

5 RÄUME

Wie du Trennungsschmerz loslässt,
Liebeskummer überwindest und dein Leben
Schritt für Schritt zurückgewinnst

von
Keff vidala

KEFF VIDALA

5 RÄUME

*Wie du Trennungsschmerz loslässt und
Liebeskummer überwindest*

Aktualisierte und erweiterte Ausgabe,
veröffentlicht vom Traumsammler Verlag

2. Auflage, 2026
© 2018 Keff Vidala

Erstveröffentlichung bei Books on Demand, Norderstedt

Covergestaltung und Satz: Covergestaltung und Satz:
Wolkenart Media Design,
www.wolkenart.com

Druck und Bindung: Bookmundo Niederlande und Amazon
ISBN: 978-3-911821-23-0

Impressum
Traumsammler Verlag
Kerfala Vidala
Grazer Straße 29
63073 Offenbach
Deutschland

Für Fragen oder Feedback:
info@traumsammlerverlag.de

INHALT

DIE FÜNF RÄUME	14
 RAUM 1 - <i>Seelenschmerz</i>	25
DIE REINIGUNG	39
DER AUSGANG	68
 RAUM 2 - <i>Gefühlsleere</i>	71
DIE REINIGUNG	80
DER AUSGANG	107
 RAUM 3 - <i>Seelenheilung</i>	108
DIE REINIGUNG	114
DER AUSGANG	142
 RAUM 4 - <i>Gefühlstiefe</i>	144
DIE REINIGUNG	156
DER AUSGANG	178
 RAUM 5 - <i>Seelenfrieden</i>	181
DIE LETZTE REINIGUNG	196
DER AUSGANG	217
 EINE LETZTE BITTE	220

VORWORT

Hätte mir jemand vor Jahren erzählt, dass ich einmal einen Ratgeber über Trennungsschmerz schreiben würde, hätte ich diese Person wohl für verrückt erklärt. Diese Reaktion ist verständlich. Ich bin kein Psychologe und habe auch nichts in diese Richtung studiert. Um ehrlich zu dir zu sein: Ich habe überhaupt nicht studiert. Ich habe eine Ausbildung zum Kaufmann gemacht und sie mit einer 3,0 abgeschlossen. Ja, du hast recht. Dafür muss man nicht unbedingt applaudieren. Vielleicht stellst du dir deshalb eine berechtigte Frage:

„Wenn du all das nicht bist, wie kannst du dir dann herausnehmen zu behaupten, dass dein Buch über Trennungsschmerz Menschen wirklich helfen kann, obwohl es so viele Ratgeber und psychologische Bücher zu diesem Thema gibt?“

Ich sage es so: Ich habe die Zeit, über die ich schreibe, selbst erlebt. Und wir reden hier nicht von einem einfachen „Meine Freundin hat mich belogen und ich war traurig“-Schmerz. Als Kind habe ich seelische und körperliche Misshandlungen erlebt. Diese Erfahrungen haben mein Selbstwertgefühl in jungen Jahren stark beschädigt. Ich begann, mich selbst als falsch zu sehen.

Als jemanden, der nie gut genug für einen anderen Menschen sein würde. Dieses Gefühl begleitete mich lange und prägte, wie ich über mich selbst dachte. Mit 18 Jahren erlebte ich zum ersten Mal, was es bedeutet zu lieben und geliebt zu werden. Zum ersten Mal fühlte ich mich wirklich gewollt und angenommen, so wie ich bin. Nur wenige Monate später erfuhr ich, dass sie mich die ganze Zeit mit jemand anderem betrogen hatte. Ich war mental und emotional am Boden. Ich kämpfte lange mit mir selbst, bis ich etwa ein Jahr später eine neue Frau kennenlernte. Ihr Name war Sophie.

