

**ALLES BLEIBT ANDERS.**

**FÜR IMMER.**

4. Juli 2013, Bar Esmeralda, Insel Koh Lanta, Thailand, 21:30 Uhr

## **Ich wäre so gerne bei dir, möchte deinen Schwanz und deine Rinne lecken.**

Dieser Satz prägt sich ein – steht für immer in meinem Gedächtnis.

Der Beginn des freien Falls ...

24 Jahre und 363 Tage bin ich mit dem Mann verheiratet, dessen Nachrichten an einen anderen Mann ich jetzt in aller Brutalität auf dem Display seines Smartphone vor mir sehe. Ich lese und lese und verstehe nichts. ...

Nachrichten, Bilder ... an zwei Männer, deren Namen ich noch nie zuvor gehört habe, von deren Existenz ich nicht den leisesten Schimmer hatte. Mein Hirn nimmt alles auf und weigert sich, dies zu verarbeiten ...

*(Wir waren bereits 10 Tage in Thailand unterwegs, es war unsere Silberhochzeitsreise. In dieser Nacht tobt über dem Andamanischen Meer ein schwerer Sturm, der Rückflug nach Deutschland war in 20 Tagen von Singapur aus gebucht ... An ein Gehen war zu dem Zeitpunkt nicht zu denken. Den restlichen Urlaub habe ich wie in Trance erlebt: Nach dem Schock folgten Nächte, in denen wir stundenlang miteinander geredet und uns geliebt haben wie nie zuvor, Tage, die ebenso unvergesslich bleiben. Ausnahmezustand ...)*



4 Wochen später (August 2013)

Wo ist das Problem?

Seit vier Wochen ein Leben im freien Fall, zerrissen von Emotionen, angespannt in jeder Faser meines Körpers. Auch nach dieser langen Zeit seit dem 4. Juli ist es offensichtlich noch nicht bis in mein Gehirn vorgedrungen, was ich in der stürmischen Nacht auf Koh Lanta zur Kenntnis nehmen musste.

Das ist das Bestimmende: Ich fühle mich, als ob das jemandem anders passiert. So muss man im Wachkoma liegen – Hören und nicht reagieren können, Schmerz fühlen und nicht schreien können, trotzdem normal weiterleben müssen. Eine absolute Scheiß-Lage!2

Wofür habe ich meinen Mann immer geliebt? Für seine verrückten Ideen, seine Spontaneität, seine Offenheit. Ich habe ihm blind vertraut und auch, wenn der Alltag eine Routine mit sich brachte, war es doch die Nähe, das Einander-Kennen, die ähnliche Sicht auf die Dinge, die das Leben ausmachen.

Oft habe ich mich gefragt, ob das das Glück ist.

Klar, die Euphorie, das so viele Schmetterlinge-im-Bauch-Fühlen, war so nicht mehr da wie in der Zeit der ersten Liebe, aber trotzdem reichte es mir, meinem Mann manchmal nur anzusehen oder an ihn zu denken, um das angenehme Gefühl von Wärme und Geborgenheit aufzurufen.

In Zeiten voller Arbeitsbelastung war ich vielleicht auch froh, keine großartigen Bettszenen absolvieren zu müssen, der Blümchensex hat mich durchaus befriedigt – für den Rest gibt es die Phantasie.

Die Zeichen der Ablehnung habe ich nicht richtig gedeutet: Wenn Verlangen fast schmerzhaft ist, wiegt die Zurückweisung so schwer, dass ich meine eigenen Befindlichkeiten wohl wichtiger fand. Ein Fehler, den ich mir jetzt nicht verzeihe.

Ich habe nicht den Mut gehabt, zu fragen und nicht das Feingefühl, es zu spüren. Insofern ist es doch eigentlich eine glückliche Fügung, dass die Veränderung sozusagen über uns hereingebrochen ist mit voller Wucht.

Wir und ich haben die Chance, etwas zu verändern, wir können verhindern, dass unsere Ehe in Langeweile und Konventionen versinkt – wenn, und hier kommt das Problem – mein Kopf, meine Seele, meine Gefühle nicht so zerrissen reagieren würden!

Ich kann stundenlang funktionieren, trotzdem ist kaum eine Stunde seither vergangen, in der ich nicht einen Parallelfilm im Kopf habe – das kostet so unendlich viel Kraft ...

Dem Schock der ersten Tage und Nächte und Wochen ist bisher noch keine Alternative gefolgt, ich weiß nicht mehr, wie ich damit klar kommen soll.

Dem Rat folgend, dass ich mir Informationen einholen soll, bevor ich mir ein Urteil bilde, ist das Ergebnis eigentlich nur noch mehr Verwirrung. War und ist es wunderschön, nächtelang zu reden, eine neue Kommunikationsform zu finden, bin ich dann schlagartig wieder völlig sprachlos und wie gefangen in meinen Gedanken und den wild auf mich einstürmenden Bildern. Dieses Gefühl habe ich noch nie zuvor gekannt und es ist so schwer, das zu verarbeiten. Stimmungsschwankungen, die dazu führen, dass ich mich selber hasse ... Die realistische Betrachtung sagt, nutze die Chance, die restliche Zeit deines Lebens neu und anders und spannend zu gestalten. Die emotionale Betrachtung bedeutet auch die Frage: WIE??? Mit oder ohne meinen Mann? Habe ich den Mut dazu, das eine oder das andere zu tun und vor allem mich dabei auch mitzunehmen? Ich werde bald 50 und komme mir in dieser Frage vor wie 17!

