



© 2015 Angelika Fleckenstein

Erstauflage 2013

Umschlaggestaltung: Angelika Fleckenstein

Umschlagbild: dubova by fotolia.com

Inserat Spotsrock.de im Anhang: Breyermedia

Agentur für Marketing und Kommunikation

<http://www.breyermedia.com>

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN: 978-3-7323-5777-2 (Paperback)

978-3-7323-5778-9 (Hardcover)

978-3-7323-5779-6 (e-Book)

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Angelika Fleckenstein

104

Briefe an dich

*„Lieben heißt, die Angst verlieren.“*  
(Gerald G. Jampolsky)

# Prolog

Muss man eigentlich die Freundschaft von einer ‚Beziehung‘ strikt abgrenzen? Was ist, wenn sich die Grenze auflöst? Und muss das dann ein Problem sein? Es ist doch so, dass eine Freundschaft in gewisser Hinsicht schon eine Beziehung ist. Eine Beziehung entsteht in dem Augenblick, wenn zwei Menschen Kontakt miteinander aufnehmen. Ganz gleich, ob sich daraus eine lange gemeinsame Geschichte ergibt oder nur nach dem Weg gefragt wird und man wieder auseinander geht.

Viele Menschen träumen von einer ‚Beziehung‘, in der ‚Freundschaft‘ das solide Fundament darstellt. Die Meinungen darüber, ob Mann und Frau wirklich *nur* befreundet sein können oder ob ihnen zwangsläufig sexuelle Anziehung dazwischenfunkt, oder ob aus der Freundschaft allmählich Liebe werden kann, gehen weit auseinander.

Es gibt sie aber tatsächlich, die Lebenspartnerschaften, die genau so begannen: Zwei Menschen wurden Freunde, und im Laufe einer langen Zeit blühte die Zuneigung in dieser Verbindung. Aus Freundschaft wurde Liebe. Häufig halten diese Beziehungen ein Leben lang.

Das liegt nicht zuletzt daran, dass man sich einfach *anders* kennenlernt. Nicht Knall auf Fall mit der rosaroten Brille der Verliebtheit und einem von Endorphinen verursachten Überschwappen verrückter Gefühle, was die Sinne vernebelt. Danach kann bei Erkennen der Schattenseiten des geliebten Objektes schon mal der Sockel bröckeln, auf den man den anderen freudig stellte, sobald sich der Nebel verflüchtigt hat.

*Wahre* Freunde sind vor allen Dingen ehrlich miteinander. Sie bemühen sich überhaupt nicht, dem anderen unter allen Umständen zu gefallen, sondern sind, wie sie sind: stehen zu ihren Ecken und

Kanten, sind ehrlich miteinander und authentisch. Da gibt es keinen Sockel, von dem einer stürzen kann. Und dann ist es durchaus möglich, dass sich in einer Freundschaft zwischen Mann und Frau sozusagen klammheimlich die Liebe einschleicht. Weil sie irgendwann entdecken, dass der Freund/die Freundin ganz besonders liebenswerte Züge hat und beginnt, anziehend zu wirken.

Trotzdem gibt es keine Gewähr für die Realisierung einer Partnerschaft, nur weil es mit einer guten Freundschaft begann. Besonders dann, wenn einer von beiden in einer Partnerschaft lebt, wird es kompliziert – mit der Freundschaft und auch mit einer potenziellen Partnerschaft.

Von einer solchen Freundschaft erzählen die nachfolgenden Briefe. Diese schrieb eine Frau an den Freund, der im Laufe der Zeit, die sie einander kannten, der Mittelpunkt ihres liebenden Herzens wurde.

Es handelt sich um monologische Auseinandersetzungen meist aus Mangel von genügend Zeit für Gespräche. Der Freund ist verheiratet und kann leider nur selten Zeit für sie erübrigen. Solcher Art eingeschränkt hilft sie sich, indem sie in ihren Briefen den eigenen und seinen Gefühlen und Gedanken auf die Spur kommt.

