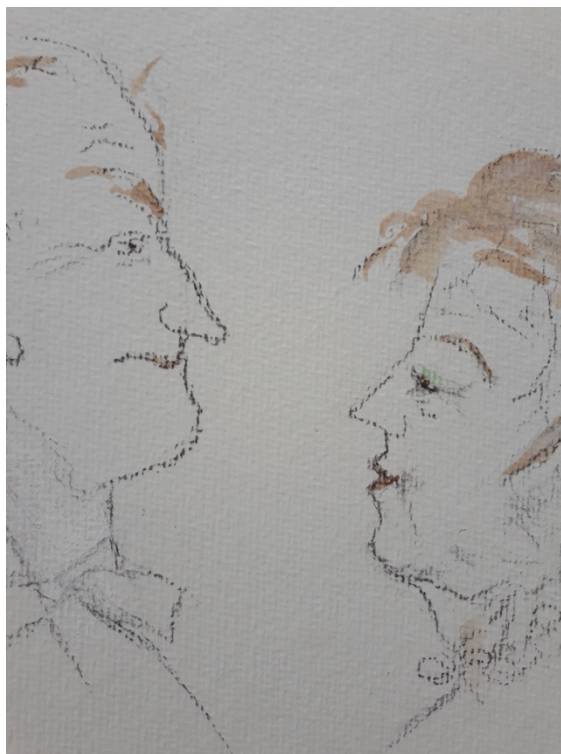


Ulla Mischler

Es ist einfach so



Januar 2020, Eigenverlag Freiburg
Alle Rechte liegen bei der Verfasserin.
Bildgestaltung: Ulla Mischler

Für Lutz und die Freundinnen und Freunde,
die an die Liebe glauben

„Am Anfang steht eine Beobachtung von großer Tragweite: Es kennzeichnet uns Menschen, dass wir, was unsere Meinungen, Wünsche und Emotionen anlangt, nicht nur blind vor uns hinleben und uns treiben lassen müssen, sondern dass wir uns in unserem Erleben zum Thema werden und uns um uns selbst kümmern können.“

Peter Bieri, Wie wollen wir leben?

Es ist einfach so, dass Paare, die lange
zusammenleben, häufig die gegenseitige
Wertschätzung verlieren.

Das, was gut ist, ist normal geworden,
die kleinen Eigenheiten und Starrköpfigkeiten
nerven.

Was wirst du jetzt tun?

Du wirst fragen: Warum ist das so?

Wo ist die Liebe hin?

Deine Partnerin oder dein Partner fragen
sogar:

Was soll das eigentlich sein – Liebe?

Glaubst du, dein Gegenüber spürt nicht,
mit wie viel Missfallen du seinen Körper
anschaust?

Ihre/seine Falten sind auch deine.

Deine Partnerin oder dein Partner haben all
die Jahre deinen Kummer mitgetragen.

Wie viel Stress konntest du einfach abladen?

Du schaust in den Spiegel und dir begegnen
deine Falten.

Warum bist du so abwertend zu dir?

Es sind deine Trauer, deine Zweifel, dein
Lachen,
die sich in dein Gesicht gegraben haben.
Es ist dein Leben, das seine Spuren
hinterlassen hat.



Hast du bemerkt, dass du dich schon wieder beschimpft hast?

„Dumme Kuh“, „Hornochs“ – das sind deine Worte.

Warum machst du das? Es ist doch nur ein kleiner Fehler gewesen, wie er jedem passiert und eigentlich ist alles gut.

„Du siehst mich gar nicht“,
denkst du und nörgelst rum.

Damit wird die Stimmung auch nicht besser.

Wenn du ehrlich bist, stimmt es auch nicht.

Gerade kürzlich hat deine Partnerin/dein
Partner stillschweigend dein Fahrrad
repariert; und wie oft kauft sie/er all die
Dinge ein, die du gerne magst, und du
kannst dich abends an den gedeckten Tisch
setzen.

Ist es die Zeit, die am Ende übrigbleibt,
die du deiner Partnerin/deinem Partner
widmest?

Nach allem, was du sonst machst:
Arbeit, Yoga, Freundinnen und Freunde
treffen.

Vielleicht bleibt keine Zeit übrig.

Ich denke, wir Frauen sind oft unglaublich stark in unserer Emotionalität und in unserer Vorstellung, wie die Dinge sein sollten.

Wir haben uns auf einen spirituellen Weg begeben und nehmen unsere Partnerin/unseren Partner häufig gar nicht mit.

Viele Männer gehen schweigsame Wege.
Die sind schwer zu verstehen.

Natürlich schmerzt es dich, wenn deine Partnerin/dein Partner sagt, du seiest schuld, dass ihre/seine Kreativität verloren gegangen ist.

Nimm es nicht zu persönlich.

Diese Worte sind wertvoll, denn sie erzählen von der Traurigkeit über einen Verlust.

Und denk noch mal nach.

Gibt es einen Bereich, in dem du mehr Raum lassen kannst,
du nicht dauernd kommentierst und sei es nur in deinen Gedanken?

Erinnerst du dich, wie du damals
aufgebrochen bist?

Den Kopf voller Träume.

Es ist doch noch ein bisschen was davon da.

Weißt du noch den Moment, in dem du dich
verliebt hast?

Was war es, was dich so begeistert – so
verwirrt hat?

Du hättest alles mitgemacht, wärest überall
hin mitgegangen.

Jetzt musst du ein bisschen überlegen.
Lass dir etwas Zeit.

Dein Gegenüber hat auch noch nicht alles
verloren.

Wann habt ihr euch das letzte Mal verabredet
– wie zu einem Date?

Erinnerst du dich, wie du damals dein
verführerischstes Top ausgesucht hast, die
am besten sitzende Hose?

Jetzt meinst du:
„Red’ nicht ständig um den heißen Brei
herum.“ Das, was fehlt, ist das prickelnde
Gefühl von Erotik.



Sieh es mal so:

Die Hormone tanzen gerade keinen Rock 'n'
Roll.

Wenn du dich aber ein bisschen an deine
Partnerin oder deinen Partner lehnst,
spürst du nicht all die Nähe und Vertrautheit
zwischen euch?

Es ist der richtige Körper. Hier bist du
zu Hause.

Und dann kommt der Moment,
in dem die Liebe dich wie ein Blitzschlag
trifft.

Es ist gerade noch einmal gut gegangen, als
zwei Autos aufeinandergeprallt sind.
Deine Partnerin/dein Partner ist vollkommen
unverletzt herausgekommen.

Auch der Asthmaanfall hätte ganz anders
enden können.

Wie fragil ist all das, was du für so sicher
gehalten hast?

Wenn du zu euren Lebensspuren hinschaust:

Ist es noch Hochsommer?
Oder schon Spätsommer oder gar Herbst?

Was würdest du dir in dieser Lebensphase
am meisten wünschen?

Lass dich nicht verwirren.
Es ist noch viel Zeit übrig, die du gestalten
kannst.



Danksagung

Danke, Olivia und Khoji, für eure achtsame Begleitung in meinem Sabbatjahr.

Ich kenne euch als großartige Yoga- und Meditationslehrer, und ich finde, ihr seid ein wunderbares Paar.



Ulla Mischler ist Jahrgang 1961.
Sie lebt in Freiburg und arbeitet als
Yogalehrerin und Bildhauerin.
„Es ist einfach so“ ist ihr dritter
veröffentlichter Text.

Lutz und Ulla sind seit 40 Jahren zusammen.