Sie gab mir wieder Hoffnung. Ein Lichtblick in dunklen Tagen. Wir erlebten schöne Momente, und zum ersten Mal seit langer Zeit fühlte ich mich wieder angekommen. Es fühlte sich an, als hätte ich endlich ein Zuhause gefunden. Doch nur einen Monat, nachdem wir offiziell zusammenkamen, wurde sie von ihrem Ex-Freund aus krankhafter Eifersucht brutal ermordet.

Dieser Schicksalsschlag riss mir den Boden unter den Füßen weg. In dieser Zeit fühlte es sich an, als hätte ein langer, tiefer Riss mein Herz durchzogen. Ich litt unter schwerem Herzschmerz und einem Liebeskummer, der kein Ende nahm. In dieser Phase merkte ich drei Dinge sehr deutlich. **Erstens:** Mein Kopf kam nicht mehr zur Ruhe. Ich dachte ständig an sie. Erinnerungen tauchten überall auf. Bei Musik, auf der Straße oder mitten in der Nacht. **Zweitens:** Mein Körper veränderte sich. Ich schlief schlecht, fühlte mich ständig erschöpft und begann an meinem eigenen Wert zu zweifeln. **Drittens:**

Eine tiefe Leere breitete sich in mir aus. Dinge, die mir früher Freude gemacht hatten, bedeuteten mir nichts mehr. Ich zog mich immer weiter zurück und fühlte mich innerlich verloren. Vielleicht erkennst du dich in einigen dieser Gefühle wieder. Vielleicht hältst du dieses Buch gerade in den Händen, weil du selbst mitten in diesem Schmerz steckst. Und so kommen wir zurück zu deiner Frage: Wie kann ich mir herausnehmen zu behaupten, dass meine Methode unter so vielen Ratgebern und wissenschaftlichen Büchern funktioniert? Meine Antwort ist einfach. Ich habe nicht einfach ein Buch über Herzschmerz geschrieben. Ich habe ihn erlebt. Den Verlust. Die Leere. Die Nächte, in denen mein Kopf nicht zur Ruhe kam. Die Tage, an denen ich kaum die Kraft hatte aufzustehen. Aus genau diesem Schmerz ist dieses Buch entstanden.

Aber ich bin auch ehrlich zu dir. Diese Lektüre zu schreiben war zuerst ein Versuch, mich selbst zu retten. Ich wollte mich selbst heilen. Ich wollte mich aus diesem qualvollen Schmerz herausziehen. Beim Schreiben glaubte ich nicht einmal, dass jemand meinen Schmerz und meine Ängste verstehen könnte. Bis ich Hunderte Nachrichten auf Instagram von Menschen bekam, die mir schrieben: „Ich fühle dich, Keff. Ich habe dasselbe erlebt.“ Oder: „Ich erlebe gerade genau das.“

Diese Nachrichten gaben mir eine wichtige Bestätigung. Sie zeigten mir, dass ich mit diesem Buch einen Nerv getroffen hatte. Denn trotz all der schrecklichen Dinge, die mir passiert sind, habe ich es geschafft, mich

aus diesem Abgrund aus Schmerz und Trauer wieder herauszuziehen. Ich griff nach dem Seil und zog mich mit aller Kraft langsam nach oben, bis ich, erschöpft und mit Dreck am ganzen Körper, wieder Licht sah. Ich gebe offen zu: Es war ein harter Kampf. Ein sehr harter. Er dauerte vier Jahre.

„Vier Jahre? Du willst mir sagen, dass meine Heilung auch so lange dauern wird?“

Nein. Es müssen keine Jahre vergehen, bis du wieder heilen kannst. Aber ich möchte dir in diesem Buch klares, sauberes Wasser einschenken. Nichts Gekünsteltes. Nichts, das künstlich süß gemacht wurde, um besser zu schmecken. Denn nur mit der Wahrheit kannst du dich wirklich aus diesem Schmerz befreien. Dir zu sagen, dass es dir in zwei Wochen oder in einem Monat wieder gut gehen wird, wäre unehrlich. Es wäre eine Lüge. Wie schnell ein Mensch heilt, hängt von vielen Dingen ab. Zum Beispiel von deinem Alter, deiner aktuellen Lebenssituation und auch davon, wie tief die Beziehung war. Manche Menschen müssen zwei- oder sogar dreimal verletzt werden, bevor sie erkennen, dass es besser ist, eine Beziehung wirklich loszulassen. Natürlich wäre es einfacher, wenn du dich sofort neu verlieben könntest. Es wäre einfacher, direkt in die nächste Beziehung zu fliehen, um den Schmerz nicht fühlen zu müssen. Doch wie willst du wirklich stärker werden, wenn du dein Glück immer wieder in die Hände eines anderen Menschen legst?

