

## **Reinika allein im Bau (Beziehungspraxis: Einsamkeit)**

Jedes Jahr dasselbe: Sobald der Frühling Einzug hält und die Welpen aus dem Gröbsten heraus sind, macht sich Vulpo, ihr geliebter Fuchs und Gefährte, aus dem Staub, und Reinika bleibt sich selbst überlassen. Ja, er hat mit für die Kleinen gesorgt und vor allem sie selbst mit Futter versorgt in der intensiven Phase, als sie die fast noch blinden Fellknäuel gesäugt hat. Dennoch, jetzt, wo auch die Jungen immer verwegener in der Gegend herumstreunen und manchmal tagelang nicht mehr in den gemeinsamen Bau zurückkehren, ist Vulpo nicht mehr zu halten, und morgens in aller Frühe nach einem eher halbherzigen Kuss verschwunden.

Reinika weiss um seine Liebe und Treue, und doch packt sie jedes Mal ein tiefer Schmerz, eine Welle von Einsamkeit, in der sie sich verloren, verlassen, verraten und ungeliebt fühlt. Hat sie ihre Liebe denn nicht genug gezeigt? Muss er ihr das jedes Jahr antun? Ratlos läuft sie herum und ob nun gewollt oder zufällig trifft sie auf Erina, die Igelin, Gattin des Igels Rickio, mit dem sich Vulpo in den letzten Jahren angefreundet hat. Inzwischen sind die beiden Familien gute Freunde; uralte Instinkte sind überwunden und echtem Respekt und spannendem Austausch gewichen.

Erina merkt sofort, dass Reinika nicht besonders gut aufgelegt ist, und fragt mit Mitgefühl, was ihr zu schaffen mache. "Ach", strömt es aus Reinika, "Vulpo ist wieder unterwegs, und ich fühle mich so einsam."

"Oh, das kenne ich gut", stimmt Erina zu, "auch Rickio zieht gern alleine los; manchmal bin ich dabei ganz entspannt, doch oft fühle ich ein Verlorensein und eine schmerzhaft Einsamkeit, wie du sie gerade beschreibst und mehr noch ausstrahlst. Ich bin schon froh, dass er, egal wie weit seine Streifzüge gehen, doch immer mal wieder nach mir schaut."

"Ja, das ist bei Vulpo inzwischen auch besser; meistens bleibt er nicht den ganzen Sommer unterwegs. Aber was machst du, wenn dein Gefährte weg ist?", fragt Reinika verzweifelt.

"Das hat sich in der Tat auch verändert. In den ersten Jahren war ich ähnlich verzweifelt und aufgelöst wie du jetzt. Naja, du kennst ja Rickio, er hat mir dann im Nachhinein, wenn er zurückkam und meinen Zustand bemerkt hat, immer wieder Fragen gestellt, bis es mir selbst zur Gewohnheit wurde, auch ohne seine Unterstützung diesen Fragen nachzuspüren." Reinika schaut Erina erwartungsvoll an, doch die Igelin spricht nicht weiter.

Schliesslich fragt Reinika neugierig: "Was für Fragen denn?" Und Erina reisst sich aus ihren Gedanken los und fragt: "Was fühlst du?"

"Habe ich ja schon gesagt, Einsamkeit, nicht nur in Bezug auf Vulpo, so als wäre ich von allem getrennt, sogar von mir selbst; zwischendrin fühlt es sich nach völliger Verzweiflung an."

"Lass diesen Schmerz so gross sein, wie er sich gerade anfühlt, oder sogar noch mehr", lädt Erina ein, und Reinika lässt los, schreit, weint, windet sich in den Emotionen, schluchzt, stöhnt, und stösst schliesslich voller Verzweiflung hervor: "Wenn ich allein bin, sterbe ich, aber das ist ja allen egal, niemand liebt mich."

Verdutzt hält sie inne: "Habe ich das gerade wirklich gesagt? Ich weiss doch, dass das nicht stimmt." Erina erwidert: "Ja, das hast du gesagt, also steckt da eine alte Erfahrung in deinem System, die mit diesem Satz verbunden ist. Zu dem Zeitpunkt haben dich solche Gedanken überleben lassen, weil du das Schlimmste vorweg genommen hast, so dass es dich nicht überwältigen konnte. Doch ist das noch stimmig und kraftvoll für dich als erwachsene Fähe?"

