

LEBENSHORIZONTE

—

Warum wir aufbrechen müssen,
um unterwegs zu uns selbst zurückzukehren

von René Roldão

Erste Ausgabe 2026

Copyright © René Roldão, 2026

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 9798242137226

Druck: amazon KDP

Bilder: René Roldão

Dieses Buch und alle enthaltenen Inhalte, einschließlich Texte und Bilder, sind urheberrechtlich geschützt. Ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Autors dürfen keine Teile dieses Buches vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Form verwendet werden, außer in den gesetzlich zulässigen Fällen. Die in diesem Handbuch geteilten Erfahrungen und Weisheiten basieren auf den persönlichen Erlebnissen und Überzeugungen des Autors. Sie sollen als Inspiration dienen und stellen keine professionelle Beratung dar.

All jenen gewidmet, die weitergegangen sind, obwohl sie nicht
wussten, wohin. Den Suchenden. Den Stillen. Den Gebrochenen
und den Mutigen.

Dieses Buch ist kein Projekt und kein Konzept, sondern ein Ausdruck meines Weges - eines Lebens zwischen Aufbruch und Einkehr, zwischen Bewegung und Stillwerden. Ich lebe und reise im Van, nicht aus Romantik, sondern weil das Unterwegssein mir erlaubt, frei zu sein und ehrlich zu bleiben: mit mir selbst, mit meinen Fragen, mit dem, was noch offen ist.

Meine Texte entstehen aus gelebter Erfahrung. Aus Umbrüchen, aus Verlust, aus innerer Arbeit. Aus Momenten, in denen nichts sicher war - außer der Entscheidung, weiterzugehen. Nicht schneller. Sondern wahrhaftiger.

Ich glaube nicht an einfache Antworten, aber an Tiefe. Nicht an Perfektion, aber an Integrität. Und daran, dass jeder Mensch seinen eigenen Rhythmus finden darf.

Wenn dich die Worte in diesem Buch berühren und du mehr über meine Arbeit erfahren möchtest, findest du weitere Einblicke unter www.theartofheart.de

Inhalt

VORWORT	7
PROLOG	9
I AUFBRUCH	12
1. DURCH DAS TOR	14
2. VOM SUCHEN UND FINDEN	18
3. ITALIEN - DER LEISE RUF DER STRAÙE	22
4. NEUSEELAND: WAS ZEIT NICHT TRENNT	35
5. IBERIA - ZWISCHEN ABSCHIED, ERKENNTNIS & MEER	39
6. BALKAN - ZWISCHEN GRENZLINIEN & INNEREN LANDSCHAFTEN	55
7. FÜNFZIG - WAS BLEIBT. WAS WIRD. ZWISCHEN AUFBRUCH UND URSPRUNG	70
II JENSEITS DER EIGENEN ZEIT	74
8. UNTER DERSELBEN SONNE	76
9. IM GESPRÄCH MIT DEN AHNEN	79
10. DIE WEGE UNSRER VÄTER	82
11. AUFRECHT GEHEN	86
12. ERINNERUNG	90
13. WURZELN IN FREIHEIT DER KREIS SCHLIEÙT SICH	94
III HEIMKEHR INS EIGENE WESEN	97
14. RÜCKKEHR ZU MIR	99
15. SEINEN WEG GEHEN	101
16. GETEILTER WEG	104
17. GESCHICHTEN	107
18. IM FLUSS DES LEBENS	110
19. BEWUSST LEBEN DIE LEISE RÜCKKEHR ZU DIR	114
IV ZWISCHEN NÄHE UND FREIRAUM	116
20. WENN NÄHE VERSCHWINDET	118
21. VERLERNTE NÄHE	121

