



ZAUBERHAFTES GESCHENKE FÜR JEDEN MOMENT

GESCHICHTEN UND TEXTE AUS
DEM LEBEN FÜR DAS LEBEN

The background of the book cover is a warm, textured orange-red color. It is decorated with stylized autumn leaves in various shades of red, orange, and dark brown, some with black outlines. A thin, glowing yellow line curves across the left side of the cover. The title is written in a white, hand-drawn, sans-serif font.

ZAUBERHAFTE GESCHENKE FÜR JEDEN MOMENT

GESCHICHTEN UND TEXTE AUS
DEM LEBEN FÜR DAS LEBEN



ZAUBERHAFTE GESCHENKE FÜR JEDEN MOMENT

GESCHICHTEN UND TEXTE AUS DEM LEBEN FÜR
DAS LEBEN

SASKIA SAVITA SCHULTE (HRSG.)

© 2021 Alexandra Ballhorn, Annette Kassebaum, Andrea Milbrodt, Birgit Mathon, Christine Eickert, Christine Meyne, Christine Schorer, Claudia Sattler, Claudia Zölch, Evelyn Häberlin, Heidi Rast, Isabella Ferdiny, Katharina Lettich, Kerstin Stolpe, Lea Maria Wernli, Marlis Anna Krieger, Melanie Reißig, Regine Freimund, Rosemarie Simmendinger-Katai, Saskia Savita Schulte, Silvia Heimbürger, Ulrike Claudia Krenn, Herausgegeben von: Saskia Savita Schulte

ISBN Softcover: 978-3-347-47813-8

ISBN E-Book: 978-3-347-47821-3

Druck und Distribution im Auftrag der Autoren: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte sind die Autoren verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autoren, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Umschlaggestaltung: INDIEGO • Lektorat: Sara-Duana Meyer

Hinweise der Herausgeberin:

Haftung: Dieses Buch informiert über Selbsthilfemethoden und wurde von den Autor*innen nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Wer sie anwendet, tut dies auf eigene Verantwortung. Eine Haftung wird ausgeschlossen. Autor*innen und die Herausgeberin beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapie-Empfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahrensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen zu sehen. Dieses Buch enthält außerdem Links zu externen Websites Dritter. Für diese fremden Inhalte übernehmen Autor*innen und Herausgeberin keine Gewähr.

Abgrenzung zur Psychotherapie: Coaching ist keine Therapie und ersetzt diese auch nicht. Coaching basiert auf einer Coach-Klienten-Beziehung, die durch ein partnerschaftliches Miteinander gekennzeichnet ist und dabei die Rolle des Coaches klar von Therapeuten und Ärzten abgrenzt. Das Ergebnis eines Coachings stellt nicht die Linderung psychischer Beschwerden dar, sondern die individuelle Weiterentwicklung des Klienten, womit eine Steigerung seiner allgemeinen Lebensqualität einhergeht.

*Für alle, die vergessen haben, dass sie ein Geschenk für die
Welt sind.*

VORWORT DER HERAUSGEBERIN

Die meisten Geschenke des Lebens bleiben unbemerkt. Im Trubel des Alltags, im Gedankensturm, im Wellengang des Auf und Ab bleibt uns oft verborgen, was längst da ist: das Geschenk des jetzigen Moments. Das Geschenk des Lebens. Das Geschenk, das du selbst bist. Das Geschenk der Liebe, die in deinem Herzen wohnt.

Dieses Buch ist wie ein Leuchtturm, der dir den Weg zurück in den sicheren Hafen weist: zurück zu dir selbst, zurück zu deiner Lebensfreude, zurück in die Liebe – und dann geht's wieder vorwärts, hin zu all den neuen Möglichkeiten, die das Leben noch für dich bereithält.