„Was erwartet mich in diesem Buch, Keff?“

Dieses Buch erklärt dir nicht nur, warum du unter der Trennung so stark leidest, sondern auch, was du Schritt für Schritt dagegen tun kannst. In diesem Buch findest du auch persönliche Texte und Zitate. Alle stammen von mir. Es sind die Worte, die ich den Menschen sagen wollte, die ich liebte und die mir das Herz brachen. Es sind die Worte, mit denen ich mich selbst gehalten habe, wenn ich mich völlig allein fühlte. Einige dieser Zeilen schrieb ich in Nächten, in denen der Schmerz so stark war, dass ich ihn am liebsten in die Dunkelheit hinausgeschrien hätte. Und einige dieser Worte haben mir am Ende geholfen zu überleben. Mit der Zeit erkannte ich etwas Wichtiges: Wenn du deinen seelischen Schmerz wirklich verstehst und ihn zulässt, beginnt ein Heilungsprozess. Für deine Seele und auch für deinen Körper. In den Texten, die du in diesem Buch lesen wirst, habe ich meinen Schmerz zugelassen. Ich habe ihn aufgeschrieben, damit auch du lernen kannst, deinen Schmerz zuzulassen.

Die Sorge und die Leere, die du jetzt spürst, sind keine Katastrophe. Sie sind ein Wendepunkt. Eine Möglichkeit, dich selbst besser kennenzulernen und innerlich zu wachsen. Gerade jetzt beginnt etwas Neues. Der Weg zurück zu dir selbst. Wenn du gerade mitten im Herzschmerz steckst, dich hoffnungslos fühlst oder sogar in eine depressive Phase gerutscht bist, wirken diese Worte auf dich vielleicht unglaublich. Vielleicht sogar wie

eine Lüge. Das ist in Ordnung. Auch dieser Zweifel gehört zum Heilungsprozess dazu.

Du hast dir dieses Buch gekauft, weil du bereit bist, dein Leben wieder in eine neue Richtung zu lenken. Für diese Stärke bewundere ich dich schon jetzt. Aber eines muss ich dir auch sagen: Dieser Weg wird nicht leicht sein. Je nachdem, wie viel Schmerz du in deinem Herzen trägst, wird er dich wahrscheinlich viele Tränen kosten. Es kann sich anfühlen wie ein Hochhaus mit 25 Stockwerken, in dem der Fahrstuhl kaputt ist. Der Weg nach oben ist mühsam. Manchmal sogar schmerzhaft. Vergiss aber nicht: Ich bin nur dein Begleiter. Die Schritte nach oben musst du selbst gehen. Du wirst lernen, mit Schmerz, Wut, Trauer, Schuldgefühlen und Angst umzugehen.

Und noch etwas ist mir wichtig: Wenn du gerade sehr stark leidest, habe bitte keine Angst, dir professionelle Hilfe zu holen. Es gibt Situationen, in denen ein Arzt oder ein Psychologe dir eine wichtige Unterstützung sein kann. Das wären zum Beispiel Situationen wie diese:

- Wenn du Selbstmordgedanken hast.
- Wenn du so erschöpft bist, dass du dauerhaft vom Arzt krankgeschrieben bist.
- Wenn du niemanden hast, mit dem du über deine Probleme sprechen kannst und dich völlig allein fühlst.

