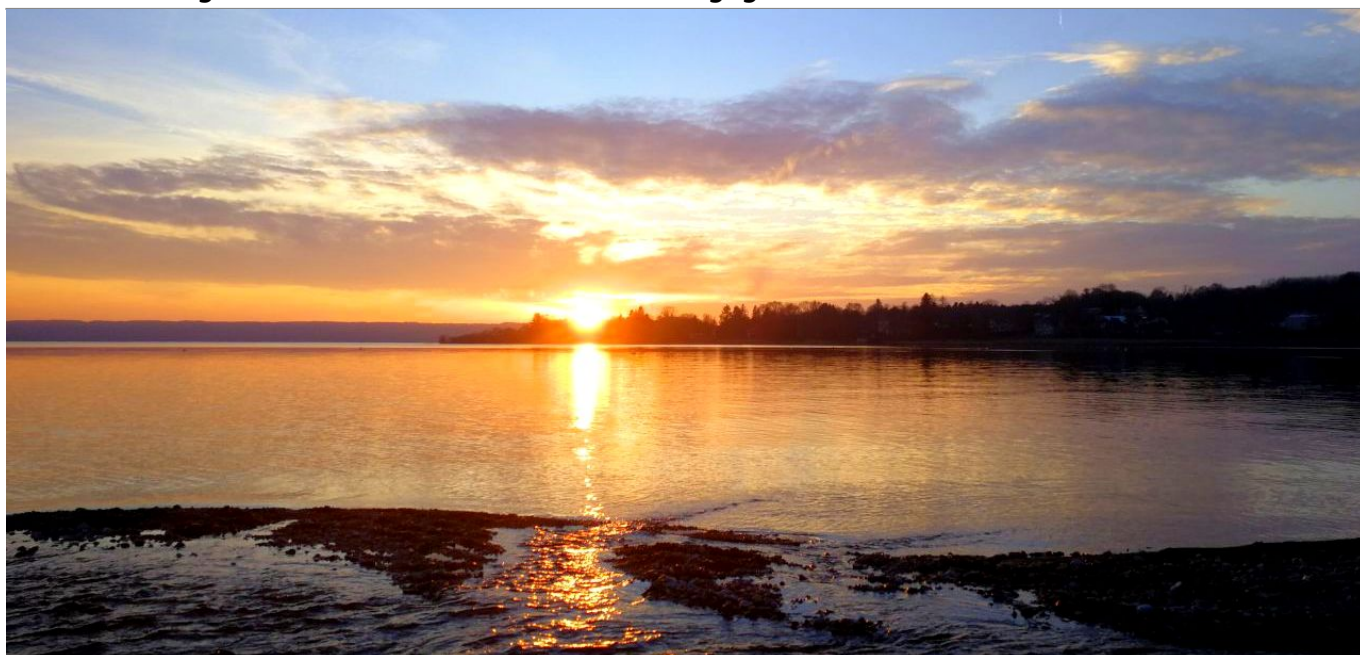


### ... und ich bin grade vorher einem am Ammersee begegnet!



Ich hatte einen super entspannten Sonntag und wollte nach dem Fitness noch kurz zum Ammersee laufen, da ich dem Himmel angesehen hab, dass dieser wunderschön sonnige Tag gleich mit einem Sonneruntergang enden wird ☐

Hey - i bims Nicy! Heißt: Ich hab natürlich erstmal ein Foto machen müssen bei diesem traumhaften Anblick. Danach drehte ich mich um und ging zu einer Bank, wo bereits eine ältere Frau saß und irgendwas schrieb. Neben ihr war noch Platz und ich hab gefragt, ob ich mich dazu setzen kann - klar kein Problem!

Wir saßen dort.. Minutenlang. Jeder für sich.

Sie hat irgendwas geschrieben.

Ich hab Musik gehört.

Wir beide saßen einfach da, haben den Anblick und den Augenblick genossen.

Irgendwann bin ich nochmal aufgestanden, weil ich nochmal ein Foto gemacht habe.

Als ich zurück kam und mich wieder neben sie setze, begann sie das Gespräch...