Auch ein Effekt, der mich wahnsinnig nervös macht: Mein Selbstbewusstsein ist weg (?), angeschlagen (?), war nie da (?). Lebenslügen?

Auch wenn mein Mann mir erzählt, man müsse auf gesellschaftliche Konventionen pfeifen, bin ich wohl zu sehr in diese eingebunden, um alles so locker hinzunehmen – vor allem, weil es eben den privatesten Bereich unseres Lebens betrifft.

Der Unterschied zwischen Liebe und Spaß haben – mit anderen, eben, wo wieder mein Problem anfängt, Männern – war nicht existent in meiner Gefühlswelt. Eifersucht und Misstrauen gab es bisher in unserer Beziehung nicht, ich habe es jedenfalls so gesehen. Und nun darf ich mir anhören, was andere Männer dazu sagen, denken ... Ich habe nicht den Großmut, zu sagen, mach mal, es ist okay. Weil es eben für mich nicht okay ist. Auch wenn ich bei dieser Story, wenn ich sie in einem Film sehen oder in einem Buch lesen würde, dächte, dass es sicher toll ist, wenn man für das Glück seines Partners alles zurückstecken kann.

Ich liebe meinen Mann über alles und aus tiefstem Herzen, ich möchte nicht, dass er traurig oder unzufrieden ist, möchte nicht, dass ich irgendwann einmal Vorwürfe gemacht bekomme, möchte nicht, dass er sich Sorgen um meinen Seelenfrieden machen muss – schon wieder Mist, meine Gewissensbisse – aber ich komme nicht oder vielleicht auch noch nicht damit klar, ihn in diesem Bereich „gehen“ zu lassen. Sagt aber jeder Ratgeber wieder, es ist gut für eine Partnerschaft, wenn der eine vorgeht und den anderen mitnimmt oder der ihm folgen kann. Kann ich aber nicht. NEIN! Es geht nicht! Überhaupt nicht!

Auch wenn ich mich so für meinen Mann freue, dass er glücklich ist und selber die Momente des Glücks in unserem Urlaub so genossen habe, bleibt doch im Hintergrund immer der Zweifel. Wie soll das gehen im Alltag? Ich habe Angst, dass man es mir ansieht, Angst, dass ich zynisch werde, Angst, dass er die Geduld mit mir verliert. Scheiß-Angst!

◆

Im Kopf habe ich Pro- und Kontra-Argumente, Beispiele, kann „Was-wird-wenn-Strategien“ durchspielen, REDEN kann ich nur mit mir selber.



Ich liebe ihn für seine Verrücktheit.



Das Leben ist komplex, aber nicht kompliziert. Toller Satz, den ich da gelesen habe. Auch wenn es mir momentan gerade ganz anders vorkommt. Ich kann mich nicht aus dem ewigen Gedankenkreis lösen. Der vielleicht einfachste Weg wäre wohl, das Leben – mit Veränderungen – so weiterzuleben, diese Beziehung aufrecht zu erhalten, aus der Vergangenheit zu schöpfen und eine (weitgehend) gemeinsame Zukunft zu finden? Aber wird das so gehen? Ich bin mir gerade gar nicht sicher, ob das nicht die Chance, Fügung oder was weiß ich immer ist, mein Leben neu zu ordnen? Midlife-Crisis???

Am liebsten würde ich sofort weggehen – Neustart.

Herausfinden, was noch geht, was ich noch anderes kann, zu welchen Gefühlen ich in der Lage bin. Dazu braucht es wieder Mut, den ich gerade aber nicht in ausreichendem Maße habe. Trotzdem ist die Überlegung dazu nicht abgeschlossen. Ich nehme mir die Zeit, einen Weg zu finden!



Das Gefühl, benutzt zu werden, kommt immer wieder hoch, ganz unschön. Im Hinterkopf der Satz, den ich im Internet auf einer Beratungsseite für „betroffene Frauen“ (völlig blöde Formulierung!?) gelesen habe: „Geh rechtzeitig genug, bevor deine Selbstachtung völlig zerstört ist.“ Wobei wieder das Thema Mut zur Sprache kommt. Will ich eine andere Frau sein? Kann ich das überhaupt?

Schmerzlich wird mir wieder bewusst, dass diese Information mein gesamtes Seelenleben so durcheinandergewirbelt hat, wie es schlimmer wohl nicht geht.

Gutgläubig, unbedarft, naiv – Eigenschaften, die für mich zutreffen, obwohl ich nach außen immer einen anderen Eindruck vermittele und vermitteln kann. Ich ärgere mich darüber so.

Gefühle können Angst machen! Die Wahl zwischen Stillstand und Ende. Ist das die Perspektive? Angst vor Veränderung und unkonventionellem Verhalten?



Ideal für eine Partnerschaft ist es, dem anderen seinen Entwicklungsraum zuzugestehen, ihn zu begleiten, aber Distanz zu halten. Jeder Partner braucht die Freiheit, Pläne zu verwirklichen. Aber jeder Partner muss auch die Chance haben, daran teilhaben zu können.

Krisen sind etwas Gutes. Sie sind Wendepunkte, die uns weiterbringen. Produktiv sind sie, wenn man sich aktiv mit ihrer Bewältigung auseinandersetzt. Und dann den Mut hat, das Ergebnis zu akzeptieren!



