

JENS H. MILOVAN

# Zeit der Klarheit



Roman

## **Zeit der Klarheit**

1. [Titel Seite](#)
2. [Beschreibung](#)
3. [Widmung](#)
4. [Gedanken](#)
5. [Impressum](#)
6. [Zeitlos](#)
7. [Zeichen der Zeit](#)
8. [Übungszeit 1: Klarheit für den Geist](#)
9. [Zeit für Veränderungen](#)
10. [Übungszeit 2: Klarheit für den Körper](#)
11. [Im Wettlauf mit der Zeit](#)
12. [Gutes benötigt eben seine Zeit](#)
13. [Ein glücklicher Zufall zum richtigen Zeitpunkt](#)
14. [Irgendwie ist nicht die richtige Zeit](#)
15. [Endlich der passende Zeitpunkt](#)
16. [Der Beginn der Zeit des Glücks](#)
17. [Sonnenzeit](#)
18. [Zeit für Erkenntnisse](#)
19. [Familienzeit](#)
20. [Die Zeitenwende – Verstand vs. Emotionen](#)
21. [Eiszeit](#)
22. [Übungszeit 3: Klarheit für die Emotionen](#)
23. [Das Zeitfenster schließt sich](#)
24. [Übungszeit 4: Klarheit für die Seele](#)
25. [Der Eröffnungstag](#)

Buch

Jens H. Milovan

# **Zeit der Klarheit**

Roman

# Beschreibung

*Klarheit ist, wenn die Sonne scheint, sich alles richtig anfühlt und du dich zufrieden dem Fluss des Lebens hingibst...*

Nikolai Bender, ein erfolgreicher Single Mitte dreißig, ist mit seinem geregelten Leben eigentlich ganz zufrieden - oder eher einigermaßen zufrieden. Gleich zwei tiefgreifende Ereignisse reißen ihn jedoch aus seiner Komfortzone. Als wäre die Begegnung mit einem weisen Lehrmeister noch nicht aufregend genug, begegnet er der Liebe seines Lebens. Durch die Sehnsucht nach Klarheit beginnen seine mühsam, auf den Verstand aufgebauten Mauern, an Halt zu verlieren.

Gelingt es ihm, sich von alten Mustern zu lösen und sich auf die innere Reise zum eigenen Selbst einzulassen?

Kann er sich der Liebe öffnen? Begleiten Sie ihn bei der Suche nach seiner Lebensaufgabe und dem Abenteuer Herz und Verstand in Einklang zu bringen.

Mit praktischen Übungen für Körper, Geist und Seele.

**Autor**

Jens H. Milovan, geboren 1965, ist Ingenieur und Reiki-Meister. Er leitete internationale Konzerne und lebte in Frankfurt, Manchester (UK) und Hongkong. Seit über 30 Jahren beschäftigt er sich mit fernöstlichen Lehren und spiritueller Weiterentwicklung. Inspiration findet Jens H. Milovan in einer ganzheitlichen Weltsicht, bei der Verbindung von Herz und Verstand, sowie beim Schokoladeessen. Heute lebt er mit seiner Frau und seinen beiden Söhnen im Schwarzwald.

Widmung

## **Danksagung**

*Für Anja, Lennert und Romin*

Gedanken

Um klar zu sehen, genügt oft  
ein Wechsel der Blickrichtung

Antoine de Saint-Exupery

# Impressum

Texte: Copyright © 2020 by Holger Reichert

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Copyright © 2020 by Holger Reichert