22. VON HERZEN, DIE BLEIBEN	127
23. AUF DIE HARTE TOUR	129
24. LIEBE JENSEITS DER BEDÜRFTIGKEIT	132
25. BRÜCKEN ZWISCHEN HERZEN	135
26. WENN WIR WIEDER LERNEN, EINANDER ZU SEHEN	137
DIE RÜCKKEHR ZUR MENSCHLICHKEIT	140
V AUS DER TIEFE SPRECHEN	141
27. MEINE STIMME IN EINER LAUTEN WELT	143
28. JENSEITS DER FARBEN	148
29. IM VERTRAUEN BLEIBEN	151
30. BIST DU GLÜCKLICH?	153
31. FRIEDEN IM KLEINEN	156
WAS UNS VERBINDET	158
VI IM RHYTHMUS DER ERDE	159
32. DIE STILLE KRAFT DER NATUR	161
33. UNTERWEGS IM WESENTLICHEN	165
34. WENN DIE TAGE LANGSAMER WERDEN	169
35. IN DER STILLE DES WALDES	172
36. NUR EIN KLEINER BEITRAG	176
TEIL DES GANZEN	178
VII WENN DER WEG SINN BEKOMMT	179
37. WARUM WIR AUFBRECHEN MÜSSEN, UM HEIMZUKEHREN	181
38. ABENTEUER, DIE MAN NICHT BUCHEN KANN	184
39. WAS BLEIBT, WENN LIEBE UNS SPIEGELT	194
WEITERGEHEN	197
EPILOG	199

VORWORT

Es gibt Wege, die lange beginnen, bevor wir sie betreten.
Nicht mit einer Entscheidung, sondern mit einem inneren Verschieben. Etwas passt nicht mehr. Etwas ruft.

Und auch wenn wir den Ursprung dieses Rufes nicht benennen können, wissen wir: Ihn zu ignorieren hätte einen Preis.
Dieses Buch ist aus einem solchen Moment entstanden.

Nicht aus Stillstand, sondern aus Bewegung.
Nicht aus Antworten, sondern aus der Bereitschaft, stehenzubleiben, wo es weh tut, und weiterzugehen, wo es keine Garantien gibt. Viele dieser Texte sind unterwegs entstanden - auf Straßen, an Flussufern, in Wäldern, in Nächten, in denen nichts sicher war außer dem eigenen Atem. Andere in inneren Landschaften, die deutlich rauer waren als jede äußere Route.

Denn die tiefsten Reisen finden nicht auf Karten statt.
Sie geschehen dort, wo wir beginnen, uns selbst nicht mehr auszuweichen.

Ich schreibe nicht aus einer Position des Angekommenseins.
Ich schreibe als jemand, der gelernt hat, dass Heilung kein Ziel ist, sondern ein Prozess. Als jemand, der gefallen ist, gezweifelt hat, weitergegangen ist. Als jemand, der erfahren musste, dass Freiheit nicht darin liegt, nichts zu verlieren - sondern darin, sich selbst nicht zu verlieren, wenn etwas zerbricht.

Dieses Buch will nichts beweisen.
Es will nicht überzeugen, nicht erklären, nicht retten.
Es ist eine Einladung: innezuhalten, mitzuspüren, sich vielleicht an

etwas zu erinnern, das lange leise war. An Würde. An Wahrheit.
An seine eigenen Werte. An die eigene innere Stimme.

Vielleicht hältst du dieses Buch gerade in den Händen, weil auch in dir etwas in Bewegung geraten ist. Vielleicht stehst du an einer Schwelle. Vielleicht hast du verloren, was dich lange getragen hat - oder du spürst, dass du dich selbst zu oft verlassen hast. Vielleicht suchst du keine Antworten mehr, sondern Echtheit. Dann bist du hier richtig.

Nimm dir, was mit dir in Resonanz geht.

Lass liegen, was (noch) nicht deins ist.

Dieses Buch ist kein Wegweiser, sondern ein Begleiter. Kein Lichtstrahl, sondern vielleicht ein Funke - gerade genug, um den nächsten Schritt zu sehen.

Danke, dass du hier bist.

Danke für deine Bereitschaft, dich zu bewegen.

Und danke für dein Vertrauen, diesen Weg nicht allein zu gehen.