Es raubt mir wieder Energie, ständig darüber nachzudenken, ob ich mich nicht nur ausnutzen lasse. Das geht so nicht! Finde ich eine Lösung oder warte ich, bis es schlimmer wird? Treffen wird es wohl demnächst geben, gab es schon ... Ich bin an einem Punkt, an dem ich glaube, dass ich es nicht schaffe. Aus Liebe zu gehen, wird verdammt schwer. Mich macht es fertig, dass ich dabei wahrscheinlich so vielen lieben Menschen und vor allem mir selbst wehtun werde. Gehen mit Bamborium und vor dem

Nichts stehen – als Alternative das Kaputtgehen in der Seele. Die Wahl zwischen Pest und Cholera ...



Tiefste Zerrissenheit!!! Zu klaren Gedanken reicht es nicht, die Stimmungsschwankungen sind fatal. Ich kenne mich selber nicht mehr. Das ist extrem beunruhigend.



Wenn das Glück geht, soll man an seine Träume glauben können.



Schon am Morgen innerlich zu kochen, ist nicht angenehm. Der Tag wird wieder Kraft kosten:



Ich fühle mich wie eine Ertrinkende ... Es hat mich jetzt mit voller Wucht erfasst, ich kann nicht mehr nur von außen zugucken, ich bin mittendrin. Und kein Ufer in Sicht!



*6 Wochen später (August 2013)*

WUT – ANGST – NEID – MISSTRAUEN – EINSAMKEIT – SELBSTVERACHTUNG – LEERE



Ich habe Angst vor der Zukunft – Wie doof ist das denn? Es sind so viele Unbekannte dabei, das macht die Sache so schwer durchschaubar. Mag es im Traum vielleicht alles schön sein, scheue ich mich doch davor.

Ich bin so wütend auf mich! Warum mache ich mir Vorwürfe? Warum kann ich nicht alles so locker wegstecken? Warum bin ich so spießig? Und ich bin auch so wütend auf ihn. Warum muss er nun gleich das volle Programm sofort ausleben? Warum muss es so sein? Ich bin wütend über meine Gefühle, wütend über die Situation, ohnmächtig.

Ich soll in mich hinein hören und meine Gefühle herausbekommen. Ja, das sind ganz miese Gefühle, die ich bisher so nicht kannte, die in meinem Leben keine Rolle gespielt haben. Neid zerfrisst die Seele, das konnte ich mir bisher nicht vorstellen. Jetzt weiß ich es: Neidisch sein ist sehr blöd. Warum habe ich jetzt gerade keine Glücksgefühle? Warum keine neuen Freunde? Warum kann ich nicht euphorisch durch den Tag laufen? Und vor allem, warum kann ich es ihm nicht gönnen? Das macht mir wieder Angst. Scheiße! Ein Teufelskreis von schlechten Gefühlen.

Muss ich denn auch noch Angst haben, dass er irgendwann die Geduld mit mir verliert? Einsamkeit als Ergebnis einer 25jährigen Ehe? Das kann es ja auch nicht sein.

Und am Schlimmsten ist dieses Gefühl der Zerrissenheit. Die schönen Momente und Gefühle gegen den Abgrund. Und das an einem Tag, der Wechsel in Minuten. Wie lange soll das gehen? Ich bin einerseits ganz ruhig und glücklich und andere freuen sich darüber, ich kriege Komplimente. Dann geht es schlagartig anders, mein ganzer Körper ist in Anspannung, ich könnte wahnsinnig werden und würde am liebsten stundenlang nur heulen oder schreien. Wann hat das bitte ein Ende??? Ich will mich nicht von den negativen Gefühlen dominieren lassen, ich WILL das nicht. Wie soll ich das schaffen?



Wie lange wird es dauern, bis ich den Tag normal überstehe? Ich hoffe so sehr, dass es schnell geht – ist das bei dem Schmerz realistisch? Nach so vielen Jahren wieder einen Schub von Liebeskummer zu haben – das muss ich erst verarbeiten. Und das dauert dann eben eine Weile. Ich bin prinzipiell nicht unoptimistisch und will es ja auch versuchen, unserer Beziehung eine Chance, eine Zukunft zu geben. Die Einträge im Chat waren aber da nicht so hilfreich und haben mich total traurig gemacht. Die leuchtenden Vorbilder fehlen da wohl. Wie wird es sich so leben? Vor allem wird es auch nicht möglich sein, offen zu leben, wenn man nicht den Rundumschlag machen möchte. Und das will ich nicht.

♣

Es muss machbar sein!

Ich nehme mich zurück und gucke wieder zu, wie es sich so entwickelt. Er war gestern so glücklich und es hat mir nicht wehgetan.

Wenn das ein Weg ist, dann soll es so sein. Ich denke, dass es wohl noch einige tiefe Täler geben wird, vor allem, weil das Einbeziehen der normalen Umwelt kaum beziehungsweise gar nicht möglich ist. Aber vielleicht lohnt es sich? Ob wir in einem Jahr noch zusammen sind? Es hat mit Sicherheit seine Vorteile, dass man nicht in die Zukunft sehen kann.

♣

Was habe ich an neuen Erkenntnissen gewonnen? Ich darf nicht soviel Kopfsteuern, nicht alles unter Kontrolle haben wollen. Spontanität zulassen, Dinge passieren lassen. Was ja nicht heißen muss, überhaupt keinen Plan zu haben. Vorerst bemühe ich mich, ruhig zu bleiben, auch, wenn es in mir immer noch tobt. Keine schlechten Gefühle zuzulassen, auch wenn sie da sind. Das könnte vielleicht klappen.

