

JUDITH WILMS

Marie und die drei Geheimnisse

Von einer Begegnung,
die ein gebrochenes Herz heilt

GU

The book cover features a soft, painterly illustration. In the foreground, a woman with dark hair, seen from behind, wears a light-colored, sleeveless dress and stands on a white, curved path. The background is a dreamlike landscape with rolling hills in shades of blue and green, a small village with white houses and red roofs, and a body of water. The sky is a pale pinkish-orange, with stylized golden leaves and branches floating in the air. The overall mood is gentle and evocative.

Marie: »Das klingt ja, als würden Sie mir total vertrauen, Ari. Mehr, als ich mir selbst vertraue.«

Ari winkte ab: »Es ist völlig normal, dass Sie in solch einer Zeit verunsichert sind. Und bis Sie sich wieder selbst vertrauen – das ist, nebenbei bemerkt, ganz und gar essenziell – bis es so weit ist, übernehme ich das für Sie. Eine kleine Weile. Niemand muss ganz allein und immer stark sein.«

Dieser Satz traf mich mit voller Wucht. Niemand muss ganz allein und immer stark sein. Wieso verlangte ich es dann von mir?







Sehnen nach Glück



Am nächsten Tag wachte ich wie gerädert auf und hörte, wie Regentropfen auf das Dach meiner Ferienwohnung prasselten. Müde tappte ich in die Küche und lugte aus dem Fenster auf das Meer. Alles war grau, das Wasser aufgewühlt und rau, der Himmel dicht und monoton. Es schüttete wie aus Eimern.

Wozu war ich eigentlich auf eine griechische Insel gereist, wenn es sich überhaupt nicht wie ein sonniger, wohltuender, heilsamer Urlaub anfühlte?

Nach der Yogastunde, die wir dieses Mal geschützt in dem schlichten, weißen Raum abhielten, blieb mir nichts anderes übrig, als in die Ferienwohnung zurückzukehren und es mir mit meinen Büchern im Bett gemütlich zu machen. Normalerweise liebte ich solche Zeiten. Allerdings eher, wenn es Herbst war, ich mich mit einem Roman auf meinen Lieblingssessel verzog und dabei eine heiße Schokolade trank. Aber hier und

jetzt war es Mittwoch, der 31. Mai – ich hatte Sonne erwartet! Es fiel mir schwer, mich auf die Zeilen meines Buchs zu konzentrieren und nicht beleidigt aus dem Fenster zu starren, das nur ein Stück grauen Himmels präsentierte.

Nach einer Weile wurde ich unruhig und beschloss, lieber einen Regenspaziergang zu unternehmen. Da ich keinen Schirm hier hatte, setzte ich einfach meine Baseballkappe auf, die eigentlich dazu gedacht war, mich vor der Sonne zu schützen. So würde mir der Regen wenigstens nicht so sehr in die Augen tropfen. Ich stapfte los Richtung Dorfzeile. Vielleicht könnte ich ja dort am Kiosk einen Regenschirm kaufen und dann mit Ari durch den Wald spazieren.

Doch als ich von den Ferienwohnungen aus in die Straße einbog, sah ich schon von Weitem, dass Ari nicht an seinem Platz war. Sein Standnachbar aber hatte tapfer seinen Tisch aufgebaut, an dem er seinen griechischen Honig anpries. Ein Schirm, der wohl normalerweise als großer Sonnenschirm fungierte, war darüber aufgespannt und hielt den Regen einigermaßen ab. Auf der orangefarbenen Plane hatte sich schon eine Kuhle mit Wasser gefüllt, das hoffentlich nicht bald herunterplatschte.

Ich ging bis zu Aris Platz, so als ob er dort doch noch magisch auftauchen könnte, und stand für einen Moment recht verloren da. Der Honigverkäufer sah mich neugierig an. »Ari?«, fragte ich nur.

Sein freundliches Gesicht nahm einen mitfühlenden Zug an.

Er deutete mit dem Finger auf das Ende der Straße und sagte: »Yellow!«

Yellow – gelb? Was meinte er mit gelb? Hatte er überhaupt verstanden, wonach ich gefragt



hatte? Doch nachdrücklich zeigte er noch einmal in die Richtung, ich folgte seinem Blick. Er zeigte auf die Biegung am Ende der Straße. »Ari, yellow!« Dann nickte er bekräftigend.

»Okay, danke«, sagte ich stirnrunzelnd, und nur, weil ich nicht unhöflich wirken wollte, und zugegebenermaßen auch, weil ich sonst nichts zu tun hatte, verabschiedete ich mich und stapfte in die Richtung los, in die er gedeutet hatte.