Bildrechte für das

Covermotiv: © 2019 Microsoft Corporation

Verlag: Holger Reichert

Jens.Milovan@gmx.de



# Zeitlos

Es war `mal wieder einer dieser genialen Tage. Montag. Das erste Meeting bereits um halb neun. Die Nacht zu kurz. Zu spät aufgestanden. Ausgiebig gefrühstückt und dann auch noch der übliche Stau, wenn du ihn überhaupt nicht brauchen kannst. Na ja, eigentlich wäre ich gerade noch rechtzeitig im Büro angekommen, wenn, tja wenn nicht just an diesem Montagmorgen, vorne rechts im Motorraum ein klitzekleines Rauchwölkchen aufgetreten wäre. Du denkst dir ja erst einmal nichts dabei, wenn die Fußgänger an der Ampel auf dein Auto zeigen. Wobei dies wenigstens noch in der Stadt und in der Nähe einer Werkstatt gewesen wäre. Nein, erst als die Dampfwolke nicht mehr zu leugnen war, musste ich mir eingestehen, okay, mit dem Termin heute Morgen wird das wohl nichts mehr. Ich habe es dann auch gleich eingesehen - mittlerweile verbreitete sich im Innenraum ein unangenehmer Duft - und fuhr auf den nächsten Parkplatz. Danach lief eigentlich alles erstaunlich glatt. Das Handy war aufgeladen. Bei der Werkstatt hatte ich bereits nach der dritten Weiterleitung den kompetenten Ansprechpartner. Der Abschleppwagen kam auch schon nach einer Stunde. Und fünf Minuten nach meiner Ankunft in der Werkstatt, kam grinsend mein Kollege, um mich abzuholen.

»Guten Morgen Herr Bender.«

»Guten Morgen Herr Schmid-Edermann. Danke, dass sie mich abholen.«

»Das ist doch selbstverständlich«, antwortete er aufrichtig.

Herr Schmid-Edermann war einer meiner besten Mitarbeiter. Auf ihn konnte ich mich immer hundertprozentig verlassen. Er war Anfang dreißig und keine eins achtzig groß.

»Ich habe unseren Termin auf 10:30 Uhr verlegt. War das in ihrem Sinne?«, fragte mich Herr Schmid-Edermann.

Wie immer, wenn er unter Zeitdruck war, fuhr er sich mit der Hand durch seine glatten, dunkelblonden Haare.

»Sehr gut. Vielen Dank«, antwortete ich anerkennend beim Einsteigen in seinen SUV.

Dieser Tag verlief dann Gott sei Dank ohne weitere, nennenswerte Höhepunkte. Gegen acht Uhr verließ ich wie so oft als einer der Letzten das Büro und stieg in das Taxi. Bus oder S-Bahn Fahren waren nicht unbedingt mein Ding. Zuhause angekommen stellte ich meinen Aktenkoffer an dieselbe Stelle im Arbeitszimmer und hängte meine Jacke an den gleichen Haken der Garderobe, wie immer. Mein Anzug kam auf einen Bügel in den Schrank. Alles erfolgte schlafwandlerisch. Erst nachdem ich mir Wasser über die Hände schüttete, anstatt ins Glas, wachte ich aus dieser Trance auf. Ich sah durchs Küchenfenster, wie meine Nachbarn aus dem Auto ausstiegen. Sie hatten wohl ihren Sohn Leon vom Fußball abgeholt. »Hey, Leon, wie war dein Training?«, rief ich durch das geöffnete Fenster und winkte dem elfjährigen Jungen mit kurzen braunen Haaren zu.

Mit einem breiten Grinsen im Gesicht und voller Stolz zeigte er mir seine neuen gelben Fußballschuhe. Ich dachte, falls ich jemals einen Sohn haben werde, bekommt er auch so coole Schuhe. Mit meinem Sandwich ging ich durch mein geräumiges Wohnzimmer, öffnete die weiße Terrassentür und atmete die warme Sommerluft ein. Nachdem ich es mir auf der Liege bequem gemacht hatte, betrachtete ich den neuangelegten Garten. Um diesen einigermaßen pflegeleicht zu gestalten, waren um meine Terrasse keine Blumen oder Kräuter, sondern nur Rasen gesät. Es war wirklich eine gute Idee, ein bisschen außerhalb, ein kleines Haus zu kaufen, anstatt in die hektische Innenstadt zu ziehen. Die untergehende Sonne tauchte den wolkenlosen Himmel in dunkles Rot und ich schaffte es gerade noch in mein Bett, bevor ich auf der Liege eingeschlafen wäre.