♣

Es zerreißt mir das Herz. Ich bin nicht in der Lage, meine dunklen Gedanken zu verdrängen. Es macht mich fertig! Immer und immer wieder der Kampf mit den eigenen Dämonen. Ich wünsche mir nur, ich könnte weit fortgehen und alles hinter mir lassen.

♣

Kann es bitte aufhören? Ich kann mich nicht konzentrieren, mein Kopf ist wie nach einer Explosion. Eigentlich müsste ich mich zu dröhnen, damit ich die Bilder los werde. Was für ein katastrophaler Tagesbeginn.

♣

Entgleitet uns unsere Ehe?

♣

Ich habe nach wie vor große Probleme, die Sexualität auszublenden. Einerseits ist es zwischen uns anders, komisch, wenn ich sofort Bilder im Hinterkopf habe, wenn wir mit einander schlafen; andererseits kann ich mir meinen Mann nur sehr schwer in Männerarmen und -händen vorstellen. Das muss ich ändern, sonst wird das gar nichts mit unserer weiteren Beziehung.

♣

Was ist neu, was muss noch neuer werden? Was kann, was muss bleiben? Ich erhoffe mir etwas mehr Antworten nach dem Gespräch oder ich werde noch einmal mailen. Man

kann zwar nicht ununterbrochen glücklich sein, aber etwas mehr als jetzt wäre doch schön. Es MUSS. Ich will es.

♣

*9 Wochen später (Oktober 2013)*

Mittlerweile stellt sich aber auch die Frage, ob ich wirklich noch will. Ich fühle mich so leer und benutzt. Die Fixierung meines Mannes auf diese Sexualität, diese Geilheit, das kann ich nicht ausblenden und nicht verstehen. Er fühlt sich bei mir dann so anders an, es fehlt mir das tiefe Gefühl von Vertrautheit und Zufriedenheit. Das einfach nur Beieinanderliegen hat sich immer anders angefühlt, ich konnte einfach abschalten, das Gefühl von Nähe genießen. Auch beim Sex war der Orgasmus oft egal, weil das wohlige Gefühl, ihn so nahe zu haben, ein so schönes war. Heute Nacht habe ich gleich mal gar nichts gefühlt ...

♣

Im Traum habe ich ganz deutlich SCHLUSS gesagt und dann bin ich mit extremen Angstgefühlen aufgewacht. Scheiß-Traum oder Scheiß-Angst?

♣

Wenn die Partnerschaft geöffnet werden soll, muss zunächst ein neues Fundament geschaffen sein. Das müssen wir nun legen, bauen, finden.

♣

Wenn es eine Schrei-Therapie gäbe, ich wäre dabei. Alles herausschreien, am besten gegen den Wind, dass es keiner hört. Ich kämpfe gegen die negativen Gefühle, schaffe es aber nicht, diese loszuwerden. Sie haben mich immer wieder in der Gewalt. Ich zweifle daran, dass es schnell geht mit den Veränderungen und das macht mir Angst. Wie lange halte ich das noch durch?

♣

Es ist irgendwie alles in Frage gestellt. Manchmal denke ich, dass ich nichts fühle, aber wahrscheinlich fühle ich wohl zu viel, sonst würde es mir besser gehen. Ich hätte gerne ein bisschen mehr Optimismus und mehr Zeit. Das es am Ende vielleicht schöner wird, ist derzeit nur ein schwacher Trost. Und das mit dem Loslassen der Gedanken ist eben nicht so einfach.

♣

Ich glaube, mir fehlt einfach der Mut, so oder so zu entscheiden. Ich habe unbändige Angst vor einer Entscheidung, weil sie einfach weh tut. Ich brauche wohl weiterhin Hilfe von außen, muss da weiter suchen. Aber letztendlich entscheiden kann und muss ich. Das ist schon wieder schwer.

♣

Ich darf nicht zulassen, dass Angst mein Leben bestimmt. Zurzeit ist das aber gerade so: Angst vor dem nächsten Tag, vor dem Urlaub. Ich wünsche mir die Unbefangenheit früherer Tage zurück!!! Ob ich das jemals wieder erleben werde?

♣

Keine schnellen Entscheidungen! Keine Entscheidungen aus dem Bauchgefühl heraus!  
Keine Entscheidungen, wenn es mir schlecht geht!



Für ihn ist es Spaß! Ich kann das so nicht bezeichnen. Meine Unbefangenheit ist weg – für immer! Ich wurde ein zweites Mal meiner Unschuld beraubt.  
Wenn man liebt, darf man keine Bedingungen stellen. Versuche ich das mal.



*11 Wochen später (September 2013)*

Ich versuche, ganz ruhig zu bleiben und passieren zu lassen, was passiert – mal sehen, ob und wie lange das geht. Habe gerade keine andere Idee ... Bin ich entspannt? Oder eher nicht? Das Gefühls-Auf-und-Ab ist etwas gebremster, die Zweifel am Gelingen sind aber immer noch da. Nach der Lektüre heute im Internet kann ich eigentlich wieder nur Angst haben. Aber ich darf und will mich nicht irritieren lassen. In der nächsten Woche sind es drei Monate!



Ich fühle doch noch was, nachdem ich gestern wie abgestumpft war. Scheiße, es geht eben nicht. Meine Selbstachtung ist gerade im Keller ... Innere Distanzierung?