Lesen Sie die Briefe, und machen Sie sich selbst ein Bild von dieser liebevollen Freundschaft, den Schwierigkeiten für beide und der Liebe, die unter allen Umständen zunächst stetig blüht...

\*\*\*

### 3 Zuneigung

Hab ich was verpasst? Ich meine, wir sind Freunde. Richtige Freunde! Eine Freundschaft, die uns in Ehrlichkeit, Offenheit und Zuverlässigkeit verbindet und uns sehr viel bedeutet. Woher, zum Teufel, kommen da Gefühle wie diese?

Am Morgen einer Verabredung zum Frühstück erwache ich mit einem Lächeln, träume mich in den jungen Morgen und begrüße ihn mit Singen. Wenn ich weiß, du bist unterwegs, wirst jeden Augenblick den Klingelknopf meiner Wohnung drücken, dann bekomme ich kalte Hände, meine Wangen glühen und mein Herz schlägt Kapriolen. Und wenn der Summer ertönt, muss ich mich bremsen, nicht im Laufschrift an die Türe zu eilen. Wenn du gehst, vermisse ich dich bereits, noch bevor die Tür hinter dir ins Schloss gefallen ist. Dann sitze ich lange Zeit in meinem Sessel mit einem unergründlichen Lächeln und freue mich schon auf deinen nächsten Besuch.

Was ist da geschehen? – Zuneigung hat sich in mein Herz geschlichen. Heimtückisch. Hinterhältig. Quasi durch den Spalt unter der Hintertüre ist sie in einem unbeobachteten Moment langsam eingetreten. Jetzt hat sie sich in meinem Herzen breitgemacht und fühlt sich wohl. Sie fühlt sich derart wohl, dass sie Blüten treibt und sich auf Dauer einrichten mag.

Wann ist das geschehen? – Ich kann sonst immer genau einen bestimmten Zeitpunkt für das Eintreten einer Veränderung feststellen. Hier kann ich es nicht. War es, als wir vor der Jahreswende im Café saßen und du mir sagtest, dass Liebe egoistisch ist und eine Beziehung dann eine gute Chance auf Dauerhaftigkeit hat, wenn sie über eine Freundschaft gewachsen ist? Wenn aus Freundschaft Liebe wurde. Ich weiß noch genau, wie direkt du mich dabei angesehen hast. Ein Blick in meine Augen, der eine Saite in

mir berührte, die ganz kurz einen sehr leisen, zarten Klang verursachte. Das war einer jener gelegentlichen Augenblicke, da außer unseren Augenpaaren nichts anderes existierte.

Ich fühlte mich angesprochen. Das hat mich völlig verwirrt. Ich sollte mich nicht angesprochen fühlen, und du konntest mich nicht meinen. Nein, entschied ich, das war eine ganz allgemeine Unterhaltung bezogen auf das Thema, über das wir zuvor gesprochen hatten: dich, deine Frau und deine Ehe nach einer „kleinen Katastrophe“ vor einiger Zeit.

Aber du meintest mich. Mein Verstand mag ab und zu vernebelt sein und sich irren in seiner Einschätzung. Doch mein Gefühl täuscht mich nie.

Jetzt ist es so, wenn ich dich ansehe, dir zuhöre, dann wird es so eigentümlich warm in meinem Innern. Gehört mir mein Herz schon nicht mehr? Hab ich das auch nicht bemerkt?

Dieses zarte warme Gefühl in der Herzgegend ist Zuneigung – *kein* Verliebtsein. Zuneigung, warmes und weiches, tiefes und gutes Gefühl. Kein Vergleich mit dem verrückten Seifenblasendenken einer Verliebtheit und dem kurzen unbegreiflichen Hochgefühl von viel zu viel Adrenalin im Blut, das einem suggeriert, kurz vor einem Herzkasper zu stehen. Kein Überschwappen von Endorphinen, das die Sinne einem Rausch gleich völlig verklärt. Nein. Zuneigung ist das sanfte Wogen warmer Wellen aus dem Herzen in den ganzen Körper hinein – und im Zusammensein die Umarmung zweier Seelen ohne Körperkontakt.