Alles, was ich in diesem Buch schreibe, sind Erfahrungen aus meinem eigenen Leben. Wir Menschen sind

unterschiedlich. Es kann also sein, dass dir meine Methode oder meine Art zu schreiben nicht gefällt. Vielleicht hast du bis hierhin gelesen und merkst, dass du nicht weiterlesen möchtest. Auch das ist völlig in Ordnung.

Es ist unmöglich, dass jedes Buch jedem Menschen hilft. Vielleicht ist dieses Konzept einfach nichts für dich. Ich würde dich trotzdem bitten, dieses Buch nicht einfach verstauben zu lassen. Schenke es jemandem, der gerade schweren Liebeskummer hat. Vielleicht helfen diese Räume dieser Person mehr als dir. Oder genieße einfach die Gedichte und die Poesie in diesem Buch. Wenn du ein Mann bist und dieses Buch liest: Viele meiner Worte richte ich in diesem Buch an Frauen. Nicht, weil dieses Buch nur für Frauen geeignet ist. Sondern weil die meisten Leserinnen Frauen sind und es beim Schreiben hilft, eine klare Linie zu haben.

Lass dich davon nicht irritieren. Meine Worte gelten für jeden Menschen, der gerade mit Herzschmerz kämpft. Doch jetzt genug mit den einleitenden Worten. Jetzt beginnt der Weg. Ich möchte, dass du dein Leben wieder in die Hand nimmst und die wahre Liebe findest. Du hast das Recht, glücklich zu sein.

Für die Nächte, in denen du unter Tränen eingeschlafen bist.

Für die Tage, an denen du nicht weißt, wie du diese Beziehung loslassen kannst.

Für die Momente, in denen du glaubst, nicht genug zu sein.

Du bist nicht allein. Du warst es nie.

DIE FÜNF RÄUME

Du wirst in diesem Buch fünf Räume betreten. Jeder dieser Räume steht für eine Phase, in der du dich auf deinem Weg durch den Herzscherz befinden kannst. In manchen Räumen wirst du nur kurz verweilen. Andere Räume werden dich länger begleiten. Das hängt davon ab, wie stark du dich in ihnen wiedererkennst. Es kann auch passieren, dass du von Raum drei wieder zurück in Raum zwei gehst, weil du für den nächsten Schritt noch nicht bereit bist. Auch das ist völlig in Ordnung. Heilung verläuft selten in einer geraden Linie.

Wenn du gerade unter Liebeskummer oder einer depressiven Phase leidest, ausgelöst durch eine Trennung oder durch unerwiderte Liebe, dann solltest du mit Raum eins beginnen. Diese Lektüre enthält außerdem, wie bereits im Vorwort erwähnt, Gedichte, Poesie und Zitate. Viele dieser Texte habe ich in Zeiten von Schmerz, Leid, Heilung und Hoffnung geschrieben. Es sind sehr persönliche Worte, viele davon unveröffentlicht. Manche sind sogar sehr intime, schmerzerfüllte Briefe. In diesen Räumen wirst du nach und nach dein eigenes Ich besser kennenlernen. Du wirst verstehen, wie Schmerz im Herzen entsteht und warum er sich so tief festsetzen kann.

Fragen wie:

„Warum ist es so schwer loszulassen?“

„Wie überwinde ich Herzschmerz?“

„Wie finde ich wieder zurück zu einem glücklichen Leben?“

werden in den kommenden Kapiteln Schritt für Schritt beantwortet. Ich weiß, dass du im Moment vielleicht keine Kraft für diesen Weg hast. Doch wenn du deinen Schmerz wirklich verstehen willst, musst du auch verstehen, wie er entsteht. Warum er manche Menschen nur kurz berührt und andere über lange Zeit begleitet. Dieses Wissen wird dir helfen, dich selbst besser zu verstehen. Und vielleicht eines Tages auch anderen. Diese fünf Räume werden dich über mehrere Tage, Wochen oder vielleicht sogar Monate begleiten. In manchen wirst du länger verweilen und das Gefühl haben, nie wieder herauszukommen. Doch wenn du es wirklich willst, wirst du es schaffen. Ich glaube fest an dich.