Du, liebe Leserin und lieber Leser, bist ein Geschenk. Wer immer dir dieses Buch schenkt, möchte dich ganz offensichtlich daran erinnern. Und wenn du magst, lass dir von den Geschichten und Sachtexten in diesem Buch helfen, all die Geschenke auszupacken, die das Leben für dich bereithält – sei es für deinen Körper, für deine Seele, für deinen Lebensweg oder für die Menschen, denen du zugetan bist.

Dieses Buch enthält jedoch nicht nur Worte, sondern auch 22 Links. Über sie erhältst du Zugang zu den 22 Geschenken der Autorinnen. Sie haben sich einiges für dich einfallen lassen! Wenn du magst, klicke einfach auf die jeweiligen Links und erfreue dich an den vielen guten Sachen, die du zusätzlich bekommst! Damit es für dich noch einfacher ist, findest du alle Geschenkelinks gesammelt auf unserer Webseite zauberhaftes-buch.de - schau doch mal vorbei!

Damit das Buch ein noch größeres Geschenk wird, geht das Autorenhonorar als Spende an das *Kinderhospiz Löwenherz*. Danke auch für deine Unterstützung durch den Kauf dieses Buches!

Als Herausgeberin hatte ich die Ehre, dieses Buch voller Geschenke in ein Cover zu verpacken und der Welt über den Buchhandel verfügbar zu machen. Es war mir eine Freude!

Ich wünsche dir nun, liebe Leserin und lieber Leser, viele
erhellende Lesestunden,
deine Saskia Savita Schulte
von Buchflüstern.de

INHALT

Das Leben wie ein Geschenk auspacken

Das Geschenk des Lebens

von Birgit Mathon

Jour-fix mit dem Leben

von Regine Freimund

Du bist das Geschenk

von Andrea Milbrodt

Ein traumhaftes Paket

von Rosemarie Simmendinger-Katai

Mach dir die Welt, wie sie DIR gefällt!

von Christine Meyne

Das Wohlbefinden von Körper und Seele nähren

Das Flughörnchen

von Melanie Reißig

Wie ich entdeckte, dass ich ein Geschenk bin

von Claudia Sattler

Mein heilsamer Weg in die Weiblichkeit und Leiblichkeit

von Evelyn Häberlin

Stress adieu, Leichtigkeit willkommen!

von Heidi Rast

Das „Stell dir mal vor ...“ - Experiment

von Isabella Ferdiny

Unbewegtes bewegen

von Annette Kassebaum

Die Liebe wie ein Wunder einladen

Hey, du hübsches Ding!

von Christine Eickert

Das Abenteuer meines Lebens oder über das Glück, von einem Hund gefunden zu werden

von Ulrike Claudia Krenn

Ab heute bin ich, wer ich wirklich bin!

von Christine Schorer

L(i)eben und l(i)eben lassen

von Alexandra Ballhorn

Die innere Weisheit wie einen Kompass nutzen

Das Leben auf sich zukommen lassen

von Katharina Lettich

Von den TUNIS und HABIS und SEINIS

von Kerstin Stolpe

Kann (m)ein Problem ein Geschenk sein?

von Claudia Zölch

Das Geschenk deines inneren Wissens

von Lea Wernli

Im Sturm ist nichts zu holen

von Silvia Heimburger

Das Tor des Vergessens

von Marlis Anna Krieger

Das Geheimnis des Lebens - ENTHÜLLT!

von Saskia Savita Schulte

DAS LEBEN WIE EIN GESCHENK
AUSPACKEN

DAS GESCHENK DES LEBENS

VON BIRGIT MATHON

ICH WAR 29 JAHRE ALT, hatte zwei kleine Kinder und fühlte mich erschöpft und ausgelaugt. ‚Wird vom Schlafmangel sein‘, dachte ich, ‚oder von den Geldsorgen.‘ Aber ich wusste, so konnte ich nicht weitermachen, ich brauchte dringend Energie. Also ging ich zu einem ayurvedischen Arzt. Vielleicht musste ich meine Ernährung umstellen und Kräuter nehmen, dann würde ich mich sicher schnell erholen. Dachte ich.