**SIE** sagte wie wunderschön das doch ist und wie entspannend einfach mal raus zu gehen und so etwas zu genießen. Und dass sie gerne an den Ammersee kommt, obwohl sie nicht direkt hier wohnt. Aber hier kennt sie nicht jeder und sie hat ihre Ruhe und kann einfach mal für sich sein, wird von keinem angeredet und kann das hier genießen.

**ICH** dachte mir im Nachhinein, dass sie dafür dass sie von keinem angeredet werden wollte, mit mir doch sehr viel geredet hat ☐ aber das war vielleicht auch was anderes ☐

**SIE** erzählt mir, dass man sich die Zeit einfach nehmen muss. Man muss sich solche Sachen halt gönnen. Wo ein Wille ist, dort ist ein Weg und wenn man will, dann schafft man das auch. Und vor allem ist es so unglaublich lohnenswert Dinge für sich selbst zu tun. Dinge die einem gut tun.

**ICH** stimmte ihr zu 100% zu! Dass ich den Ammersee liebe und dass ich es liebe hier zu wohnen und zu arbeiten und dass es ich jetzt erst recht genieße, solange ich noch hier bin, bevor ich nach Berlin abhaue.

**SIE** stimmte mir ebenfalls zu und sagte: "Immer wenn ich den See seh, brauch ich kein Meer mehr." Jaa... und der Ammersee heißt ja nicht umsonst Am-Me(e)r-See ☐

Und sie sagte mir, dass egal wo ich sein werde, alles was ich erlebt habe, ist für immer in meinem Herzen. Ich habe JETZT die Zeit am Ammersee und egal wo ich hingeh, ich werde mich immer daran erinnern können. Berlin wird etwas ganz anderes sein - eine pulsierende Stadt. Aber auch dort werde ich meine wunderschönen Plätze finden. Auch dort geht die Sonne unter oder gibt es Flüsse und Seen. Und abgesehen davon erzählte sie mir, dass es ja auch gar nicht immer das gleiche sein muss. Die Welt ist riesengroß und es gibt so viele Länder



und Orte und Landschaften und Kulturen und es ist ein unbeschreibliches Gefühl all das kennen zu lernen. Dass Reisen eines der bereicherndsten Dinge ist, die man machen kann. Und solange man machen kann was man will, solange einen der Job oder die Familie oder eine Krankheit nicht aufhält, einfach machen! Und es ist egal wie es mit den Finanzen aussieht, egal was die Leute denken und was die Moral der Gesellschaft einem sagen will - alles scheiß egal! Denn was am Ende zählt, sind die Dinge, die man SELBST erlebt hat und das ist das was bleibt und wo man sich zu jeder Zeit wieder daran bereichern kann! Und sie versteht sowieso keine Leute, die meinen dass das Leben langeweilig sei.

**ICH** stimmt ihr zu 100% zu! Die Welt ist sooo riesengroß und voller Wunder und wundervoller Dinge und manchmal weiß ich gar nicht wo ich anfangen soll zu schauen, zu lernen und zu erleben.

**SIE** sagte mir, dass ich einfach auf mein Bauchgefühl hören sollte... Und betonte nochmal, dass es scheiß egal ist, was andere denken und sagen und was normal ist oder richtig oder falsch ist. Man sollte genau das tun was man möchte. Natürlich nicht rücksichtslos und niemandem schaden. Man sollte seinen Nächsten lieben, wie sich selbst - die Voraussetzung dafür ist immer, dass man zuerst sich selbst liebt. Und dass es so wichtig ist, einfach sein Ding zu machen.

**ICH** dachte mir spätestens jetzt: Gute Frau - wer bist duuu???

Und wieso sagst du genau das zu mir? Genau diese Worte, wie es passender gar nicht sein könnte, ohne dass du mich kennst?