Aber nicht jede Person wird alle diese fünf Räume vollständig durchlaufen. Manche kehren zu ihrem Ex zurück. Nicht, weil sie erkannt haben, dass er der Richtige ist, sondern weil der Schmerz des Verlassenwerdens und das Gefühl der Einsamkeit für sie unerträglich geworden sind. Sie geben sich selbst auf und gehen zurück in eine Beziehung, die ihnen eigentlich nicht guttut. Solche Menschen denken sich: Lieber riskiere ich, dass er mich noch einmal betrügt, hintergeht oder verletzt, als jeden Tag unter der Trennung zu leiden. Andere Individuen werden sich lange Zeit nicht davon

erholen. Manche wollen auch gar keine Hilfe annehmen. Ihr ganzes Leben beginnt sich nur noch um die Angst vor dem Verlust zu drehen. Diese Furcht kann schwere Folgen haben. Ich kenne Personen, die dadurch alkoholkrank wurden oder nur noch mit Tabletten leben konnten. Andere flüchteten sich ins Nachtleben. Es gibt sogar Charaktere, die aus lauter Herzschmerz keinen Ausweg mehr sehen, außer Selbstmord. All diese Menschen haben leider eines verpasst: sich selbst eine Chance zu geben.

Bevor du nun die Räume betrittst, möchte ich dich noch um etwas bitten. Bitte stelle mir während deiner Reise durch dieses Buch keine Beziehungsfragen über Instagram oder E-Mail. Dieses Buch ist dafür geschrieben worden, damit ich direkt zu dir sprechen kann.

Und jetzt atme einmal tief ein. Und wieder aus.

Ich stelle dir jetzt die Räume vor.

RAUM 1

Seelenschmerz – Als er kam, brannte dein Herz

Dies ist der erste Raum. Und gleichzeitig der härteste. In diesem Raum wirst du dich mit deinem Schmerz, deiner Wut und deinen Schuldgefühlen konfrontieren

müssen. Du wirst hier viele Tränen vergießen. Doch dieser Ort hilft dir, den ersten Druck aus deinem Herzen zu lösen, bevor wir im zweiten tiefer in die eigentliche Seelenarbeit gehen. In Raum 1 hast du dich von einem Menschen getrennt, den du über alles geliebt hast. Du willst es nicht akzeptieren. Ein Teil von dir hofft immer noch, dass es eine zweite Chance gibt und ihr wieder zusammenkommt. Vielleicht gehst du durch bestimmte Straßen der Stadt und hoffst insgeheim, dieser Person zufällig zu begegnen. Vielleicht schaust du ständig auf sein Instagram oder Facebook. Du siehst nach, wer seine Bilder liked, nur um herauszufinden, ob jemand Neues in seinem Leben ist. Vielleicht traust du dich noch nicht einmal, deinen Freunden zu sagen, dass eure Beziehung vorbei ist. Tief in dir hoffst du immer noch, dass er erkennt, dass ihr eigentlich zusammengehört. Nicht wahr? An manchen Tagen empfindest du Wut oder sogar Hass auf ihn. An anderen Tagen bist du einfach nur unendlich traurig. Und ein Teil von dir glaubt, dass nur eine Sache diesen Schmerz wirklich beenden kann: wieder mit deinem Freund zusammenzukommen.

Das ist Raum 1.

Doch so schmerzhaft dieser Raum auch ist, er ist nur der Anfang.