Nun, jedenfalls ist sie da. Anwesender als je zuvor. Ich glaube, ich habe noch nie in meinem Leben so etwas Schönes empfunden.

Zuneigung, was für ein schönes Gefühl!



## 7 Zeit zum Umdenken

Warum stellt das Leben uns immer wieder vor solche Aufgaben? Man wächst auf mit bestimmten Werten, schafft sich im Laufe des Lebens Prinzipien, häuft eine Unmenge von Erfahrungen an und glaubt irgendwann, auf dem einzig richtigen Weg zu wandeln.

Aktuell hieß das bis jetzt in meinem Leben, dass ich keine Beziehung (mehr) mit einem verheirateten Mann eingehe, so wie ich auch als verheiratete Frau keine Beziehung zu einem anderen Mann unterhielt. Das bedeutete, selbst wenn ich liebte, dies zu verleugnen, weil es unrecht ist. Weil es sich nicht gehört. Weil es unanständig ist. Weil es tabu ist.

Weil, weil, weil... Wer, zum Teufel, hat diese Gründe eigentlich geschaffen? Wer maßt sich an, hier zu bestimmen, was recht und was unrecht ist? Die Liebe jedenfalls fragt nicht danach.

*Ich* plädiere doch immer dafür, dass wir alle erwachsen sind, unser eigenes Lebensdrehbuch schreiben und niemanden um Erlaubnis fragen müssen, aber auch niemand anderen für unsere eigenen Entscheidungen verantwortlich machen. Ich. Die Oberschlaue. Die tugendhaft Wohlerzogene, die oft genug an der ihr übergestülpten Moral zu ersticken droht. Die, die stets für alles und jeden verantwortlich zeichnet, einschließlich für sich selbst. So, als hätte der liebe Gott mich damit beauftragt, die Verantwortung für alle Lebewesen dieses Planeten auf meine schwachen Schultern zu laden. Hab ich noch alle Tassen im Schrank? – Alles Nonsens.

Auch du bist für dich selbst verantwortlich. Das ist mir heute klar geworden. Ich bin es für mich. Du für dich. Und fang nicht wieder an mit mir zu diskutieren darüber, dass du sehr wohl Verantwortung trägst für den anderen. Für deine Frau. Für mich. Auch Quatsch. Ich bin jetzt mal trotzig. Ich bin schon groß. Ich kann auf mich selbst aufpassen und entscheide für mich selbst. Ich übernehme nämlich

für deine Entscheidungen auch keine Verantwortung. Du solltest es also bitte auch nicht für mich tun. Ich möchte es nicht. Du sollst an dich denken und darfst alles annehmen, was ich dir gebe. Ich gebe gern, denn je mehr ich gebe, umso glücklicher bin ich. Was du nicht willst, das geschieht, das kannst du ablehnen, kannst verweigern. Das tu ich genauso.

Es ist Zeit zum Umdenken, habe ich heute beschlossen.

Erich Fried sagt es so treffend in seinem Gedicht über die Liebe: „Was es ist“. Es ist ganz egal, was uns andere, unsere Vernunft und unsere bisherigen Erfahrungen sagen. Es ist, was es ist und es bleibt, was es ist: Liebe. Im Karussell der Widersprüche, die nur in unserem eigenen Innern entstehen, geboren aus dem neunmalklugen Verstand, verheddern wir uns, bis wir nicht mal mehr ansatzweise fühlen können, wie schön es ist, einfach nur zu spüren, dass wir leben.

Liebe schlägt da ein, wo sie glaubt, dass zwei zusammen gehören. Nicht unbedingt fürs ganze Leben. Manchmal nur für einen Moment. Manchmal für ungezählte Momente. Und manchmal hören die Momente niemals auf, und es wird der Rest des Lebens daraus. Sie fragt auch nicht, ob ich oder du verheiratet sind mit einem anderen Partner. Das interessiert sie nicht. Sie bringt zwei Menschen zusammen, und dann ist es eben, was es ist: Liebe.