**SIE** sagte weiter, dass man halt einfach oft den Mut braucht Dinge zu tun. Diesen Mut sollte man wirklich zusammen nehmen und dann einfach machen! Nur eine Sache sollte man bedenken, dass man achtsam ist und Grenzen setzt. Sie hat viel erlebt und hat dann irgendwann begonnen früh Grenzen zu setzen. Sie wurde dann oft als Zicke oder hochnäsiger bezeichnet oder egoistisch, aber sie hat eben Dinge erlebt, die sie dann nicht noch einmal erleben wollte. Klar erlebe man Dinge oft mehrmals und jedes Mal ist ja auch wieder anders, aber wenn man manchmal zu schnell Vertrauen schenkt oder einfach schon die Erfahrung gemacht hat, dass manche Dinge nicht gut tun oder man schlicht und einfach nicht möchte, dann kann man sehr guten Gewissens auch klar Grenzen setzen. Und auch wenn Menschen sie dann zuerst als kalten Menschen erlebt haben, wenn Not am Mann war und sowieso früher oder später, haben die Menschen dann schon gesehen, dass sie eigentlich nicht so ist. Und das ich aufpassen sollte in Berlin, vor allem dass mir niemand was ins Getränk mischt. Auch das hätte sie schon öfters erlebt und ich soll ruhig meine Grenzen setzen und wahren. Man braucht keine Angst haben. Sie ist auch viel gereist zum Beispiel als blonde junge Frau alleine nach Afrika unter all die Schwarzen in das fremde Land. Alle haben ihr abgeraten und Angst gehabt. Aber meistens sollte man gar nicht so viel nachdenken und einfach machen!

Und sowieso: Die Welt ist wundervoll und gut!

**ICH** stimmte ihr zu 100% zu! Dass wenn man eine positive Einstellung hat, meistens auch positives geschieht. Und dass die Welt halt immer so ist, wie man sie selbst sieht.

Ich weiß nicht mehr wie der Übergang war, aber...

**SIE** fragte mich, ob ich male oder zeichne.

**ICH** antwortete, dass ich früher mehr gezeichnet und gemalt hätte und wahrscheinlich gar nicht mal so schlecht, aber das ich es aktuell gar nicht mache.

**SIE** erzähle mir viel über Akryl- und Aquarell-Farben und wie man 3D-Bilder macht und Kunst mit Schwarz-Weiß-Fotos und über Kunst-Therapie.

**ICH** glaube, dass sie Kunst- und Musik-Therapeutin war. Ich habe sie aber nicht direkt danach gefragt. Ich hab mir einfach nur mega interessiert angehört, was sie darüber erzählt hat, weil ich mich ja auch viel mit Persönlichkeitsentwicklung, Therapien und verschiedenen Ausdrucksformen beschäftige.

**SIE** erzählte mir von vielen ihrer Bilder. Von ihren Ausstellungen und Begegnungen mit Menschen im Bezug auf die Kunst. Sie erzählte mir, dass man Bilder, die man aus seiner Kindheit schön findet, dass dort irgendetwas Schönes oder Wichtiges für einen Selbst passiert ist. Man kann sich diese Fotos aufhängen. Man kann sich auch Fotos raussuchen mit Vater oder Mutter oder Schwester oder Bruder. Zu jedem Bild hat man irgendeine Verbindung. Man kann zum Beispiel auch Bilder vergrößern und in schwarz-weiß (wenn die Fotos nicht eh schon schwarz-weiß waren) die Konturen ausdrucken und dann selbst mit Farbe füllen. Man kann dann mit verschiedenen Schichten arbeiten und ohman... sie hat soo viel über Kunst erzählt. Jedenfalls kann



man viele Dinge mit Malen und Zeichnen verarbeiten. Auch Beziehungen oder Dinge die man in der Vergangenheit erlebt hat oder aktuell erlebt. Sie selbst hatte zum Beispiel auch mal einen Unfall, wo sie dann ein Bild gemalt hat mit all ihrer Wut. Und wenn sie sich das Bild heute ansieht, dann erschrickt sie fast, weil wenn man selbst ein Bild malt, dann steckt man dort seine Gefühle rein und Zeit und Energie und wenn man es sich ansieht - andere sehen es vielleicht nicht - aber man selbst sieht es und hat sofort die Erinnerung. Und man sieht der Zeichnung an, dass sie mit Wut gemalt wurde - und dass das gut ist, weil es soo gut tut seine Gefühle zu zu lassen und raus zu lassen und irgendwie auszudrücken!