Nur was begrenzt ist, lässt sich füllen. Man muss sich klar abgrenzen, damit die Liebe möglich ist. Liebe und Hingabe bedeuten nicht, sich zu verlieren, sondern sich hinzugeben und trotzdem ICH zu bleiben. Wenn man sich abgrenzt, muss man aber gleichzeitig offen bleiben.

Kann ich diese Grenzen klar und ohne ihn einzugrenzen oder zu verletzen, ziehen? Dazu müsste ich meine eigenen Bedürfnisse sehr gut kennen. Ich scheue mich davor, diese zu ergründen, vielleicht, weil ich Angst habe, festzustellen, wie wenig davon ich bisher ausgelebt habe? Um aber seine Bedürfnisse anzuerkennen und zu verstehen, muss ich mir meiner Bedürfnisse sicher sein.

Echte Nähe kann nur dann entstehen, wenn jeder sich hin und wieder in Freiräume zurückziehen kann. Die Bedürfnisse des anderen müssen wiederum auch Gutes haben können für die Paarbeziehung.



Man muss sich jeden Tag dafür entscheiden, glücklich zu sein. Es gibt aber auch Tage, an denen das nicht klappt. Wenn man das trotzdem hinnimmt – hinnehmen kann?! – lebt man friedlicher.

Diese Aufgabe scheint im Moment die zentrale zu sein. Ich bin am Überlegen, wie ich das schaffe und was ich weiterhin tun muss, um diese Abgrenzung zu schaffen und das Akzeptieren ohne den seelischen Schmerz.

Es lohnt sich (Wirklich???), einen Traum zumindest für eine kurze Zeit auszuprobieren. Um zu erfahren, ob er lebenswert ist. Nehme ich das als Herausforderung an!



*14 Wochen später (Oktober 2013)*



Wie kriege ich die ständig im Hinterkopf ablaufenden Gedanken in den Griff? Ich kann nicht abschalten, denn die Situation wird sich ja nicht ändern. Aufschub, Scheinwelt ... Der erste Urlaub danach, im vollen Bewusstsein, dass wir zwar hier nur wir zwei sind, aber trotzdem der „Rest“ immer dabei ist. Ich denke dann schon an zu Hause, wenn alles wieder losgeht – sofort ist die Erholung doch in Frage gestellt. Ich muss noch so viel erledigen mit mir selbst, dass es mir Angst macht. Was bleibt dann noch???



Ich lese in einer Zeitschrift, dass man die äußeren Umstände nur in geringem Maße beeinflussen kann. Es wäre wichtig, auf diese mental-seelisch reagieren zu können. Für die Änderung der äußeren Umstände braucht es Veränderungen in den Denkmustern. Ganz allmählich verändern sich dann auch die Verhältnisse. Das ist aber eine Aufgabe, der ich mich derzeit nicht gewachsen sehe. Einzig den Hinweis, Chancen, die sich aus der neuen Situation ergeben, zu überlegen, bevor ich ja oder nein sage, kann ich umsetzen.



Habe ich eine Traumprinzen oder einfach nur ein Arschloch zum Mann? Ich weiß es nicht!!!



Bei sachlicher und unemotionaler Betrachtung gibt es wohl doch eine Chance. Ich denke, es sind einfach zu viele Gemeinsamkeiten, zu viele Erinnerungen und zu viel Liebe, um alles aufzugeben. Die schmerzhaften Gefühle werden vielleicht mit der Zeit weniger heftig, so dass ich damit leben kann.



Schöne Nacht ...



Der Absturz kommt am nächsten Tag. Wofür lohnt es sich, seine Grundsätze aufzugeben? Für geilen Sex die Seele verkaufen? Ist mein Mann ein elender Feigling oder nur ein Arschloch?

Alles wieder zurück auf Null – Vertrauen??? Wohl nicht. Nach nüchterner Betrachtung fällt das Urteil verheerend aus: Ich schaffe es nicht, meine Moralvorstellungen umzustellen und so schnell zu verändern, wie er es braucht. Daraus folgt, dass ich sein Glück behindere. Schön, damit bin ich wieder Schuld!?

Was hält mich noch? Die Liste, die mit Ängsten aller Art vollzuschreiben wäre, werde ich nicht aufstellen – das wäre so deprimierend und völlig kontraproduktiv.



Der Mann begreift nicht, dass ich wohl will, allein, dass das Tempo gerade wieder zu schnell ist. Mich kränkt diese Lüge. Gestern noch habe ich den Ablauf des Tages erklärt bekommen – nur etwas geschönt ohne Erwähnung des Dates. Wenn wir überhaupt nicht darüber geredet hätten, wäre es dann eben so gewesen, aber ich fühle mich nicht so belogen. Und heute morgen noch seine Aussage, ich bleibe noch liegen, obwohl die Zeit schon unter den Nägeln brannte. Elende Lüge, feiger Lügner ...



Verzweiflung – das beschreibt meinen Gemütszustand derzeit wohl am besten. Ich bin verzweifelt, weil ich mich selbst nicht mehr kenne, ich mich selbst nicht leiden kann, ich so unzufrieden mit meinem Leben bin, ich die Gefühle nicht aushalte, ich nicht auf die andere, neue Situation eingehen kann, ich mich nicht großmütig und verständnisvoll gegenüber meinem Mann zeigen kann, ich keine Perspektive sehe ...