Der Arzt sah mir tief in die Augen und sagte dann: „Bitte gehen Sie zu Ihrer Gynäkologin und lassen Sie sich durchchecken.“ Nicht einmal bezahlen musste ich. Ich wunderte mich sehr, aber war auch ein bisschen beunruhigt, deshalb machte ich einen Termin bei meiner Frauenärztin. Ich musste ein paar Wochen warten und dachte nicht weiter darüber nach. Es war Herbst, die Blätter färbten sich bereits gelb und rot, die Sonne sandte ihr goldenes Licht über die Stadt und der Wind duftete nach Kastanien und Nüssen. Die Kinder spielten noch gern draußen, ich hatte alle Hände voll zu tun. Mein Leben war

laut und hektisch. Arbeit, Familie, um nachzudenken blieb gar keine Zeit.

DEN TERMIN bei der Ärztin hätte ich beinahe vergessen. Im letzten Moment erinnerte ich mich noch daran und ging hin, aus Pflichtbewusstsein. Man soll ja sowieso jedes halbe Jahr, und ich hatte schon einige Monate zu lange verstreichen lassen.

Die Ärztin war sehr besorgt. Sie bestellte mich zu einer Befundbesprechung ein und sagte mir dann schlicht: „6 Monate noch, wenn Sie nicht sofort alle Register ziehen. Chemo, Bestrahlung.“

Ich glaubte ihr kein Wort. Ich ging zu einer anderen Gynäkologin, dann zu einem dritten Gynäkologen. Sie sagten mir dasselbe.

Ich war 29 und sollte todgeweiht sein? Ich wollte, ich konnte das nicht glauben. Ja ich fühlte mich schlecht, aber nicht soo schlecht.

ICH ÜBERSPRINGE IN dieser Geschichte jetzt einige Monate, in denen ich alles Empfohlene und mehr probierte, in denen all meine Hoffnungen regelmäßig zerstört wurden und mein Zustand sich kontinuierlich verschlechterte. Eine Spezialbehandlung sollte mir Rettung bringen, eine Behandlung meines Blutes in einer Spezialklinik. Zu dieser Zeit fühlte ich mich schon so schwach, dass ich nicht mehr wusste, ob ich überhaupt weiter leben wollte. Aus

Pflichtgefühl meiner Familie gegenüber ließ ich mich darauf ein. Ich hatte Angst, große Angst.

ICH LAG DORT auf einem Bett, an Schläuche angehängt, in einer Art Dämmer Schlaf. Meine Augen waren geschlossen, ich hörte das Piepen der Maschinen, hörte Schritte, dachte an nichts. Zwei Ärzte und eine Schwester standen um mein Bett herum, wie ich plötzlich wahrnehmen konnte. Ich war weit oben und wunderte mich über den Körper, der auf dem Bett lag, über blinkende Alarmlichter und über die Hektik, die plötzlich ausbrach. Ich fühlte mich ganz ruhig, nur staunend, von allen Emotionen befreit. Irgendwie verstand ich, dass es mein eigener Körper war, auf den ich blickte. Er fühlte sich fern und fremd an.

Etwas zog mich weg von dort, ein Sehnen, ein Wissen, wohin ich mich wenden sollte. Nein, es war kein Tunnel, wie ich es aus Erzählungen kannte. Irgendwie bewegte ich mich durch das All. Da war kein Schwarz, es war mehr ein Nichts mit funkelnden Lichtern überall. Dann tauchte ich in eine Farbwelt ein - nicht nur alle Farben des Regenbogens waren vorhanden, sondern auch Farben, deren Namen ich nicht kannte, weil ich sie auf Erden nie zuvor gesehen hatte. Mal bewegte ich mich wie durch dünne Luft, dann wieder durch eine Zone, die ich wie dickes Öl erlebte. Eine Welt war pink, eine andere hellbläulich. Ich war auf einer langen, langen Reise. Letztendlich fand ich mich in einer Welt aus Licht wieder, das strahlte, aber nicht blendete. Dort begegneten mir zwei Wesen, die reines Licht waren, Licht in verschiedenen Schattierungen und Farbtönen.