Im Stillen fragte ich mich, was ich tun solle, wenn ich um die Biegung käme. Würde ich einfach umkehren und wieder am Honigverkäufer vorbei nach Hause gehen, oder gab es noch einen anderen Weg? Doch als ich um die Ecke bog, sah ich, dass einige Meter entfernt eines der Häuser hellgelb gestrichen war. Alle anderen waren weiß, und auch wenn die Farbe nicht grell war, so fiel Aris Haus sofort auf.

Ich beeilte mich, dem strömenden Regen zu entkommen, und stellte mich unter das schützende Vordach. Die abgetragene, vom Wetter gebleichte Fußmatte trug den Schriftzug »Welcome«. Ich zog meine Baseballmütze vom Kopf und verharnte. Was tat ich hier eigentlich? Ich konnte doch wohl kaum Ari einfach so mit einem unangekündigten Be-

such überfallen? Aber was sonst wollte ich denn hier?

Für einige Augenblicke war ich von dem Hin und Her in meinem eigenen Kopf total genervt, und energischer, als ich das sonst getan hätte, klingelte ich an der Tür.

Nach einem kurzen Moment öffnete Ari. »Oh, Marie!«

»Ich – ich wollte Sie am Marktstand besuchen, aber da waren Sie nicht ...«, stotterte ich los.



»Kommen Sie, kommen Sie«, Ari winkte mich herein. »Sie sehen aus, als könnten Sie eine Tasse Tee vertragen.«

Ein warmer Duft von Holz, Honig und Lavendel hüllte mich ein, als ich das Haus betrat. Der Flur war winzig, zu meiner Rechten stand die Tür zu einer kleinen Küche offen. Ich konnte ausmachen, dass ein Topf auf dem Herd stand, aus dem Dampf aufstieg. Geradeaus vor mir befand sich eine Doppeltür, von der ein Flügel offenstand. Im Wohnzimmer dahinter konnte ich ein senffarbenes Sofa, einen gemütlich aussehenden braunen Sessel und einen Esstisch aus Naturholz ausmachen, auf dem eine aufgeschlagene Zeitung lag. Die Regale an den Wänden waren über und über mit Büchern gefüllt. Mehr war nicht in meinem Blickfeld. Mit einer Grimasse sah ich auf die kleine Pfütze hinab, die ich inzwischen hier im Flur hinterlassen hatte, und immer noch tropfte Regenwasser vom Schild meiner Kappe auf den Boden.

»Tut mir leid, Ari ...«

Aber es interessierte ihn gar nicht, sofort eilte er in die Küche, hantierte mit klapperndem Glas, während ich vorsichtig meine durchnässten Turnschuhe abstreifte.

»Ich habe genau die richtige Mischung für Sie«, rief er zu mir heraus. Das klang, als hätte er eine Vorahnung gehabt, dass ich hier auftauchen könnte. Ob er wohl eine Mischung mit dem Namen »An einem Regentag« hatte? Ich lugte durch die Tür und sah, wie er mit einer kleinen, silbernen Schütte fachmännisch Kräuter aus einem großen Vorratsglas nahm und in das sprudelnde Wasser streute. Ich hätte geschworen, dass eine Note des jetzt aufwallenden Dufts Thymian war. Ari drehte die Gasflamme herunter, sodass die wunderbar duftende Mischung nur noch leise



köchelte. Dann wandte er sich mir zu und führte mich ins Wohnzimmer. Er bedeutete mir, mich auf das Sofa zu setzen, und holte aus einer Vitrine eine hellbraune Keramiktaße heraus. Dabei sagte er über seine Schulter: »Na, Marie, sind Sie hier aufgetaucht, weil ich Ihnen immer noch nicht das zweite Geheimnis verraten habe und Sie langsam ungeduldig werden?«

Ich konnte überhaupt nicht auf seine heitere Stimmung eingehen. »Tut mir leid, Ari, es ist sonst nicht so meine Art, irgendwo hereinzuplatzen.« Ari nickte nur gelassen. Kurz machte er sich in der Küche zu schaffen, stellte dann eine Minute später die braune Tasse mit dampfendem Tee vor mir ab. Stieg mir da neben dem Thymian noch eine Note von Lavendel in die Nase, die ich gleich beim Hereinkommen bemerkt hatte? Tief atmete ich den beruhigenden Geruch ein, nahm mir von dem kleinen Honigtöpfchen, das Ari mir anbot. Er selbst setzte sich mit einer blauen Teetasse in der Hand auf den Sessel, und sah mir ruhig zu, während ich in meinem Tee rührte und versuchte, meine Gedanken zu formulieren. »Es ist nur ... Eigentlich wäre ich gern wieder mit Ihnen spazieren gegangen und jetzt regnet es in Strömen und wir trinken heißen Tee und es fühlt sich an wie Herbst!«

Ich hielt unvermittelt inne. Die letzten Worte waren doch etwas zu laut über meine Lippen gekommen. Ari begann während meines Ausbruchs zu grinsen. Ich hingegen fand seine Belustigung nicht amüsant, sondern irritierend.