Umdenken. Ja, das tu ich! Ich kann meine Zuneigung zu dir nicht leugnen, ich will es nicht. Vielleicht sind es nur einige wenige Augenblicke, in denen die Liebe zu Gast in unseren Herzen ist und uns zusammenhält? Dann will ich diese Augenblicke genießen, denn sie bedeuten ein paar kleine Ewigkeiten. Ich möchte nicht irgendwann bereuen, sie nicht erlebt zu haben.

Vielleicht ändern diese Augenblicke aber auch unser beider Leben. Die Liebe tut auch dies. Sie stellt alles in Frage. Uns. Unser bisheriges Leben. Unsere Einstellung zum Leben. Unsere Ansichten zu uns und anderen. Sie stellt einfach alles auf den Kopf, wenn sie das für richtig hält. -

Sie sorgt dafür, dass ich umdenke. Denn ich ertrage den Kampf zwischen meiner „Tugendhaftigkeit“ und der Frau in mir, die liebt, nicht. Kampf ist Krampf. Ich will nicht, dass unsere Begegnungen in Zukunft zum Krampf werden. Ich will nicht sorgsam darauf achten, was ich sage und was lieber nicht, weil es verfänglich sein könnte. Ich will mich nicht zurückhalten, dich zu berühren, wenn mich danach verlangt. Ich will mich nicht unsicher fühlen.

Das wäre so schade. Denn bis jetzt war es immer ganz einfach und natürlich. Das soll so bleiben.

Du hast Angst. Ich verstehe das. Tiefe Gefühle schaffen Unsicherheit und können einem Angst machen. Erst recht in jenem Gedankenkarussell, mit dem wir uns das Hirn zermartern. Und es ist auch die Angst vor dem Fall ins Ungewisse, die tief drinnen in der Magengrube sitzt und uns mit kaltem Griff umklammert. Gib mir deine Angst. Teile sie mit mir. Ich habe keine Angst mehr und kann die deine mit dir ertragen.

Ich denke um. Ich gehe meinen Weg in diese Liebe hinein, und ich wünschte mir, dass du mit mir gehst. Ein Stück, ein großes Stück oder sogar sehr, sehr weit. Das werden wir sehen. Ich erwarte nichts.

Was denkst du? Ich weiß, dass du denkst. Du denkst sogar sehr viel. Denk doch um, und hab keine Angst, denn ich bin hier. Ich bin immer für dich da. Du brauchst dich um meine Freundschaft nicht zu sorgen, die bleibt immer gleich, was auch geschieht.

Auch sie ist, was sie ist: Freundschaft. Und vielleicht ist 'es' bereits, „was es ist“?

# 11 Von der Wahl

Wie oft im Leben sind wir hin und her gerissen zwischen mindestens zwei Möglichkeiten, die uns zur Wahl stehen? Nicht umsonst schaffte der Volksmund den Spruch von der „Qual der Wahl“, denn es ist bei der Entscheidung zwischen den Möglichkeiten nicht immer einfach. Selten gibt es eine (weitere) ebenso adäquate Alternative zwischen diesen beiden, und das macht die Wahl oft so sehr zu Qual.

Qual meistens aufgrund von Angst. Übertriebene Sorge davor, eine falsche Entscheidung zu wählen, den verkehrten Weg einzuschlagen. Furcht, die Verantwortung für die Konsequenzen nicht tragen, nicht *ertragen* zu können.

Vielleicht entsteht die Qual aber auch aus dem Umstand der Tatenlosigkeit und des Verharrens im Schwebezustand zwischen den Möglichkeiten? So nämlich bleibt ein immerwährendes Zerrissen-Sein. Das Eine, das wir wollen, das Andere, welches durchaus (noch immer) möglich ist. Die Angst, dass das Eine wohl erstrebenswert und glücklich machend erscheint, während das Andere zurückbleibt; zurückbleibt einer Ungewissheit überlassen, auf die wir dann keinen Einfluss mehr haben können, nicht mehr haben dürfen. Dem Anderen den Rücken kehren und zurücklassen?