Wir haben den bequemen, breiten Weg unserer Beziehung verlassen ... und versuchen nun den steinigen, steilen Weg zum Gipfel des Glücks? Das ist nicht nur anstrengend, es ist auch unklar, ob wir beide – im Idealfall noch gleichzeitig oder besser zusammen – da oben ankommen, ob einer einen anderen Weg zu einem anderen Berggipfel nimmt oder abstürzt. Zurück geht gar kein Weg. Dabei ist noch ein Rucksack, voll mit Ängsten, Schuldgefühlen, Unsicherheiten und allem möglichen anderen, was noch so an Gefühlen hochkommt oder noch hochkommen kann. Oh Mann, wann geht es voran, aufwärts?



*18 Wochen später (November 2013)*

Unfassbar ... Das Erlebnis der Atemmeditation: Eine Reise ins Seelenleben! Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass so etwas funktioniert und war auch voller Angst, welche Ergebnisse das Ganze bringen wird.

Ein ziemlich seltsames Gefühl machte sich breit, die Arme und Beine waren total kribbelig, mit aller Macht drängten sich Gefühle vor: als Erstes – Du musst loslassen! Lass los, lass ihn gehen ... Du kannst das.

Dann kamen Wärme und viele positive Gedanken – wie Rückblicke auf mein bisheriges Leben. Ich habe mich bei der Arbeit gesehen und Glück verspürt, ich habe an unsere Tochter gedacht und Glück verspürt und war auch in Asien auf unserer Reise – als Glücksfügung ...

Das Weinen war befreiend, die haltende Hand hilfreich.

Die Reflexion im Nachhinein hat mir gezeigt, welche Emotionen die anderen Teilnehmer bewegten, ich habe lange überlegt, ob ich auch über meine Empfindungen sprechen soll und fand es dann wichtig und richtig.

Der Abend hat mich total geschafft, sowohl körperlich als auch emotional, aber ich glaube, dass es das Ganze wert war/ist. Ich habe wieder Hoffnung.



Ich komme mir selbst wieder näher ... Es ist aber noch alles offen. Ich weiß nicht, ob wir eine echte Chance haben. Heute habe ich in einem sehr interessanten Interview gelesen, wie schlimm es wäre, wenn man noch mit demselben Mann verheiratet wäre, den man mal geheiratet hat. Und dass man auch mehrmals verheiratet sein kann – mit ein und demselben Mann.

Das ist doch auch ein toller Denkansatz. Aber es stimmt mich auch traurig und nachdenklich. Ist das zu schaffen? Entwicklung muss sein und ist positiv, das ABER ist, es ist immer noch ungeheuer schmerzlich für mich und ich fühle mich nach wie vor total einsam und unsicher.



Ich komme nun wieder näher an mein eigenes ICH, ich versuche, das zu stärken – Schaden kann es ja wohl weder in einem noch im anderen Fall ... Ich staune noch

immer über die Wirkung unseres asiatischen Sommers – die Sicht auf die Dinge hat sich für mich grundlegend verändert, nicht nur in Bezug auf unsere Ehe. Vielleicht sollte ich da in die Tiefe eintauchen? Streng dich an, es geht um dich!  
Wenn der Prinz wieder zum Frosch wird ... Lasse ich den Gedanken zu?



Ein Gefühl tiefer Gelassenheit hat sich eingestellt. Das ist durchaus angenehm und gibt mir die Möglichkeit, weitgehend ruhig zu bleiben – auch wenn mein Mann aktiv seine neuen Lebensseiten auslebt. Ich höre das Wort LOSLASSEN aus der Atemmeditation und denke mir, es ist gut so.



Loslassen! Es geht – es tut mir gut ... Vielleicht ergibt sich so auch etwas Neues – für mich. Ich denke, das Zulassen ist wichtig. Meistens fühle ich mich gut, aber trotzdem gibt es immer noch Momente, wo es weh tut, der seelische Schmerz auch körperlicher Schmerz wird. Die Phasen werden hoffentlich in größeren Abständen kommen.



Einsamkeit in einer Beziehung ist ein verheerendes Gefühl, es macht so ohnmächtig. Wenn ich heute gehen könnte, würde ich gehen.



Ich denke manchmal, dass zu viel Glück gar nicht möglich ist, aber warum eigentlich nicht? Kann es ein Dauerzustand sein oder ist das nur eine Illusion???



*20 Wochen später (Dezember 2013)*

Dann kommt wieder mal ein großes schwarzes Loch und der Weg da heraus ist so schwer: Warum ist meine Reaktion so und nicht anders? Habe ich im Inneren immer noch den Widerstand, die Eifersucht, die Wut? Schmerz und Angst gehören wieder dazu.



„Eine Wendung ist nicht etwas, dass vor dir liegt, um dich zu zerstören, sondern um dich in die größeren Bahnen des Lebens weiterzuführen.“ *G. Candoli*  
Klingt toll, ist aber so verdammt schwer! Manchmal wollen Hirn und Herz auch etwas ganz Gegensätzliches und diesen inneren Kampf im Alltag auszufechten, so nebenbei, kostet Kraft und macht sprachlos.  
Alles bleibt anders! Für immer!



In sich hinein hören und herausfinden, wozu man NEIN sagt. Nichts und nicht verurteilen, sondern Frieden machen – diese Aufgabe nimmt viel Zeit und Kraft in Anspruch. Es stellt sich die Frage, ob ich das will? Habe ich die Kraft, habe ich den Willen und die Zeit, um alles für unsere Ehe, unsere Liebe zu tun? Ich weiß es wieder einmal und immer noch nicht – dafür kann ich mich nicht leiden, das Zögerliche, ich hasse es ... Aber es geht doch um meine große Liebe ...