Sie sprachen nicht mit mir, ich konnte weder hören noch selbst sprechen. Es war wie Gedankenübertragung. Ich fühlte ihre Botschaften und sie verstanden meine auch ungesagt. Die Begegnung war äußerst angenehm! Ich fühlte mich sicher und vollkommen angenommen.

Die Wesen zeigten mir einen Ausblick, wohin ich nun gehen würde: ich sah - ohne zu sehen, so wie ich hörte ohne zu hören - ich bekam also auf diesem unbeschreiblichen Weg die Kenntnis über etwas, das wir ein Reha-Zentrum wirkte. Dort würde ich mich erholen dürfen nach den Abenteuern und Wirren meines Erdenlebens. Ich würde umsorgt werden, bis ich bereit zu neuen Abenteuern wäre. Ich würde Erkenntnis erlangen über das Erlebte, über Vergangenheit und Entwicklungs- und Erkenntnisschritte, die ich gemacht hatte.

Geschichten, die ich erlebt hatte, seien nichts als Geschichten. Die Wahrheit befinde sich hier, in dieser Welt von Schwingung und Licht. Das Erdenleben sei wie ein großes Theater, wobei wir selbst nicht nur mitspielten, sondern auch das Drehbuch verfassten.

Ich hatte mich in meinem Körper völlig machtlos gefühlt. Jetzt erfuhr ich, dass wir unendlich machtvoll seien, und diese Tatsache nur - quasi als Spielregel, die das Spiel spannender machte - vergessen hätten. Wir erlebten Abenteuer, so, wie man sich Geschichten ausdenkt. Wir könnten unser Erleben beeinflussen, in jedem Moment. Wollen wir leiden, litten wir - ja, das Leid hat auch seine interessanten Aspekte. Wollten wir es genießen, genießen wir, egal, wie die Erfahrung sich zeige.

Manche Begegnungen hätten wir vor unserer Geburt mit anderen vereinbart - das könnten Freundinnen, Lebensgefährten oder auch Eltern sein, egal, ob die Beziehung zu ihnen gut oder besonders spannend sei. Anderes entstehe aus Begegnungen mit anderen. Doch insgesamt seien wir wie Zellen eines einzigen Körpers, die zusammen ein Ganzes ergäben. Wie ein Puzzle mit tausenden von Steinen. Fehle ein Stein, sei das Puzzle wertlos. Das sei der Wert, den wir im Spiel auf Erden hätten: einfach da sein. Fehle ein Teil, sei das Ganze nicht mehr vorhanden.

Die Wesen vermittelten mir, dass ich nichts tun müsse, um wertvoll zu sein. Dass allein mein Da-Sein meinen Wert darstelle.

Eine nie erlebte Ruhe und Liebe erfüllte mich. Liebe zu mir selbst, zum Leben, zu diesen Wesen, zu den Welten und zu allem was ist. Die Wesen luden mich ein, einzutreten, hinein in die Welt von Sicherheit und Weisheit - oder auf die Erde zurückzukehren, wenn ich das Gelernte sofort und bewusst anwenden wollte.

Weiterzugehen war so verlockend! Mich erwartete Geborgenheit, Fürsorge, Ruhe und eine unendliche Liebe. Für einen ewigen Moment war ich einfach nur glücklich. Dann fielen mir meine Kinder ein.

Im selben Moment wurde ich zurückgezogen, fand mich schmerzlich in meinem Körper wieder, hörte Panik und Rufe und piepende Maschinen, fühlte ein Brennen in meiner Brust und schlug die Augen auf. „Da haben wir sie wieder!“, rief der eine Arzt, und ich konnte die Erleichterung in seinen Augen sehen.