Ich gehe ein Stück mit, Albanien, Adriaküste

PROLOG

Es gab einen Moment in meinem Leben, in dem alles still wurde. Nicht die gute Stille, die Frieden bringt. Sondern jene, die entsteht, wenn etwas zerbricht, das man für unerschütterlich hielt.

Ich saß in Neuseeland, einem fremden Land, am anderen Ende der Welt. Meine Kinder waren dort. Mein Leben, wie ich es kannte, auch. Und doch stand ich plötzlich außerhalb davon. Getrennt von dem, wofür ich alles aufgegeben habe. Getrennt von Sicherheit, Zugehörigkeit, Zukunft. Innerhalb weniger Wochen war aus einem mutigen Neuanfang ein existenzieller Abgrund geworden.

Es gab Tage, an denen ich nicht wusste, wie ich aufstehen sollte. Und Nächte, in denen ich nicht wusste, ob ich es überhaupt noch wollte.

Was mich gehalten hat, war kein Plan. Keine Strategie. Kein Versprechen. Es war eine Begegnung, die sich nicht erklären lässt. Etwas, das mich in einem Moment berührt hat, in dem ich längst aufgegeben hatte. Nenn es göttlich, nenn es Leben, nenn es Gnade - ich weiß nur: Ich bin geblieben.

Dieses Buch ist nicht die Geschichte eines Neuanfangs im klassischen Sinn. Es ist die Geschichte eines Menschen, der lernen musste, sich selbst wiederzufinden, nachdem alles andere verloren schien. Es ist keine Anleitung. Kein Manifest. Keine Wahrheit für alle.

Es ist mein Weg durch Länder und Landschaften. Durch Beziehungen und Abschiede. Durch Zweifel, Stille und Wachstum. Und immer wieder durch mich selbst.

Wenn du dieses Buch liest, erwarte keine Antworten. Aber vielleicht findest du etwas anderes:

Den Mut, deine eigenen Fragen nicht länger zu verdrängen.



Dort, wo Wege wieder beginnen, Griechenland, Berge von Nafpaktia

Und so beginnt eine Reise, die nicht in der Welt, sondern in uns
selbst wurzelt.

I AUFBRUCH

Vom inneren Ruf und dem Mut, ihm zu folgen

Themen

- Loslassen alter Strukturen
- Verlassen der Komfortzone
- Unsicherheit als Schwelle
- Suche nach Freiheit und Identität
- Bewegung hinaus in die Welt, um zu sich selbst zurückzufinden

Am Anfang jedes Aufbruchs steht ein kaum hörbarer Impuls - ein inneres Ziehen, das stärker ist als jede Gewohnheit.



Zwischen Bleiben und Gehen, Nordmazedonien, Ohridsee

*Ein leiser Ruf, kaum wahrgenommen,
doch stark genug, um fortzugehen.
Wer ihm folgt, wird nicht entkommen,
nur sich selbst neu gegenüberstehen.*

1. DURCH DAS TOR

Es gibt Tore, die man nicht durchschreitet, weil man es beschließt. Sondern weil man irgendwann erkennt, dass man längst davor steht.

Manchmal beginnt eine innere Reise nicht mit einem Schritt, sondern mit einer leisen Erinnerung - einem kaum spürbaren Ziehen im Brustkorb, einer Ahnung, die aus Tiefen aufsteigt, die älter sind als die eigene Biografie. Ein Gefühl, das sagt: *Da ist etwas, das du dir ansehen musst. Etwas, das auf dich wartet.*

Lange Zeit wusste ich nicht, was dieses Gefühl von mir wollte. Ich ahnte nur, dass meine Geschichte nicht dort begann, wo meine Erinnerung einsetzt, sondern weit davor - in den Leben jener, deren Blut durch meine Adern fließt. Meine Ahnen, ihre Wege, ihre Brüche, ihr Mut und ihre Prüfungen. In ihren Geschichten liegt ein Erbe, das ich unbewusst mit mir trug, ohne es je vollständig verstanden zu haben.