RAUM 2

Gefühlsleere – Als er ging, wurde dein Herz zu Asche

An diesem Ort wirst du starke Stimmungsschwankungen erleben. Du fühlst dich leer und hilflos. Der Glaube an Männer und vielleicht sogar an die Liebe selbst beginnt zu zerbrechen. Du denkst vielleicht: Es gibt nur noch falsche Männer. Und ich werde in meinem Leben nie wieder glücklich werden. Langsam beginnen die Zweifel an dir selbst. Du fragst dich: Vielleicht war ich nicht hübsch genug? Vielleicht habe ich nicht genug gegeben? Gedanken wie diese tauchen immer häufiger auf: Ich bin nicht gut genug für eine Beziehung. Ich bin nicht gut genug für einen Mann. Auch Angst macht sich breit. Die Angst, das Leben alleine nicht bewältigen zu können. Und dann kommt etwas anderes dazu: Wut. Eine tiefe, brennende Wut. Manchmal wünschst du dir, dass er genauso leidet wie du. Vielleicht stellst du dir sogar vor, dass ihm etwas Schlimmes passiert. Ein Unfall. Oder etwas anderes, das ihm den gleichen Schmerz zufügt. Doch gleichzeitig gibt es immer noch diesen kleinen Rest Hoffnung. Du schreibst ihm noch einmal. Vielleicht ein letztes Mal. Doch auch das führt zu nichts. Dann denkst du: Was denkt dieser Idiot eigentlich, wer er ist? So jemanden brauche ich nicht.

Aber dann passiert etwas anderes. Vielleicht liked er plötzlich wieder ein Bild von dir. Vielleicht schreibt er

dir sogar wieder. Vielleicht sucht er noch einmal deine Nähe, nur um dir später wieder zu sagen, dass es doch nicht funktioniert. Und genau in diesem Moment verlierst du dich selbst ein Stück mehr. Deine Gefühle werden immer widersprüchlicher. Wut. Schmerz. Sehnsucht. Rache. Ein Teil von dir denkt vielleicht sogar: Ich werde dir das Leben zur Hölle machen. Niemand lässt mich so fallen.

Diese Phase ist voller Wut, Enttäuschung und verletztem Stolz.

Das ist Raum 2.

RAUM 3

Seelenheilung – Du findest dein Herz

Du hast die Hoffnung aufgegeben, noch einmal mit ihm zusammenzukommen. Und auch wenn dieser Gedanke dich zuerst traurig macht, beginnt genau hier etwas Neues. Nach all dem Leiden, der Wut und der Verzweiflung merkst du langsam, dass das Leben mehr zu bieten hat als eine Beziehung mit deinem Ex. Die Rachegefühle verlieren ihren Wert. Die Wut legt sich langsam. Nicht von heute auf morgen. Nicht mit einem Schlag. Aber Stück für Stück. Du beginnst wieder, das Leben vorsichtig zu berühren. Du gehst wieder öfter raus. Du kümmerst dich mehr um dich selbst. Vielleicht

probierst du einen neuen Stil aus. Vielleicht meldest du dich im Fitnessstudio an. Vielleicht machst du zum ersten Mal wieder Urlaub. Mit Freunden oder auch allein. Und plötzlich gibt es Momente, in denen du nicht an ihn denkst.

Nur für ein paar Minuten. Vielleicht für eine Stunde. Aber diese Momente sind da. Die frische Luft, neue Orte und neue Eindrücke geben dir langsam das Gefühl, wieder zu leben. Nicht nur zu funktionieren. Nicht nur durchzuhalten. Sondern wirklich wieder zu leben. Und ganz langsam beginnst du auch wieder, dich selbst zu mögen. Vielleicht noch vorsichtig. Vielleicht noch mit Zweifel. Aber da ist etwas in dir, das wieder weicher wird. Manchmal überrumpeln dich die Gedanken an deinen Ex noch. Ein Lied. Ein Geruch. Eine Straße. Ein Datum. Und plötzlich ist der Schmerz wieder da. Aber er bleibt nicht mehr so lange wie früher. Er frisst dich nicht mehr jedes Mal vollständig auf.

Der Heilungsprozess hat begonnen. Zum ersten Mal merkst du: Du kommst zurück zu dir.

Das ist Raum 3.