Ich war drüben gewesen für Äonen, hatte so viel erlebt, fand mich kaum zurecht in meinem Körper. Ich war noch voll von Liebe und Gewissheit und erlebte gleichzeitig die Schmerzen in meinem Körper glühend heiß und schneidend. Gerüche wollten mein Gehirn sprengen, scharf und beißend. Geräusche fühlten sich an wie Explosionen in meinem ganzen Körper. Es war kaum zu ertragen. Gleichzeitig überwältigend und so aufregend! Noch nie hatte ich das Leben so intensiv gefühlt. Plötzlich genoss ich es unendlich!

Vier Minuten war ich angeblich tot gewesen. Jedes Zeitgefühl war mir verloren gegangen, und ich musste mir gut zureden, hier zu bleiben, mitten im großen Wagnis. Und ich entschied mich ganz bewusst, es als Abenteuer zu genießen. Denn die Erholung danach ist mir gewiss. Der Gedanke daran ist so kostbar, und ich bin mir dessen so sicher, dass ich auch noch hundert Jahre darauf warten und bis dahin das Spiel vollkommen genießen kann.

*BIRGIT MATHON war schon Videocutterin,
Musiktherapeutin, Opernsängerin,
Dirigentin, Autorin und vieles andere. Sie
hält einen Dokortitel in Psychologie und ist
Traumatherapeutin. In ihrer Academy of
Happiness bringt sie Menschen zurück zu
ihrem innersten Wesen und ihrer
angeborenen Lebenslust.*

*IHR GESCHENK an dich ist eine Resonanzfeld-
Gruppensession: [https://drbirgitmathon.com/
de/mein-geschenk/](https://drbirgitmathon.com/de/mein-geschenk/)*

JOUR-FIX MIT DEM LEBEN

VON REGINE FREIMUND

DIE SONNE STEHT HOCH am Firmament, das geschäftige Treiben der Großstadt umhüllt Marie wie ein Mantel. Sie steht unschlüssig vor dem Eingang eines Innenstadt-Cafés. Sie hadert, ob sie sich ein paar Minuten Verschnaufpause gönnen oder doch sofort an ihren Schreibtisch zurückkehren soll.

Marie kommt gerade aus einem anstrengenden Gerichtstermin und hätte sich gerne ein Stück Apfelstrudel und einen leckeren Cappuccino gegönnt, doch in ihr findet ein längst bekannter Kampf statt: bleibt sie pflichtbewusst und eilt von Termin zu Termin oder gibt sie dem Grummeln ihres Magens nach, der - wie so oft - noch nichts bekommen hat. Pflichtbewusstsein oder Selbstfürsorge - die ewig gleiche Frage.

Als Anwältin in einer großen Kanzlei fühlt sie sich ständig unter Druck und Beobachtung. Sie sinniert, ob es daran liegt, dass sie eine Frau ist, die sich in einer männerdominierten Domäne bewegt, oder ob es einfach ihr Ehrgeiz ist, der sie zu immer neuen Höchstleistungen peitscht. Beim Gedanken an diesen inneren Antreiber zieht

sich ihr Magen unvermittelt zusammen und ein kurzer Stich im Kopf zeigt, dass ihre Stresskopfschmerzen auch heute wieder ihren Alltag begleiten.

Eigentlich wollte sie schon seit längerer Zeit ihren Job an den Nagel hängen und etwas komplett anderes machen. Dabei reichte ihre Fantasie von Schriftstellerin über Regalbetreuerin in einem Supermarkt bis hin zur Altenpflegerin – für Marie ist klar, dass sie in einem Job Sinn finden und stiften will. Dieser ist ihr beim Erklimmen der Karriereleiter irgendwo abhandengekommen.