Das Telefon klingelte und riss mich aus dem Tiefschlaf. »Bender«, meldete ich mich noch völlig abwesend.

»Guten Morgen Herr Bender, Schuster vom Autohaus Kanter. Leider muss ich ihnen mitteilen, dass ihr Auto heute noch nicht fertig wird.«

»Aha. Und warum?«

»Das Ersatzteil für die Wasserpumpe kommt erst heute Mittag. Aber morgen früh könnten sie den Wagen abholen.«

»Okay, dann bis Morgen.«

Wirklich wach war ich nicht und schlurfte in die Küche, um mir einen Tee aufzugießen. Erschrocken sah ich auf die Uhr. »Oh Mann, gleich halb acht. Um neun ist der Termin mit Chicago Consulting«, dachte ich an das bevorstehende Gespräch und überlegte, warum der Wecker eigentlich nicht geklingelt hatte. Der Wasserkocher blubberte auch nicht so wie sonst. Ich ging zum Lichtschalter. Nichts passierte. »Na, klasse. Der Elektriker war doch erst am Freitag hier«, erinnerte ich mich an die unzähligen Handwerker, die in den letzten Wochen ein- und ausgingen. Um an den Sicherungskasten zu gelangen, musste ich erst den Kunstdruck von Miro »Danseuse II« abhängen. Tatsächlich, die Hauptsicherung war ausgeschaltet. Ich aktivierte den Schalter, hing das Bild auf und betrachtete das witzige blaue Gemälde mit rotem Herz.

»Guten Morgen Herr Bender, die Herren von Chicago Consulting sind eben eingetroffen. Sie sind im Besprechungszimmer drei«, begrüßte mich meine Sekretärin.

»Guten Morgen Frau Jahn. Könnten sie meinen Rechner schon mal an den Beamer dort anschließen, dass wir pünktlich anfangen können?«

»Na klar. Herr Schmid-Edermann ist auch schon im Besprechungszimmer und bereitet alles vor.«

Frau Jahn war wohl seit Anbeginn der Zeit in diesem Unternehmen. Sie hatte alles im Griff und kannte alle wichtigen und unwichtigen Informationen über jeden Mitarbeiter und jedes noch so vertrauliche Projekt, was oftmals sehr hilfreich war.

»Guten Tag die Herren. Wie war ihr Flug?«

»Guten Tag Herr Bender. Ja, gut. Alles hat soweit funktioniert. Wir freuen uns, dass wir wieder hier sind und sie sich für uns Zeit nehmen.«

Herr Reban war ein sehr erfahrener Consultant und beriet uns bei der Gründung eines neuen Sales-Büros in Singapur. Unsere Anlagen zur Herstellung von Nanomaterialien und Nanohalbleitern erfreuten sich immer größerer Beliebtheit und die Nachfrage stieg weltweit. Nach ersten Anlaufschwierigkeiten erzielten die Vorbereitungen zur Eröffnung des Singapur-Büros jetzt gute Fortschritte. Trotzdem waren wir nicht mehr im Zeitplan und es galt heute Möglichkeiten zu finden, um wieder auf Spur zu gelangen.

