

5 Briefe, die niemand für dich schreibt

Für Tage ohne Antworten

René Roldão



Eine Einladung

Dieses kleine Buch ist kein Ratgeber.
Es will dir nichts erklären, nichts reparieren
und nichts von dir verlangen.

Es ist entstanden aus der Erfahrung, dass es Tage gibt, an denen man nicht weiterweiß – nicht, weil man zu wenig versteht, sondern weil man zu viel fühlt. Tage, an denen Worte fehlen. Oder niemand da ist, der sie ausspricht.

Diese Briefe sind für solche Momente gedacht. Für das, was zwischen den Zeilen des Alltags verloren geht. Für Fragen ohne schnelle Antworten. Für Übergänge, die leise sind und trotzdem alles verändern.

Du musst nichts „richtig“ lesen. Du darfst Pausen machen. Wiederholen. Überspringen. Zurückkommen. Dieses Buch

folgt keinem Zeitplan. Es begleitet dich dort,
wo du gerade stehst.

Vielleicht findest du hier keinen Trost im
klassischen Sinn. Aber vielleicht etwas
anderes: das Gefühl, gesehen zu werden.
Ernst genommen. Nicht allein.

Wenn auch nur ein Satz dich berührt oder
dir einen Atemzug mehr Weite schenkt,
dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.

Und wenn du mehr Inspiration erhalten
möchtest, dann schau doch mal hier vorbei:
www.theartofheart.de

Der erste Brief ist kein Trost.

Er ist ein Ankommen.

Brief 1 – An dich, wenn etwas endet

Manchmal endet etwas, ohne dass es einen eindeutigen Moment dafür gibt. Kein lautes Gespräch, kein klarer Schnitt, keine Szene, auf die man später zeigen kann. Es hört einfach auf. Und erst im Nachhinein merkt man, dass etwas fehlt. Nicht spektakulär. Aber spürbar.

Es gibt Abschiede, die sind offensichtlich. Mit Worten, Tränen, vielleicht sogar Wut. Und es gibt die anderen. Die leisen. Die, die sich einschleichen, während man noch glaubt, mitten im Leben zu stehen. Man wacht auf und irgendetwas ist anders. Nicht dramatisch. Aber auch nicht mehr richtig.

Vielleicht versuchst du gerade, diesen Punkt zu finden. Den Moment, an dem es gekippt ist. Den Satz, den du hättest sagen sollen. Das Zeichen, das du übersehen hast. Doch nicht jedes Ende entsteht durch einen

Fehler. Manche entstehen, weil sich etwas verschoben hat. Weil Wege nicht mehr parallel laufen, ohne dass jemand es ausspricht.

Das Schwierige daran ist nicht das Ende selbst. Sondern dass es keine klare Erklärung gibt. Kein Bruch, an dem man sich abarbeiten kann. Nur dieses diffuse Gefühl, dass etwas nicht mehr weitergeht – während du trotzdem weitergehst.

Oft versucht man dann, Ordnung herzustellen. Gedanken zu sortieren. Gefühle einzuordnen. Einen Sinn zu finden, damit es weniger schmerzt. Aber nicht alles will sofort verstanden werden. Manche Erfahrungen lassen sich nicht zu Ende denken. Nicht, weil du dazu nicht fähig wärst, sondern weil das Leben sich nicht immer rund schließt.

Vielleicht besteht deine Aufgabe im Moment nicht darin, das zu begreifen. Sondern darin, aufzuhören, dich selbst dafür verantwortlich zu machen, dass es keine klare Antwort gibt. Du darfst anerkennen, dass etwas endet, ohne dass du es innerlich abschließen kannst. Dass Trauer, Erleichterung, Leere oder sogar Dankbarkeit gleichzeitig da sein dürfen, ohne Ordnung, ohne Reihenfolge.

Du musst heute nicht wissen, wie es weitergeht. Aber du kannst einen kleinen Schritt tun. Du kannst langsamer werden. Deine Aufmerksamkeit zurückholen – zu deinem Atem, zu deinem Körper, zu dem Boden unter deinen Füßen. Nicht als Technik. Sondern als Erinnerung daran, dass du noch da bist.

Enden nehmen uns etwas. Aber sie nehmen uns nicht die Fähigkeit, wieder bei uns selbst anzukommen. Vielleicht nicht sofort.

Vielleicht nicht elegant. Aber Schritt für Schritt. Und vielleicht ist das für heute genug.