Dieses ewige recht haben und argumentieren müssen, Streitereien führen um des Kaisers Bart und Mandanten hofieren, auch wenn diese andere Menschen wie Abschaum behandeln. All das widerspricht ihren Werten und dennoch macht sie ihren Job aus Gewohnheit und Bequemlichkeit. Und wegen der guten Bezahlung. Gesellschaftlich angesehen ist man als Rechtsanwältin natürlich auch, keine Frage. So etwas wirft man nicht einfach weg. Immerhin hat sie viel investiert, um an diesen Punkt zu gelangen.

Mittlerweile ist Marie in ihren Vierzigern, hat der Karriere wegen auf eine eigene Familie verzichtet und glaubt bereits jetzt, den Atem der jungen Kollegen und Kolleginnen in ihrem Nacken zu spüren.

Zwei lachende junge Frauen betreten das Lokal und Marie merkt erneut, wie wenig Freude in ihrem Leben geblieben ist.

Früher, als sie noch studierte und das Leben einfach so funktionierte, war sie lebenslustig, trug immer ein Lächeln im Gesicht und war umgeben von Freunden und Freundinnen.

Doch gleich zu Beginn ihres anwaltlichen Karriereweges verliefen sich diese Freundschaften im Sand. Die einen sahen die Familiengründung als vorrangig, die anderen stellten wie Marie ihr berufliches Fortkommen über ihre persönlichen Kontakte, so dass man sich nur mehr hie und da auf Veranstaltungen traf. Die Verabredungen zu privaten Treffen „wie früher“ blieben reine Lippenbekenntnisse.

Natürlich war Marie am Ende ihres Studiums klar, dass man für seine Karriere Opfer bringen muss. Und sie war bereit dazu, immerhin spürte sie, dass die Welt auf sie und auf ihre Arbeitskraft wartete. In ihr brannte der Wunsch, der Welt zu dienen und all jene zu retten, denen Unrecht widerfahren war.

Sie gab immer mehr, als von ihr erwartet wurde, und ihr aufopfernder Stil war sehr beliebt bei ihren Arbeitgebern. Keine Motivation von außen konnte es mit ihrem inneren Antreiber aufnehmen. Nach Gehaltserhöhungen fragte sie nie, sie wartete wie Dornröschen auf den edlen Prinzen in Form eines Vorgesetzten, der sie sicherlich bald fragen würde, ob er ihr denn mehr bezahlen dürfte. Diese Frage kam aber nie und wenn, dann fiel die Zuwendung deutlich weniger üppig aus, als sie es sich in ihren kühnen Träumen vorgestellt hatte. Sie zelebrierte weiter ihre Hingabe, auch wenn diese im Laufe der Zeit zu einem Bremsklotz wurde und schlussendlich auch ihr Selbstbewusstsein zu sabotieren begann.

Unvermittelt wird sie angerempelt und aus ihren trüben Gedanken gerissen. Ein durch sein Smartphone abgelenkter Mann hat die immer noch am Eingang des Cafés stehende Marie schlicht übersehen.

Marie macht einen Satz nach vorne, aber fängt sich. Reaktionsfähig ist sie also noch.

Der Typ ist einfach weitergegangen, kein Wort des Bedauerns oder gar eine Entschuldigung. Unerwartet steigt Zorn in ihr auf und ihre Wut möchte sich Luft machen. Doch sie hat sich fest in Griff und schluckt ihre Emotionen runter. Ihr Pflichtbewusstsein übernimmt einmal mehr das Zepter und treibt sie zurück ins Büro. Dafür drängt ein anderer, völlig unerwarteter und energisch insistierender Gedanke in ihr Bewusstsein: Genug ist genug.

MARIE BETRITT etwas außer Atem die stilvoll-modern eingerichteten Räumlichkeiten der renommierten Anwaltskanzlei. Man zeigt was man hat, aber nicht zu aufdringlich, schließlich verabscheut man Dekadenz. Sie arbeitet schon viele Jahre hier, doch zum ersten Mal bemerkt Marie, dass in diesen Räumen etwas fehlt. Es fehlen Fehler. Fehler, die das Perfekte imperfekt erscheinen lassen. Die die Räume zu Begegnungszonen von Menschen machen. Die zeigen, dass in den Gemäuern Leben herrscht. Der Schein hat das Sein verdrängt.