»Die ständig neu erfundenen Mängel an den erforderlichen Dokumenten seitens der Behörden in Singapur, haben uns bis jetzt fast drei Monate gekostet. Mal sollte der Stempel unten rechts anstatt unten links sein, ein anderes Mal waren die Verträge nicht ordnungsgemäß gebunden«, analysierte Herr Reban den Zeitverzug. Ich ertappte mich dabei, wie meine Gedanken immer weiter abschweiften. Die Worte von Herrn Reban hörte ich zwar, jedoch nahm ich deren Bedeutung nicht mehr wahr. Vor meinen Augen

formte sich das Bild von Leon mit seinen gelben Schuhen und dem Fußball unter dem Arm. Er ging mit seinen Eltern ins Haus und winkte mir zu. Eine melancholische Stimmung überkam mich. Mir war nun zum ersten Mal so richtig bewusst, dass mir ohne eigene Familie etwas fehlte. Das Gefühl von Einsamkeit stieg in mir hoch. Erinnerungen an meine Kindheit formten ein leichtes Lächeln in mein müdes Gesicht. Ein Film von einem unserer Urlaube auf Korsika, mit meinen Eltern und meinen beiden Geschwistern als Hauptdarsteller, spulte sich ab. Irgendwie glaubte ich fast, den salzigen Geruch vom Meer wahrzunehmen. Auch das angenehm gleichmäßige Rauschen der Wellen klang jetzt in meinen Ohren. Meine Eltern saßen auf Klappstühlen und beobachteten unsere Versuche, eine Sandburg zu bauen. Mein älterer Bruder und meine drei Jahre ältere Schwester überlegten, wie sie den Nordflügel der Festung gestalten sollten. Ich für meinen Teil interessierte mich überhaupt nicht dafür, ob der Bereich nun rund oder rechteckig gebaut werden konnte, sondern buddelte tiefe, lange Tunnels. Immer tiefere und längere Tunnels. Eines dieser unterirdischen Gänge war wohl zu tief oder zu lang für die Burg, oder beides und sie stürzte ein. Bis meine Geschwister den Untergang ihres Königreichs bemerkten, hatte ich mich unauffällig entfernt und bereits ein gutes Stück Vorsprung. Die alten Urlaubserinnerungen verblassten und wurden durch die Bilder der Rubinhochzeit meiner Eltern verdrängt. Seit fast einem Jahr hatte ich so gut wie keinen Kontakt zu meinen Eltern oder zu meinen Geschwistern.

»Können wir die zusätzliche Anwaltskanzlei Victor NG & Partners in Singapur beauftragen, Herr Bender?«, fragte mich Herr Reban.

»Die Anwaltskanzlei Victor NG & Partners«, wiederholte ich bedächtig, um Zeit zu gewinnen.

Ich überflog kurz die vier, fünf Sätze der Präsentation an der Leinwand.

»Ja, guter Vorschlag Herr Reban. Das könnte aus meiner Sicht den Genehmigungsprozess enorm beschleunigen. Da dies unser Bottleneck

darstellt, sollten wir uns darauf fokussieren«, begründete ich meine Entscheidung und fügte hinzu, »gönnen wir uns fünf Minuten Pause.«

## Zeichen der Zeit

Am nächsten Morgen fuhr ich dann doch mit dem, wie immer völlig überfüllten Bus, zur Werkstatt in die wie immer völlig überfüllte Stadt. Es war noch etwa eine Stunde Zeit, bis mein Wagen, der mich bis zu diesem Zeitpunkt nicht im Stich gelassen hatte, abholbereit war. Das gemütliche Café »Zeitlos« zwei Straßen weiter bot sich an. Bereits beim Eintreten, meint man in einer anderen Welt zu sein. Spätestens, wenn du an einem der kleinen Tische sitzt, sind aller Stress und alle Sorgen der Außenwelt vergessen. Die angenehme Atmosphäre und die ruhige Ausstrahlung lassen jeden Gast sofort entspannen. Ich ging zu einem freien Tisch am Fenster und sank auf die Couch. Mein Blick schweifte durch den Raum über harmonische Gemälde und bequeme Sofas. Irgendwie fühlte ich mich beobachtet. Und tatsächlich, ein Mann asiatischer Abstammung ruhte mit seinem Blick auf mir. Starren konnte man dies nicht nennen. Er sah eher durch mich hindurch. Normalerweise ist mir das unangenehm beobachtet zu werden. In diesem Fall musste ich jedoch irritiert feststellen, dass diese Situation eher belebend war und mein Energielevel kontinuierlich anstieg. Trotzdem wusste ich nicht genau, wie ich mich verhalten sollte. Die anderen Gäste unterhielten sich angeregt, genossen ihren Kuchen oder lasen konzentriert die Zeitung. Aus dem Augenwinkel beobachtend, sah der Mann eher unscheinbar aus. Sein Alter war schwer zu schätzen, so um die 50 Jahre vielleicht. Er hatte dunkles, volles Haar, sympathische wohlgeformte Gesichtszüge, ein gepflegtes Äußeres und dunkle, durchdringende Augen. Durch eine geringfügige Kopfdrehung konnte ich den Mann durch einen Spiegel genauer betrachten. Seine aufrechte, jedoch nicht steife Sitzhaltung, sein friedlicher Blick und sein