Das Eine ist das Neue. Das Andere ist das Gewohnte. Je länger wir im Gewohnten verharren, umso sicherer erscheint es uns, weil wir es kennen in jeder Facette seines Seins. Es ist uns so vertraut in all seinen Reaktionen, es ist berechenbar – und das schafft uns eine Sicherheit, von der wir ungern loslassen. Sicherheit haben ist uns Menschen furchtbar wichtig. Das Neue jedoch übt einen Reiz aus, der uns immer wieder magisch anzieht. Es nimmt immer mehr Raum ein in unserem Innern, es beschäftigt uns, will uns herausfordern, erscheint uns begehrenswert, weil es Chancen

aufzeigt und eine Lebendigkeit in uns weckt, die wir in unserer Sicherheit schon völlig vergessen hatten.

Aber sollen wir die Sicherheit aufs Spiel setzen für etwas Neues, das doch so gänzlich unberechenbar erscheint? Wer weiß, welche Gefahren uns das Neue beschert? Es besteht die Möglichkeit, dem Neuen zu vertrauen und ihm somit die Chance zu geben zu einer Sicherheit zu werden; mit diesem Vertrauen könnte man den Weg des Neuen relativ angstfrei beschreiten. Zumindest könnte man ihn mutig versuchen. Zögerlich, zaghaft, kleinschrittweise – mit der Neugierde auf Veränderung aus der Notwendigkeit des Wandels heraus. Sicherheit? Zunächst mal Fehlanzeige. Es ist eher so, dass sich Sicherheit erst im Laufe einer sehr langen Zeit einstellt. Immerhin hat es manchmal Jahre gebraucht, ein bisher Gewohntes so sicher zu zementieren, dass es einem im Laufe des Lebens absolut sicher erscheint.

Welche Hindernisse kann es geben? Probleme? Konfrontation? Kampf? Auseinandersetzung und – wie lange wird es brauchen, bis man zu einer neuen Sicherheit gelangt? Furchteinflößende Gedanken! Hätte Christoph Columbus sich mit solchen Fragen intensiv herumgeschlagen anstatt seinem Gefühl zu vertrauen, seiner Entdeckerlust zu folgen, niemals wäre Amerika entdeckt worden, und wir würden ohne all die anderen Abenteurer vielleicht heute noch glauben, dass die Welt am Horizont zu Ende ist.

Da stellt sich mir die Frage: Wie sicher ist eigentlich das Leben? Immerhin werden wir geboren in einer Sekunde, da das Leben keineswegs irgendwelche Sicherheiten zu bieten vermag. Wir haben nämlich keine Ahnung von dieser „Sicherheit“. Wir stehen nackt, unerfahren, unwissend und ausgeliefert vor einer großen Unsicherheit, ja vor einer immensen Gefahr: VOR DEM LEBEN.

Und fragt uns jemand, ob wir bereit sind, uns auf dieses Abenteuer einzulassen? Lässt uns irgendwer die Wahl? Nein. Wir hatten nicht einmal die Möglichkeit, uns für den einen oder den anderen Weg zu entscheiden. Wir werden hineingeboren in dieses

aufregende Abenteuer Leben und sind gezwungen, uns mit den Möglichkeiten, die es uns bietet herumschlagen.