Sie fragt sich, warum ihr das noch nie aufgefallen ist. Kann man so weit weg von sich sein, dass man nicht einmal merkt, dass die Umgebung, in der man sich täglich zehn bis 12 Stunden aufhält, nicht atmet?

Sie erschrickt über ihre Gedanken.

Was ist mit ihr los? Es kommt ihr vor, als wäre durch den Zwischenfall auf der Straße in ihrem Inneren eine Vitrine

umgestürzt. Aus dieser Vitrine haben sich nun Gedanken über den Boden ihres Bewusstseins verteilt, die sie eigentlich sicher verwahrt wähnte.

Sie blickt sich nochmals im Büro um. Ja, tatsächlich, es ist leblos. Nicht einmal die Pflanzen wirken echt. Die Assistentinnen lächeln nicht, womöglich auch Teil des uniformen Dresscodes.

Und leise ist es. Marie vernimmt augenblicklich das Brummen der Klimaanlage und die Lüftung des Kopiergerätes. Geräusche, die ihr noch nie aufgefallen sind.

Irritiert von diesen vermeintlich neuen Eindrücken geht sie weiter in ihr Büro. Sie schließt die Tür hinter sich und lässt sich wie ein Sack in den bequemen Chef-Ledersessel fallen, den sie vor zwei Jahren als Anerkennung für ihre Leistungen erhalten hat. Sie fühlt sich müde und ausgelaugt, auch wenn es erst kurz vor Mittag ist. Sie legt ihren Kopf auf den Schreibtisch und verharret eine gefühlte Ewigkeit in dieser Haltung.

Ein unangenehm-gewohntes Geräusch bringt sie unsanft aus ihrer inneren Eremitage zurück in die Wirklichkeit. Ihr elektronischer Posteingang hat gemeldet, dass ein weiteres E-Mail in der Inbox gelandet ist. 67 ungelesene Mails nur an diesem Vormittag. Marie richtet sich in ihrem Sessel auf.

Erneut denkt es in ihr: Genug ist genug. Es muss sich etwas ändern. Jetzt.

Wie mechanisch nimmt Marie die Computermouse. Das Logo der Suchmaschine zeigt heute erhobene Fäuste und zerbrochene Kettenglieder. „Internationaler Tag zur

Erinnerung an den Sklavenhandel und an seine Abschaffung“ steht auf dem Bildschirm.

Gänsehaut macht sich auf ihrem Körper breit. Wie Schuppen fällt es ihr von den Augen. Ja, sie ist die Sklavin ihres Jobs. Freiwillig. Ohne Fremdeinwirkung.

Sie hat sich auch zur Sklavin von Geld gemacht und vor allem von der Anerkennung, die ihre berufliche Position mit sich bringt. Warum hat sie das nicht bemerkt und warum hat sie niemand davor gewarnt? Ihre Familie hätte es ihr sagen müssen und ihre Chefs oder ihre Kollegen und Kolleginnen.

Kurz hält sie inne. Marie ist lange genug Anwältin, um zu wissen, dass das Beschuldigen von anderen und ewiges Streiten keine Lösung bringen. Ein Schmunzeln huscht über ihr Gesicht. Es ist dies ihre erste bewusst wahrgenommene positive Gefühlsregung an diesem Tag. Ihr Körper entspannt sich augenblicklich.

Doch gleich verfinstert sich ihr Gemüt auch schon wieder. Was macht sie jetzt mit dieser Erkenntnis, dass sie sich selbst versklavt hat, für Geld und die Anerkennung im Außen? Wie kann sie sich befreien? Wo gibt es die Zange, mit der sie ihre Ketten einfach durchtrennen kann? Oder bleibt sie Gefangene, nur mit dem Unterschied, dass sie sich jetzt bewusst ist, dass sie sich selbst in diese Situation hineinmanövriert hat?