RAUM 4

*Gefühlstiefe – Du reparierst dein Herz, gibst ihm
Wärme und seine rote Farbe zurück*

Du erkennst jetzt, dass die Trennung von deinem Ex nicht nur ein Verlust war. Sie war auch ein Wendepunkt. Vielleicht war es nicht die Entscheidung, die du dir gewünscht hast. Aber tief in dir beginnst du zu verstehen, dass diese Beziehung dir nicht gutgetan hat. Und dass du ohne ihn nicht nur überleben kannst, sondern sogar freier wirst. Die Trennung hat dir Stärke gegeben. Nicht ohne Tränen. Aber sie hat dich gezwungen, hinzusehen.

Du bist gewachsen. Du verstehst vieles heute anders als früher. Du weißt jetzt besser, was dir in einer Beziehung wichtig ist und was nicht. Du erkennst, welche Werte ein Mensch haben sollte, der wirklich zu dir passt. Und du spürst immer klarer, welche Art von Liebe du nie wieder in deinem Leben akzeptieren willst. Dir wird bewusst, welche Art von Mann du an deiner Seite haben möchtest. Aber noch wichtiger: Dir wird bewusst, welche Frau du selbst sein willst. Zum ersten Mal seit langer Zeit hast du wieder das Gefühl, selbst über dein Leben zu entscheiden. Du kannst wählen, ob du noch eine Zeit lang allein bleiben möchtest oder ob du bereit bist, einen neuen Menschen kennenzulernen. Und genau das ist der Unterschied zu früher: Du suchst

nicht mehr aus Angst vor dem Alleinsein. Du suchst nicht mehr, um eine Leere zu füllen. Du entscheidest aus Stärke.

Vielleicht hast du noch Angst. Vielleicht bist du noch vorsichtig. Aber du bist nicht mehr verloren. Du bist wieder näher bei dir. Und vielleicht zum ersten Mal in deinem Leben merkst du: Heilung bedeutet nicht, wieder die Alte zu werden. Heilung bedeutet, jemand zu werden, der sich selbst nicht mehr verlässt.

Du bist wieder glücklich.

Und jetzt bist du bereit für den letzten Raum.

RAUM 5

Seelenfrieden – Dein Herz schlägt wieder und strahlt in einer Weise, die du früher für unmöglich gehalten hättest. Und der Mensch, der es repariert hat, warst du selbst.

In diesem Raum findest du deinen Seelenfrieden. Eine tiefe innere Ruhe. Nicht die Art von Ruhe, die daher kommt, dass plötzlich alles perfekt ist. Sondern die Art von Ruhe, die entsteht, wenn du aufgehört hast, gegen deinen Schmerz anzukämpfen, und begonnen hast, dich selbst wirklich zu verstehen. Du beginnst, das Leben mit anderen Augen zu sehen. Du wirst wacher, ruhiger

und triffst Entscheidungen bewusster. Dinge, die dich früher aus der Bahn geworfen hätten, verlieren ihre Macht über dich. Du lernst, Nein zu sagen. Du erkennst, was dir wirklich guttut und was nicht. Du musst nicht mehr überall bleiben, nur weil du Angst hast, wieder verlassen zu werden. Mit der Zeit verstehst du auch, was Liebe wirklich bedeutet und woran du sie erkennst. Du verwechselst Sehnsucht nicht mehr mit Liebe. Du verwechselst Abhängigkeit nicht mehr mit Nähe. Und du hältst Schmerz nicht mehr für ein Zeichen von Tiefe. Viele Dinge, die früher unklar waren, werden plötzlich deutlich.

Und irgendwann merkst du etwas, das du früher kaum glauben konntest: Der Frieden, nach dem du so lange in einem anderen Menschen gesucht hast, ist in dir entstanden. Nicht jemand anders hat dich gerettet. Nicht eine neue Liebe. Nicht die Rückkehr deines Ex. Nicht irgendein Wunder von außen. Du selbst warst es. Du hast geweint. Du hast gelitten. Du bist gefallen. Du bist wieder aufgestanden. Und du bist weitergegangen.

Bis dein Herz nicht mehr nur geschlagen hat. Sondern wieder gelebt hat.

Das ist Raum 5.