*24 Wochen später (Januar 2014)*

Ich glaube, wir machen schon ganz viel richtig. Die wichtigsten Erkenntnisse nach dem neuerlichen Gespräch sind für mich, dass ich mich mehr von meinen Gefühlen leiten lassen soll – und darf. Hören auf die Emotionen und es auch sagen, was ich fühle. Vor allem bei den Grenzen ist das in Ordnung: Sagen, wenn es mir zu viel wird, wenn es mir schlecht geht.

Wichtig war auch noch: Ich bin auf einem Weg, dessen Ziel ich nicht kenne!!!???

Das ist durchaus erschreckend, es kann alles am Ende stehen. Die Fackel im Dunkeln beleuchtet immer nur den nächsten Schritt – Laufen im Nebel ... So kommt es mir auch ganz oft vor, aber ich darf dann wohl keine Angst haben, sondern muss auf meine Intuition vertrauen.

Irritiert hat mich die brutale Konfrontation mit der Elternprägung. Das war so ein schmerzhaftes Gefühl, zu erkennen, dass man aus Liebe zu den Eltern die Verhaltensmuster übernimmt oder entwickelt. Ich habe meinen Vater gespürt, gesehen und weiß, dass die Harmoniebestrebungen, das Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse, die Korrektheit und der Anspruch an mich selbst von ihm kommen und auch die Schlussfolgerung, dass sich das bei unserer Tochter und ihrem Vater so fortsetzen wird, ist erschreckend.

Stärke ist nicht immer von Vorteil, weil sie Kraft kostet! Balance finden und halten ist wichtiger. Dass es aber auch ein Glück ist, dass ich stark bin für unsere Herausforderung, ist eine interessante und neue Sichtweise.

Wohin mich mein Lebensweg führt, wird durch diese Krise neu entschieden – Veränderung bedeutet auch Energie dafür zu haben und die Chancen zu sehen, die diese Veränderung bringt.

Ich bin an Nichts schuld und ich darf nicht zulassen, dass mir alle Schuldgefühle aufgeladen werden. Die Selbstverwirklichung eines Partners kann nicht auf Kosten des anderen Partners erfolgen.

Oh Mann, das ist wieder Nachdenkstoff für die nächsten Nächte!

♠

Nutze ich die neue Lebensenergie? Ich wünsche mir, dass wir weiterhin ein Paar bleiben, muss aber akzeptieren, dass es kein Scheitern ist, wenn es eben nicht klappt ... Wieder beim Ziel im Nebel angekommen.

Ich muss herausfinden, was ich tragen kann und will.

♠

Wie kann ein Mensch nur so unsensibel sein, wie sich so klein machen und Respekt verlieren. Das geht haarscharf an die Grenze dessen, was ich zu tragen gewillt bin.

Meine Reaktion, ins Bett zu gehen und nicht zu reden, war wohl die beste in diesem Moment – ich kann eigentlich immer noch nicht klar in Worte fassen, wie mies sich das angefühlt hat – so schäbig, abwertend, billig ...

♠

Nachdenken hilft, ruhig bleiben auch – ich staune über die innere Ruhe, die sich im Laufe des Tages dann breit gemacht hat – ich habe wieder nette Komplimente erhalten, das heißt, nach außen kann es nicht vorgedrungen sein, dass ich nicht ganz im Reinen mit mir bin.

♠

Zum Bergmotiv fällt mir ein, dass es wohl auch wichtig ist, den anderen auf seinem Weg nicht aus den Augen zu verlieren und ab und zu mal zu gucken und zu warten, wenn der Abstand zu groß wird.



Das Ende einer großen Liebe muss betrauert werden. Es darf betrauert werden, zumal keine neue Liebe in Sicht ist. Ob ich mich noch einmal in (m)einen Mann verlieben kann, ist mir derzeit nicht klar, er wird mir immer fremder.

Ich kann es nicht ertragen, wenn ich in Bezug auf die Lebenswelt und die Ansichten der schwulen Community missioniert werde. Als ob es ihn früher interessiert hat. Die Verschiebung der Schwerpunkte ist bemerkenswert. Das ist aber nicht MEIN Leben.



Die Veränderung als solche trotzdem annehmen und die Chance darin sehen – das wäre und ist der Weg, auch wenn es schwierig ist. Ich habe noch nicht die Balance von Hirn und Herz gefunden. Aufgeben wäre wohl der Weg mit dem geringsten Schmerz, oder auch nicht. Ist das eine Option? TRENNUNG?

Hirn oder Herz signalisiert mir, dass es so nicht geht. Mein Unterbewusstsein arbeitet an dem Thema, ich bin damit nicht fertig. Die Distanz zwischen uns wird größer, ich habe so viele negative Gedanken.



Was tun? Wieder einmal ist der Punkt mit Ratlosigkeit, Verzweiflung und Einsamkeit erreicht. Mein Mann kriegt es nicht mit, morgen ist sein wieder Date-Day ...



Ich suche nach dem Strohalm!?  
Vielleicht habe ich ihn gefunden? Gelassenheit!!! Ruhe bewahren.