natürliches Lächeln strahlten absolute Gelassenheit und Weisheit aus. Er sah mich unverändert an. So langsam wurde ich doch nervös und beschloss zu seinem Tisch zu gehen, um ihn anzusprechen. Aber wie? Welches Thema? Politik? Nein, es musste etwas Unverfängliches, Neutrales sein. Aber was? Sport ist immer gut. Mit Fußball oder Basketball kannte ich mich aus. Diese Sportarten werden in Asien wahrscheinlich nicht die gleiche Popularität genießen wie hierzulande. Verschiedenste Themen gingen mir durch den Kopf, aber keines hielt ich für unsere Konversation geeignet. Apropos Konversation. Ich saß doch noch immer allein an meinem Tisch. Mutig quälte ich mich aus dem weichen Sofa. Ich vergewisserte mich, dass der Mann zu mir herübersah und ging zielstrebig in seine Richtung. Kurz vor seinem Tisch bog ich heldenhaft zur Toilette ab. Shit, Shit, Shit! Klasse gemacht. Das gibt es doch gar nicht. Diese kühne Tat erinnerte mich an die anfänglichen Treffen mit meiner ersten Freundin. Aber das ist eine andere Erfolgsstory. Beim Händewaschen entschied ich, dass die Operation »Kontaktaufnahme mit asiatischem Mann« erledigt war. Der Weg zu meinem Platz war leider durch eine große Gruppe an Leuten versperrt. Auf der Suche nach einem freien Tisch brachten sie völlige Unruhe in diesen ansonsten so beschaulichen Ort. Großartig, dachte ich, nun bleibt mir nichts anderes übrig, als durch das halbe Café zu wandern. Es kam, wie es kommen musste. Genau vor dem Tisch des Asiaten ging es nicht weiter, da die Gruppe sich wohl entschlossen hatte, das Café zu verlassen. So verharrte ich notgedrungen vor seinem Tisch. Dies konnte doch nur ein Zeichen sein, oder? Der Mann sah immer noch durch mich hindurch. Ich hörte mich fragen: »Kann ich mich zu ihnen setzen?« Er nickte und bot mir den Platz neben ihm an.

»Hallo, müder Krieger, zugleich Harlekin und weiser Kaiser. Warum so missgestimmt und betrübt?«, fragte er mich mit wohlklingender, durchdringender Stimme.

»Mein Wagen hatte eine Panne. Ich musste mit dem überfüllten Bus fahren. Nachher kann ich es aus der Werkstatt abholen«, stammelte ich nach



einer kurzen Pause, in der ich den ersten Teil seiner Frage verdauen musste.