"Nein, nicht wirklich." Reinika wird nachdenklich. "Und was soll ich jetzt damit machen?"

"Du könntest eine neue Entscheidung treffen, etwas, das dir mehr Kraft gibt. Möchtest du das tun?" Spontan antwortet Reinika: "Ja", und Erina hakt nach: "Wie könnte die lauten?"

"Ich bin nicht allein und alle lieben mich", sagt Reinika spontan. "Gibt dir das Kraft?" fragt Erina. "Nein, eher nicht, das ist wohl mehr Wunschdenken und so realitätsfern, dass es mir in konkreten Situationen keine Kraft schenkt. Hm, vielleicht: Wenn ich allein bin, spüre ich mich und meine Selbstliebe. Ja, das gibt mir in der Tat sehr viel mehr Kraft!"

Erina schaut die Füchsin an, nickt und sagt: "Das klingt in der Tat kraftvoll. Und was fühlst du jetzt?"

Reinika spürt in sich hinein und teilt, was sie wahrnimmt: "Da ist Freude über diese neue klare und kraftvolle Entscheidung. Und da ist Traurigkeit, weil ich Vulpo trotzdem vermisse. Und Angst, ihm könnte was passieren oder er könnte sich anderweitig verlieben und nicht mehr zurückkommen."

"Weisst du, was Rickio schon öfter zu mir gesagt hat?", fragt Erina und fährt fort, als Reinika den Kopf schüttelt: "Einsamkeit ist eine emotionale Mischung aus Angst und Traurigkeit. Wenn du die beiden Gefühle einzeln fühlst und von der Emotion in die jeweilige Gefühlskraft transformierst, erhältst du ganz neue Möglichkeiten."

"Na das klingt jetzt aber etwas hochgestochen. Was soll das denn konkret heissen?"

"Ja, wie könntest du konkret dein Selbstmitleid, deine Opfertraurigkeit transformieren?"

"Ich könnte die Liebe spüren und meine Erwartungen loslassen", sagt Reinika spontan.

"Vielleicht etwas hochgestochen und wie aus dem Lehrbuch, aber ja, in die Richtung geht es, so wird aus unbewusster Traurigkeit, der du ausgeliefert bist, die Kraftquelle einer Liebenden."

"Aber bei der Angst habe ich keine Ahnung. Die blockiert mich doch nur; wie soll ich da noch lieben können?" Reinikas Verzweiflung kommt noch einmal hoch. Erina schaut sie nur an, ein Raum, in dem Reinika sich spüren und selbst forschen kann.

"Andererseits macht mich Angst auch besonders wach und aufmerksam. Vielleicht könnte ich sie ja für Achtsamkeit und Präsenz nutzen, dafür, ganz im Jetzt zu sein und jeden Moment zu geniessen. Ja, wenn ich allein bin und mit bewusster Angst präsent, spüre ich mich und die Liebe, die alles ist und durch alles fliesst und ..." Reinika bricht ab mit Tränen in den Augen vor Freude und Berührtheit.

"Danke, Erina", sagt sie, "jetzt weiss ich, warum Vulpo so gern mit Rickio spricht. Er hat mir ja schon einiges erzählt, aber selbst durch diese Transformation zu gehen und eine solche Veränderung zu spüren, ist doch etwas ganz anderes als alle Theorie."

"Ja, das ist es wohl. Deswegen bin ich so froh über das Wechselspiel von zusammen und allein sein", stimmt Erina zu. "Nur wenn ich mich selbst wirklich spüre und meine Selbstliebe und die Verbundenheit mit allem, ist meine Liebe zu Rickio ohne Anhaftung und Erwartung. Und dann entsteht in unserer Beziehung etwas, das grösser ist als die Summe von uns beiden."

"Ich glaube, ich drehe eine Runde allein in der Natur, und spüre dem allen nochmal in Ruhe nach. Ganz vielen lieben Dank und bis wieder", verabschiedet sich Reinika, und leichten Herzens trabt sie durchs Unterholz und freut sich über die spontanen Luftsprünge, die sie auf der nächsten Waldlichtung macht.