Da fällt ihr Blick auf eine Karte, die schon seit Ewigkeiten auf ihrem Schreibtisch steht. Die Karte zeigt eine mit Nebelschwaden durchwirkte Waldlichtung in der Morgendämmerung. In der Mitte des Bildes formt ein

weißer, fließender Schriftzug die Worte „aus Prinzip dankbar“.

Für Marie ist diese Karte etwas Besonderes. Sie darf schon seit Jahren die Sterilität ihres Arbeitsplatzes durchbrechen. Die Karte war seinerzeit Teil eines Geburtstagsgeschenkes, das Marie von ihrer Freundin Charlotte bekommen hat.

Charlotte hat Naturwissenschaften studiert und liebt es, sich mit den Werken und dem Wirken von Einstein, Heisenberg, Marie Curie und all den anderen großartigen Denkern und Denkerinnen der Vergangenheit zu beschäftigen. Ihr scharfer Intellekt und breitgefächertes Wissen umgeben sie mit einer erhabenen Aura. Doch eigentlich ist es ihre heitere Weisheit, für die Marie sie gleichermaßen schätzt wie auch bewundert.

Kennengelernt haben sich Marie und Charlotte seinerzeit am Universitätscampus. Marie war von der quirligen Charlotte sofort angetan. Ihre erste Begegnung fand in einer Vorlesung für Zivilrecht statt. Charlotte hatte schon damals etwas von einer modernen Pippi Langstrumpf, die sich ihre Welt gestaltet, wie es für sie passt. So ließ sie den vorgegebenen Studienplan links liegen, würfelte ihre Fächer nach Interessensgebieten zusammen, nur um am Ende dennoch die für ihre Studienrichtung vorgesehene Semesteranzahl einzuhalten. Sie strafte damit ihre eigene Familie Lügen, die felsenfest davon überzeugt war, dass man nur mit dem vorgegebenen Plan ans Ziel kommt.

Marie hat diese Kombination aus Unbekümmertheit und Klarheit an Charlotte immer bewundert, zumal sie selbst

stets auf Ordnung und Planbarkeit bedacht ist. Daher fühlt sie sich auch in der Rechtswelt gut aufgehoben. In ihren Kodizes steht genau, was geht und was nicht erlaubt ist. Marie mag diese Art von Struktur, wenngleich sie im Laufe ihrer Rechtsanwaltskarriere natürlich auch die eine oder andere Raffinesse angewandt oder die Beugung des Rechts für ihre Mandanten und Mandantinnen genutzt hat. In diesen Fällen fühlt sie sich überraschenderweise um einiges lebendiger und ihr Job macht ihr nach derartigen Erfolgen immer mehr Spaß als sonst.

Marie nimmt die Karte vom Schreibtisch und betrachtet die Rückseite. Hier hat Charlotte handschriftlich vermerkt, dass sich Marie doch bei ihr melden soll, wenn sie eine Verschnaufpause braucht.

„Eine Verschnaufpause.“ Wieder muss sie lächeln: Hat sich ihr Pflichtbewusstsein heute Vormittag nicht gegen eine solche Pause ausgesprochen?

Ihre Laune hebt sich beim Gedanken daran, dass Charlottes Nachricht wohl als Befehl des Schicksals zu verstehen ist.

Der Drang nach einem Gespräch mit ihrer stets gut gelaunten Freundin hat Vorrang, auch wenn die Akten auf dem Schreibtisch nach ihr rufen. Sie schnappt sich das Handy.

Am anderen Ende der Leitung wird Marie mit einem gespielt erschrockenen Tonfall begrüßt. „Um Himmels willen, was ist passiert? Geht die Welt unter?“ Nach ihrem Anfangsgeplänkel kommt Charlotte gleich zum Punkt. „Hallo Marie, schön dich zu hören. Wenn du mich während deiner Arbeitszeit anrufst, muss etwas passiert sein.“