»Das ist sicherlich unangenehm. Das habe ich jedoch nicht gemeint. Junger Freund, ich spreche deine Grundstimmung an, nicht die kurzfristigen Unannehmlichkeiten. Betrachte dich. Sogar an diesem Ort der Ruhe strahlt dein Gemüt keine Freude aus, kein Lächeln ziert dein Gesicht. Deine Finger bewegen sich unaufhörlich und deine Atmung könnte durchaus ruhiger und tiefer sein.«

Wow! Ich hatte das mit dem müden Krieger und dem weisen Kaiser noch nicht ganz verdaut, aber diese Aussage beanspruchte dann doch meinen kompletten Arbeitsspeicher. In meinem Kopf war die Festplatte im Moment auch nicht gerade mit freier Speicherkapazität gesegnet, sodass die Beantwortung dieser Frage etwas länger in Anspruch nahm. Es vergingen nicht nur Sekunden, sondern sicherlich einige Minuten ohne ein Wort. Alles war ziemlich verwirrend. Tausend Gedanken schossen mir durch den Kopf. Ja, die letzten ein, zwei Jahre waren wirklich stressig und aufreibend. Der neue Job, das neue Haus. Aber auch Ereignisse aus meiner Jugend zogen vorbei. Kurz empfand ich den ersten tiefen Schmerz bei der Trennung von meiner großen Liebe. Gefühle, wie vernachlässigt zu werden, Enttäuschung oder Einsamkeit wühlten mich auf. Mein Hirn war kurz vor einem Systemabsturz, als die nette Bedienung vorbeikam. »Möchten sie noch einen Kaffee?« Der Mann sah mich immer noch gütig, fast liebevoll an. Ich hatte das Gefühl, er konnte jeden einzelnen meiner Gedanken lesen und wusste genau, was gerade in mir vorging.

»Entschuldigung, möchten sie noch einen Kaffee?«, wiederholte die Bedienung freundlich.

»Oh, ja bitte.«

Alle Strategien oder Reaktionen, die ich sonst in ähnlichen Situationen eingesetzt hätte, schienen nicht angemessen. Rechtfertigungen, schnelle Beendigung und Wechsel zu einem anderen Thema oder gar mit Gegenfragen zum Angriff anzusetzen, waren jetzt nicht geeignet. In diesem Moment

dachte ich, dies ist jetzt eine einzigartige Chance, mein Leben zu bereichern und alte Wunden zu heilen. Eine Chance, die mein gesamtes Leben beeinflussen sollte.

»Es gelingt mir nicht wirklich nach dem Prinzip des Work-Life-Balance zu leben. Mein Beruf steht klar im Vordergrund und nimmt den größten Teil in meinem Leben ein. Während der Arbeitszeit und sogar im privaten Bereich renne ich von einem Termin zum anderen. Wahrscheinlich bin ich deshalb so hektisch oder nervös«, äußerte ich, nachdem meine Gedanken wieder etwas geordnet waren.

Er betrachtete mich eindringlich. Allein sein Blick verriet, dass ich nur an der Oberfläche gekratzt hatte.

»Mutter Theresa, Gandhi, Buddha und Christus, alle widmeten sich dem größten Teil ihres Lebens ihrer Berufung. Dennoch strahlten sie Ruhe und Glück aus«, brachte er es auf den Punkt.

Tja, in meinem Leben stehen momentan anstelle Ruhe und Glück eher Hektik und Unzufriedenheit. Klasse. In diesem zwei Minuten dauernden Gespräch sind eben die Grundmauern meines Lebens wie ein Kartenhaus in sich zusammengefallen. Ein stechender Schmerz in meiner Brust signalisierte, dass all die über die Jahre hinweg, sorgsam erbauten Mauern vom Einsturz bedroht waren.

Aber ich konnte nicht einfach alles stehen und liegen lassen und wie Buddha der Welt entsagen. Er unterbrach meine Gedankenflut und verhinderte einen systembedingten Data Overflow.

»Auch in der westlichen Lebensweise lässt sich ein Zustand der Harmonie erlangen.«

Er konnte wohl doch Gedanken lesen!

»Aber wie soll das hier funktionieren?«, fragte ich ihn völlig unmotiviert.

»Schließe deine Augen. Was nimmst du wahr?«, forderte er mich unbeeindruckt auf.