Sie sagte mir, dass man ihr auch zuerst gesagt hätte sie müsste dies oder das malen, aber das das Schwachsinn ist! Man solle das malen, wonach einem ist und worauf man Lust hat und es ist auch scheiß egal, was man da malt - man macht einfach das, was man möchte und wie man sich fühlt und genau so soll ich es auch machen, wenn ich etwas male.

Und wieder weiß ich nicht, wie hier die Überleitung war, aber...

**SIE** erzählte mir auch, dass sie vor Wochen fast hops gegangen wäre.

**ICH** hab's erst gar nicht verstanden ☐

**SIE** erzählte aber weiter, dass sie halt echt Schmerzen hatte. Sie wohnt aber alleine und wenn man sehr selbstständig ist und vieles für sich selbst macht, dass man dann sowas oft nicht so ernst nimmt. Oder dass man sich die Schmerzen dann schön redet. Letztendlich wurde sie von Freunden überredet zum Arzt zu gehen, der Arzt schickte sie sofort weiter in die Notaufnahme und in der Notaufnahme hieß es: Sofort operieren! Es war irgendwas mit dem Blinddarm und irgendwas kurz vor einer Blutvergiftung. Im Nachhinein hat sie erfahren, dass das wirklich kein Spaß war und dass das um ein Haar ihr Leben beendet hätte.

Und dann hat sie dieses Weihnachten das schönste Geschenk bekommen, dass sie jemals bekommen hat...

**ICH** war gespannt was jetzt kommt.

**SIE** sagte, es war: ... dass sie noch leben darf! Dass sie das tut und dass sie das erkannt hat! Und das wir nur dieses eine Leben haben und JETZT leben. Jaaa... Wiederauferstehung okay, aber dann in anderer Gestalt oder wie auch immer - JETZT leben wir doch dieses Leben und das ist das was zählt!

Und wir sollten nicht so ignorant sein, was uns selbst angeht, lieber auf uns hören und Schmerzen nicht so lange aushalten. Lieber mal früher den Mund aufmachen und immer achtsam sein. Und dann einfach dankbar sein und genießen.

**SIE** und **ICH** haben uns sicher eine halbe Stunde lang über alles mögliche unterhalten. Wobei eher sie diejenige war, die erzählt hat und ich diejenige war, die zugehört hat.

Dann war die Sonne schon untergegangen und es wurde langsam kalt...

**WIR** standen auf.

**ICH** habe ihr gesagt, dass es mich unglaublich gefreut hat, sie kennen zu lernen, ich hab mich bedankt für das mega inspirierende Gespräch und dass ich jetzt echt wieder Lust bekommen habe mal wieder was zu zeichnen oder malen!

**SIE** verabschiedete mich mit den Worten, dass sie mir alles Glück der Welt wünscht. Sie wünscht mir Gottes Segen und dass alles gut werden wird. Dass wir uns ja vielleicht mal wieder sehen, wer weiß. Und dass sie es auch gefreut hat und dass es echt gut getan hat!

**ICH** wusste bei dem letzten Satz nicht ob ich lachen oder weinen soll ☐ ☐

Wenn sie wüsste, wie gut es **MIR** getan hat!! Sie kannte mich nicht und hat genau die Sachen angesprochen, die mich beschäftigt haben. Sie hat mir mit ihrer positiven Einstellung, ihrer Lebenserfahrung und ihrer Ausstrahlung so viel Bestätigung und Mut geschenkt. Und ich bin mir immer noch nicht sicher, ob das vorher einfach ein glücklicher Zufall war oder ob diese Frau ein Engel war, den mir jemand geschickt hat.

... und letztendlich weiß ich es ganz genau!

Alles was uns passiert, ziehen wir selber in unser Leben - ich wars selbst.

Es musste wohl so kommen. Das **SIE** und **ICH** uns heute treffen... ☐