einer Umarmung, einer Zärtlichkeit. Tanzend habe ich auch gelernt, mich zu zeigen: Jetzt kann ich mich nicht mehr hinter einem Buch „verstecken“, sondern muss in der Mitte eines Kreises stehen, Bewegungen vorzeigen, meine Gefühle ausdrücken – und zulassen, dabei gesehen zu werden.

Roman Schreuer (57), WEGE-Haus / OÖ

Papa werden

Brigitte Verhounig (57), Ottenschlag/NÖ

Stehaufweibchen



Schon in der Kindheit zählte das „Stehaufweibchen“ zu meinem liebsten Spielzeug. Später wurde es zu meinem symbolischen Lebensmotto. Besonders hilfreich war es mir beim Bewältigen der wohl einschneidendsten Erfahrung meines Lebens: dem überraschenden Tod meines Mannes zu Weihnachten 1996.

Mit 37 bereits Witwe zu sein – das war schon ein Schock. Gegen Ende meiner Trauerzeit kam mir aber wieder das Stehaufweibchen in den Sinn, und ich begann, mein Leben umzukrempeln. Die Freude kehrte zurück.

Im Alter von 51 Jahren stellte ich mein Leben aber dann total auf den Kopf: Mein Herz konnte und wollte die menschliche Kälte in einem großen Konzern nicht mehr aushalten. Daher kündigte ich mein Dienstverhältnis (nach mehr als 30 Jahren) und übersiedelte mit meinem Lebensgefährten von Wien ins südliche Waldviertel. Seit Mai 2010 leben wir nun in einem kleinen Dorf, mitten in der Natur. Viele Menschen bewunderten mich damals für meinen Mut. Aber eigentlich ging alles ganz leicht. Ich fand auch bald eine neue Anstellung und absolvierte eine Ausbildung zum Aura-Soma-Practitioner. Durch meine Tätigkeit als Energetikerin verfeinerten sich meine Empfindungen und Gefühle spürbar und veränderten auch mich selbst.

Meine ureigensten Wurzeln habe ich mittlerweile auf der griechischen Insel Santorini gefunden. Zu dieser Landschaft und ihren Menschen fühle ich eine tiefe Herzensverbundenheit. Santorin wurde zu meiner zweiten Heimat, die ich zweimal im Jahr besuche.

Voller Dankbarkeit lebe ich heute das, was ich bin und was mich ausmacht. Ich habe auch in schweren Zeiten nie aufgegeben und bin jetzt ein glücklicher, lebensfroher Mensch. Aus tiefstem Herzen dankbar bin ich meinem Lebensgefährten, der mir seit Jahren mein „wahres“ Leben ermöglicht und mich bei all meinen Projekten unterstützt. Und auch meinem inneren Stehaufweibchen bin ich dankbar. Ich bin überzeugt, dass es in meinem Leben auch weiterhin eine große Rolle spielen wird.



2570 Gramm,
47 Zentimeter.

Steißblage. AKH Linz. Erfolgreicher Kampf gegen die „klassische“ Krankenhaus-Geburts-hilfe 1986.

Heimfahrt ins tiefste Mühlviertel. Aus Zwei

werden Drei. Über Nacht ist da plötzlich ein schreiender, strampelnder, stauender, unsicherer, männlicher Zwerg. Der alte Weidenwäschekorb wird mit Schnüren in der Stube an den alten Holzbalken, im noch älteren Bauerhaus, aufgehängt. Babywiege 1986.

Männlicher Babyblues: Tragen. Schaukeln. Stillen (das macht natürlich die Mama). Tragen. Schaukeln. Stillen. Und in der Nacht mit ins Bett... Was soll DAS jetzt? Ich bin nicht mehr nur ich. Ich bin auch nicht mehr zu zweit. Ich bin jetzt DREI. Dabei wollte ich eigentlich noch gar nicht Papa werden. Ich bin doch erst 27!...

Zu spät. Mein erster Sohn, du hast mich eiskalt erwischt. Dein Lächeln, dein Fordern, deine Präsenz – und das war's mit dem „normalen“ Leben. Nach einer Woche war auch der Blues verschwunden.

Seit diesem Tag vor 30 Jahren bin ich Papa.

Beruf und Berufung: Papa. Heute für fünf, nein sechs, eigentlich sieben Söhne und Töchter...

Egal, es könnten ruhig noch mehr sein.

David, du hast mein Leben völlig verändert.

Das tut man nicht!?

Nasebohren, mit den Fingern Gulasch essen, in der Öffentlichkeit furzen, nackt durch die Gegend rennen, sich unpassend kleiden, andere unterbrechen, dem Chef die Meinung sagen, offen über Sex, Geld oder Tod reden, fremdgehen, sagen, wen man gewählt hat... und noch viel mehr Dinge TUT man einfach nicht! Es gibt so viele Tabus und Verbote im Leben. Trotzdem pfeifen wir manchmal drauf und TUN es doch...

Schreib doch mal auf, wann, wo und wie du selbst eine „Grenze des Erlaubten“ überschritten hast. Was hast du Verbotenes getan? Welches Tabu hast du gebrochen? Wie fühlte sich das an – wie haben die anderen reagiert – und hast du dabei vielleicht sogar etwas gelernt?...

• **Schicke deine Zeilen** (Textlänge max. 2000 Zeichen) bitte unter Angabe von **Name, Alter und Adresse** und mit **Foto** bis **spätestens 20. Juli 2016** an die WEGE-Redaktion. E-mail: redaktion@wege.at

Falls dein Text in der nächsten **WEGE-Ausgabe „Tabus“** veröffentlicht wird, erhältst du als kleines Dankeschön ein **Überraschungs-Geschenk** von uns (Buch, CD, Gutschein etc.)!