»Und das ärgert Sie, weil ...?«, fragte er.

»Weil ich nicht mit Herbst gerechnet habe.«

»Womit haben sie denn gerechnet?«

Es brach aus mir heraus: »Mit Sonne und Schwimmen im Meer und mehr Freude und ich weiß nicht ... Glück!«

Ari nippte an seiner Teetasse, und ich räusperte mich. Ich konnte hier ja schlecht einen ausgewachsenen Wutanfall bekommen. Zumal Ari ja nun wirklich nichts für all das konnte.

Etwas gedämpfter fuhr ich fort: »Gestern Abend beim Yoga musste ich an Tims und meine Geschichte denken und habe den ganzen Abend geweint. Dabei war es am Mittag so schön gewesen: Wir haben einen Ausflug gemacht und am Hafen in Nikiana meditiert. Ich fühlte mich so gut dabei. Irgendwie schon fast ... frei. Ich dachte, ich wäre damit einen großen Schritt weitergekommen. Und dann war das ganze gute Gefühl gestern Abend wie weggeblasen ...«

Ari stellte seine Tasse ab. »Ihre Erwartungen wurden nicht erfüllt.«

»Stimmt. Regen hatte ich nicht erwartet.«

»Und Wut offenbar auch nicht.«

Ich beobachtete den Dampf, der aus meiner Tasse aufstieg, und spürte diesen Worten nach. »Wut. Hm. Nein, Wut habe ich auch nicht erwartet. Ich wollte hier Heilung finden und dann hat es sich bei der Meditation am Mittag auch genau so angefühlt. Als hätte ich ein Stück von dem erreicht, was ich mir hier erhofft habe. Nur ...« Ich biss mir auf die Unterlippe.

Ari vollendete meinen Satz: »Nur dachten Sie, das gehe immer so weiter.«

»Na ja, sollte ich mich nicht besser fühlen? Sollte ich nicht gefestigter sein und mich von so ein paar blöden Gedanken am Abend und ein paar

Regenwolken gleich so aus der Bahn geworfen fühlen? Vielleicht ist das alles hier umsonst.«

»Wer sagt denn, dass Sie sich besser fühlen sollten?«

Für einen Moment blinzelte ich und überlegte. Welche Stimme in meinem Kopf sagte das? Dann fiel es mir ein.

»Meine Bücher.« Jetzt musste ich doch lächeln. »Ich soll mich auf das Schöne und Gute in meinem Leben konzentrieren, soll Dinge suchen, für die ich dankbar bin, und soll mich aus einer negativen Stimmung in eine positive versetzen, denn das ist etwas, das in meiner Macht liegt.«

»Ich hätte es nicht besser ausdrücken können. Ihre Bücher haben auf jeden Fall recht. Nur nicht zu einhundert Prozent.«

»Was genau meinen Sie?«

»Nun ja, würden Sie sagen, Sie sind momentan wütend?«

Zähneknirschend gab ich das zu. Auch wenn ich hier höflich an meinem Tee nippte, brodelte es in mir.

»Und würden Sie auch sagen, Sie sind wütend darüber, dass Sie wütend sind?«

Ich setzte meine Tasse ab. »Wie bitte?« Jetzt war ich völlig verdattert. Es war aber auch offensichtlich, dass Ari mir mit seiner verschrobenen Art und seinen seltsamen Weisheiten – und nicht zuletzt mit seinem originellen Kräutertee – Ablenkung verschaffte. Vor lauter Überraschung über diese seltsame Frage brodelte es schon weniger in mir.

»Ich bin wütend darüber, dass ich wütend bin? Nun ja, ehrlich gesagt schon. Ich ärgere mich über den Regen und erwarte von mir, dass ich glücklich durch die Gegend laufe.«

»Genau, Marie. Wir haben nicht nur Emotionen wie unsere Wut über einen Regentag oder die Trauer über eine zerbrochene Beziehung. Wir haben auch sekundäre Emotionen darüber: Enttäuschung, weil wir unsere Wut nicht zügeln können. Oder Scham, weil wir nicht so funktionieren, wie wir möchten, wenn Trauer einen so großen Raum einnimmt.« Ich fühlte mich ertappt. »Ari, Sie könnten auch im Nebenberuf noch Meisterdetektiv werden.«