*26 Wochen später (Januar 2014)*

Die Woche war schön für mich, die Nähe zu meinem Mann ist da, das Gespräch mit einer Freundin war richtig gut, der heutige Yoga-Abend so entspannend ... Mein Mann sagte neulich, dass das, was wir tun, nicht dumm ist, sondern klug. Vielleicht ist das die Sichtweise, die ich mir zu eigen machen sollte. Ich habe wieder Hoffnung, dass es weiter geht.



Die Schmerzen in der Seele sind noch da, bei aller Liebe. Das Wissen, dass eben alles anders bleibt, für immer. Ich werde einen Teil meines Lebens daran geben müssen. Ist es noch Gelassenheit oder nur Dummheit? Will ich mir die Situation schönreden? Kann ich damit klarkommen, den Rest meines Lebens?



Tageshoroskop: Verzetteln Sie sich nicht mit Forschungsarbeiten an Ihrer Seele. Aus Ihrem Inneren kommt bereits Beachtliches.



Beim Zeitschriftenlesen finde ich wieder so viele kluge Bemerkungen. Zum Beispiel, dass dem Leben keinen Widerstand entgegenzusetzen bedeutet, in einem Zustand von Gnade, Mühelosigkeit und Leichtigkeit zu sein.

Es klingt so einfach ... Aber es gibt noch den Widerstand in mir, den ich nicht greifen kann, nicht benennen kann. Wie ich da herankomme, ist mir noch nicht klar. Vor allem, weil es sicher wieder ein schmerzhafter Prozess wird – ich kenne das ja nun schon zur Genüge ...



*32 Wochen später (Februar 2014)*

Der Schmerz will raus und muss raus – zur Kenntnis nehmen, dass er da ist, gehört zum Wachstumsprozess dazu.

Ich will den Schmerz besiegen, ich habe bei der Atemmeditation gefühlt, dass ich es will und kann. Nicht mehr suchen, nur noch auf sich zukommen lassen. Und milder mit mir selber sein. So angenehm: Das Anlehnen, das Nicht-stark-sein-müssen, das Gehaltenwerden ...

Ich muss auch nachsichtiger werden: Mit mir, dem Tempo der Veränderungen, mit meinen Eltern, mit meinen Schwächen – die ich zulassen muss und darf.

Ich liebe meinen Mann, auch wenn er so oft ein „Blödmann“ ist.

Die schönen Nächte unseres asiatischen Sommers haben so ein angenehmes Glücksgefühl hervorgerufen – das ist über sieben Monate her und ich konnte mich an die Details erinnern.



Hoffnung??? Ja! Es wird gehen. Es kann gehen. Keinen Druck aufbauen, entspannt bleiben. Ich muss nicht immer stark sein. Zum Kämpfen ist es aber auch manchmal ganz hilfreich. Wo wären wir ohne diese Stärke?



Erst wenn man bereit ist, auch dem Schatten zuzustimmen, wird man richtig offen für das Licht. Veränderungen geschehen nur durch das Annehmen, nicht dadurch, etwas Haben zu wollen. Angst fühlen und Angst aushalten, gehört zum Wachsen.

Was will ich wirklich, was will ich dafür aushalten?



Das Innen ist so ruhig, das macht mir etwas Angst. Nichts mehr fühlen ist fast so schlimm, wie zu viel fühlen. Ich hoffe, dass das nur eine vorübergehende Phase ist.



In den „Gesprächen“ im Internet werden so viele neue Facetten angesprochen. Das ist schon spannend. Auch das Bemerkten der eigenen Außenwirkung ist eine durchaus interessante Erfahrung.



*34 Wochen später (Februar 2014)*

Wenn Worte das Herz berühren!

Das ist mir ja so auch noch nicht passiert. Obwohl es letztendlich zeigt, dass die Gefühle da sind und wahrscheinlich nur blockiert.



Schwäche auch zulassen, das Innenleben zulassen, zulassen, dass alles irgendwie den Weg nach außen finden muss. Und dieser Weg ist ja nicht der schlechteste. Achtsamkeit bei anderen so deutlich zu bemerken, kommt sicher auch nicht so oft vor. Kleine Gesten sind mitunter viel mehr wert und helfen weiter als großes Pathos oder Schweigen ... Dankbar sein für das, was einem widerfährt ... Welch neue Erfahrung! Die Neuerfindung meiner Person? Ein Bausteinchen weiter. Im Alltag die belastenden Situationen mit Ruhe angehen. Klingt wieder so einfach – na ja, ich muss eben alles langsam angehen. Da ist es wieder, das Nicht-so-streng-sein zu sich selbst. Locker bleiben. Es wird! Was auch immer es wird. Ich lasse es zu ...



Schön, dass das Ende so offen ist. Der Satz, dass man den Weg nicht findet, wenn man das Ziel nicht kennt, trifft also mal nicht so. Es geht auch umgekehrt. Ich ändere den Satz mal so: Nur wer den Weg findet, kommt ans Ziel!



Der Weg wird also das Interessante der nächsten Zeit.  
Hoffentlich nicht nur einfach geradeaus – aber bei all den Turbulenzen wird diese Angst wahrscheinlich sehr unbegründet sein. Hoffentlich mit interessanten, netten Wegbegleitern, die auch über längere Etappen mitkommen, hoffentlich nur mit spannenden Umwegen, ohne Sackgassen und das Mühsame des Zurückgehens ...  
Ach, das kann schön werden. Ich habe zwar überhaupt keinen Plan, wie, wann und mit wem ich wo ankomme, aber vielleicht ist gerade das der Plan, den das Leben mit mir vor hat, der Weg, den ich gehen soll!?

Also los!!!