Vor lauter Sicherheitsstreben verlernen wir, flexibel und neugierig auf Veränderungen zu reagieren. Alles, was unsere Neugierde weckt und vom Gewohnten abweicht, flößt uns Ängste ein. Der Reiz ist ungeheuer groß – wie die Lust auf das Leben, denn sonst würden wir niemals geboren – das Neue zieht uns magisch an, aber gleichzeitig plappert unsere Vernunft gemeinsam mit der Erfahrung auf uns ein und bremst und zügelt unsere Neugierde, unsere Entdeckerlust und unseren Erfahrungshunger. So bleibt oft etwas zurück, das unser Leben unendlich bereichert hätte, das uns und unser Leben verändern würde – ja, uns auf eine neue frische Ebene des Seins erheben könnte. Wir ziehen vermutlich weiter, blicken traurig und reumütig zurück und bedauern den Rest unseres Lebens, Chancen nicht genutzt und Alternativen ausgelassen zu haben, um unserem Leben eine neue Richtung, unserer Seele einen neuen unerschlossenen Raum gegeben zu haben.

Die Angst vor Fehlern ist die Handbremse in unserem Leben. Ein Leben ohne Fehler gibt es jedoch nicht. Wer fehlerlos durchs Leben geht, lebt nicht *wirklich*. Er schleicht sich durchs irdische Dasein, wird vielleicht mit etwas Argwohn betrachtet von denen, welche mutig jedes Fettnäpfchen, jede Krise und jedes Abenteuer annehmen, hineintreten, durchschreiten, erleben. Jemand, der immer alles richtig macht (zu machen scheint), erscheint geradezu suspekt. Schließlich ist das Leben ein einziges Lernen und Erfahren, Erkennen und Selbsterkennen. Fettnäpfe, Krisen und Abenteuer formen und stählen uns ebenso wie sie uns weise, klar und gerecht machen. Mut zum Leben bedeutet Mut zum Wachstum, Mut zum Absturz, Mut zu Fehlern, Mut zur Freiheit, Mut zur Liebe.

Wenn wir also geboren werden, haben wir keine Wahl. Niemand fragt uns, und uns selbst fehlt die Erfahrung, das Wissen und die Möglichkeit, etwas zu entscheiden. Wir sind ausgeliefert und erfahren die Sicherheit, die uns das Leben der Eltern zu geben vermag. Das alles hält uns jedoch nicht davon ab, mutig das

Abenteuer Leben anzupacken. Keine Wahl zu haben, kann sehr wohltuend und richtig sein!

Wie viel schlimmer ist es da, wenn wir mittels unseres Verstandes die Wahl haben. Wenn das Leben uns auf mitunter qualvolle Weise vorschreibt, dass wir eine Wahl zu treffen haben. Bleiben oder gehen wir? Verharren wir im Gewohnten und klammern mit traurigem Herzen an der „Sicherheit“, stets das Neue sehnsuchtsvoll im Blick des äußersten Augenwinkels? Oder gehen wir hinein in das Neue, lassen wir uns ein auf das, wohin unser Herz uns zieht?

Gehen oder Bleiben. Wer hier nicht entscheidet, wird sein Leben in Zerrissenheit weiterführen. Was natürlich auch eine Entscheidung sein kann, die für manchen tragbar ist. -

Sich fürs Bleiben entscheiden, bedeutet Arbeiten am Gewohnten, um es zu verändern, damit wir uns wieder wirklich wohl darin fühlen. Arbeiten gemeinsam mit allen, die betroffen sind. Dies muss aus vollem Herzen und mit dem Feuer der Liebe zu ebendiesem Gewohnten stattfinden, denn nur dann trägt es Früchte und lässt den Winter aus dem Gewohnten vertreiben zugunsten eines neuen, frischen Frühlings.

Sich fürs Gehen entscheiden, bedeutet, sich in Liebe vom Gewohnten zu verabschieden, loszulassen und den im Gewohnten Betroffenen neue Möglichkeiten zu schenken, sie auf *ihren* Weg zu schicken. Wohl ihren Schmerz *mitzufühlen*, aber diesen nicht zum eigenen zu machen. Den Blick richten auf den Horizont, an dem eine neue Sonne die Nacht zum Tage macht, und zwar für alle! Das Neue erfahren und die Erinnerung stets respektvoll im Herzen zu tragen.

Wir haben die Wahl.