»Ich weiß diese Dinge nur, weil es uns allen gleich geht. Jeder macht solche Höhen und Tiefen durch. Jeder kennt Scham und das Gefühl, es einfach nicht so gut zu schaffen wie alle anderen. Das ist erst einmal ganz normal, Marie. Das sollten Sie sich immer wieder klarmachen. Selbst der glücklichste Mensch hat mal einen schlechten Tag. Oder eine richtig harte Zeit. Sie sind nichts Besonderes, Marie, wenn ich das mal so unverblümt sagen darf. Und das meine ich ganz positiv. Wir sind nicht allein, auch in den Momenten, in denen wir uns von allem Glück abgetrennt fühlen.« Ich musste sofort an Lisa, Sanna und Annika denken, die gestern beim Ausflug ihre Geschichte erzählt hatten. Sie alle machten eine harte Zeit durch, genau wie ich. Konnte es vielleicht sein, dass auch sie darüber wütend waren und sich wiederum dafür schämten? Nachdenklich nippte ich an meinem Tee.

Ari fuhr fort: »Ich möchte noch etwas zum ›Konzentrieren auf das Positive‹ sagen. Da haben Ihre Bücher nämlich durchaus recht. Es hilft, Dank-





barkeit zu kultivieren. Das Gute im Leben sehr achtsam wahrzunehmen. Oder was es morgen Gutes geben könnte, denn das ist durchaus eine Möglichkeit. Meistens gibt uns der Gedanke an die Sonne, die morgen wieder scheinen könnte, die nötige Kraft, durch den Tag zu kommen. Von daher finde ich diesen Rat gut. Nur eines ist wichtig: Ausschließlich positiv gibt es nicht. Es ist ein unmögliches Unterfangen, immer nur gut gelaunt zu sein, oder wie in Ihrem Fall auf dem Weg zur Heilung, einen immer noch glücklicheren Tag an den davor zu reihen, wie Perlen auf einer Perlenkette.«

Natürlich gab es das nicht. Jetzt, da ich Ari das sagen hörte, ergab es für mich sofort Sinn. Schon wieder schämte ich mich, nur dieses Mal dafür, dass ich vor lauter Regen diesen einfachen Gedanken nicht selbst gehabt hatte. Wieso hatte ich erwartet, dass ich in dieser Woche jeden Tag immer glücklicher werde? Dass ich quasi von innen leuchtend nach zehn Tagen wieder in den Flieger steigen werde und damit meine Reise und meine Heilung gleichermaßen beendet wären?

»Wenn die Emotionen auf der Türschwelle auftauchen, Marie, ist es manchmal besser, sie einfach einzulassen und willkommen zu heißen.« Meine Ohren wurden heiß, aber nicht vom Tee. Ich war einfach hier unangekündigt aufgetaucht und hatte nicht nur seinen Tag gesprengt, sondern auch noch meine Wut hier verbreitet.

»Tut mir wirklich leid, Ari, dass ich einfach so hier aufgekreuzt bin, das war unbedacht von mir ...«

»Nein, nein«, lachte er, »das war nicht zweideutig gemeint, Marie. Sie wissen ja, dass ich mich darin übe, jede Welle mit Hingabe zu nehmen,



Judith Wilms hat schon als Kind alle Bücher über Persönlichkeitsentwicklung gelesen, die sie in der Bibliothek ihrer Eltern finden konnte. Nach einer Trennung hat sie ihr eigener Weg der Heilung an verschiedenste Orte der Welt geführt – unter anderem auf eine kleine griechische Insel. Neben ihrer Leidenschaft, dem Schreiben, arbeitet sie als Coach für Kreative und TEDx-Speakerin. Sie lebt mit ihrer Familie am Bodensee.







Eine Reise, die alles verändert

Hals über Kopf flieht Marie aus München, in der Hoffnung, den Schmerz der Trennung von Tim zu überwinden und bald wieder glücklich zu sein. Auf einer wunderschönen griechischen Insel lernt sie Ari kennen, einen alten weisen Mann, der aus eigener Erfahrung weiß: So schnell geht es nicht mit der Heilung. Marie lernt von ihm, was wahre Hingabe bedeutet. Und Ari verrät Marie drei Geheimnisse – jene machtvollen Wahrheiten, mit deren Hilfe man selbst in Krisen, bei Traurigkeit und Selbstzweifeln wieder neue Hoffnung schöpft. Immer tiefer taucht Marie ein in Aris kostbare Weisheiten und geht erste Schritte im Heilungsprozess.



PEFC-Zertifiziert

Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-9330-8



9 783833 893308

€ 14,99 [D]

www.gu.de