

Hörmal | 12.05.2019 07:45 Uhr | Katrin Berger

## Abgenabelt

Diesen Sonntag habe ich mir frei gehalten.  
Ganz für mich.  
Und ich weiß inzwischen, es kümmert sie nicht.  
Einsamkeit nennt sie sich  
und sie kommt, wann es ihr passt.  
Oft dann,  
wenn ich mal so richtig gut mit mir allein sein will.  
Um Ruhe zu finden, von allem und jedem.  
Meistens kommt sie, wenn ich sie nicht erwarte.  
Kracht in mein Leben, mit aller Lautstärke, die sie hat.  
Und dann schauen wir auf mein Leben.  
Immer fehlt etwas. Immer.  
Eigentlich immer ein jemand. Ein Name. Ein Mensch. Oder gleich mehrere.  
Hat es auch in den Tagen und Wochen davor,  
aber dann spüre ich sie,  
dann fühle ich mich einsam.  
Wie oft hat mich die Einsamkeit schon in die Knie gezwungen,  
wenn sie zu Besuch kam,  
mir Tränen aufgezwungen,  
wegen Menschen,  
die es in meinem Leben nicht gibt,  
Wie oft hat sie mir schon eingeflüstert,  
dass Gott mich weniger als die anderen liebt.  
Die mit den Partnerschaften und Kindern, mit den familienähnlichen Wohngemeinschaften  
und unzertrennlichen Freundschaften.  
Meine Einsamkeit hat mich schon so fertig gemacht,  
dass ich mir gewünscht habe,  
ich würde gar nichts mehr fühlen.  
Aber wenn sie morgen kommt,  
dann bin ich vorbereitet,  
dann will ich was anderes spüren.  
Dann lade ich sie ein auf einen selbst gemachten Cappuccino  
und halte in einer Hand meine Lieblingstasse  
und lege meine andere Hand auf meinen Bauchnabel.  
Und dann sage ich meiner Einsamkeit:  
Es hat mir weh getan, mich abzunabeln, mich meinen Symbiosen zu entreißen.  
Von meiner Mama und Oma,

unserem ersten Hund  
und meiner ersten großen Liebe.  
Ich habe Zeit gebraucht, um davon zu heilen.  
Aber es musste sein  
es war auch immer eher so eine Abhängigkeit,  
so ein "Wenn du da bist, dann geht es mir gut,  
wenn nicht, dann FEHLT etwas,  
dann bin ich fehlerhaft."  
Und ich vermute, wenn ich ihr das sage, dann zieht es dabei, in der Mitte meines Körpers,  
meines Bauches, in der Mitte von mir.  
Weil ich die Einsamkeit immer noch fühle.  
Und das auch immer mal wieder so sein wird.  
Aber ich werde auch meine Hand auf meinem Bauchnabel spüren, die mich wärmt.  
Und Gott, der mich ansieht – und lächelt.  
Weil er mich frei will, mit Bauchnabel, aber ohne Schnur, ohne Abhängigkeiten.  
Und ich werde mich frei fühlen und spüren: Ich kann das schon ganz gut: allein sein.  
Und ich weiß, dass daran keine gute Liebe wirklich, ewig etwas ändern würde.