Meine Vorfahren waren von jenen, die seit Beginn des 18. Jahrhunderts aus dem schwäbischen Raum die Donau hinunter zogen - in der Hoffnung auf ein besseres Leben, mit wenigen Habseligkeiten, aber großem Mut. Sie ließen sich im Süden Ungarns nieder, verwoben deutsche Traditionen mit ungarischen Bräuchen und schufen über Generationen ein festes Geflecht aus Arbeit, Festen, Sprache und Gemeinschaft. Drei Jahrhunderte lang wuchsen dort Wurzeln, die stark genug schienen, alles zu überdauern.

Dann brach der Krieg alles auf. Plötzlich waren die bestehenden Sicherheiten nichts mehr wert; Menschen wurden unter Generalverdacht gestellt. Einige flohen, andere wurden

zwangsweise umgesiedelt. Mein Vater geriet in russische Gefangenschaft - und überlebte, kehrte zurück. Ich ziehe meinen Hut vor ihm, nicht nur wegen seiner Stärke, sondern auch, weil er trotz aller Verluste, trotz der frühen Krankheit und dem Verlust seiner ersten Frau niemals aufgab. Diese Resilienz, dieser ungebrochene Lebenswille, prägt mich bis heute.

Die Familie meiner Mutter wurde aus der Slowakei vertrieben. Über Bayern gelangte sie in den Rheingau, wo die Wege meiner Eltern zusammenfanden. Auf eine beinahe schon märchenhafte Weise: Beide wurden förmlich zu einer Telefonzelle „gelotst“ - und dort begann ihr erstes Date. Ein Raum, eng und unscheinbar, aber für unschätzbare Begegnungen bestimmt. Dort fassten sie einen Neuanfang ins Auge und bauten gemeinsam ein Leben auf - und schenkten meinem Bruder und mir das Leben und das, was bleibt, wenn zwei Menschen sich füreinander entscheiden: ein Zuhause, so gut es ihre Umstände zuließen, und das Gefühl, dass es sich lohnt, trotz aller Brüche und Schatten weiterzugehen.

Und doch: der Schatten der Vergangenheit blieb. Manche Geschichten endeten abrupt, manche Wunden sind generationsübergreifend. Kein Wunder, dass sich in mir oft ein Gefühl von Heimatlosigkeit einnistete: nicht als völliges Verlorensein, sondern als eine Verstreuung über Orte, Brüche und Erzählungen.

Ich wusste früh, dass in mir Licht und Dunkelheit wohnen. Doch erst viel später verstand ich, dass beide keine Gegensätze sind. Ohne Tiefen keine Höhen. Ohne Nacht kein Morgen. Ohne Schatten kein Erwachen.

Mein Vater war ein Teil meiner frühen Erinnerung. Ich erinnere mich an Sommertage, an seinen ruhigen Blick, an die Momente, in

denen seine Hände schwere Arbeit verrichteten. Und dann kam der erneute Bruch: Er starb, als ich gerade dreizehn wurde - ein Alter, in dem ein Junge seinen Vater braucht, um an Stärke und Richtung zu wachsen. Dieser Verlust hat in mir die Sehnsucht geweckt, meinen eigenen Weg zu finden, trotz aller fehlenden Modelle, die ein Kind normalerweise hat. Und genau deshalb war es für mich bis zum heutigen Tage schwierig, meine eigene Männlichkeit zu kennen und zu leben.

Ich habe durch seinen allzu frühen Tod wenig Handwerkliches durch seine Hand erlernt - und doch habe ich etwas Tieferes: sein Erbe in meinen Zellen, die Melodie seiner Hoffnungen und Enttäuschungen in meinem Blut. Ich habe gelernt, dass Wissen nicht nur in Lehrbüchern liegt, sondern in Geschichten, Blicken, in den Pausen eines Gesprächs.

Je tiefer ich in diese Vergangenheit eintauche, desto mehr erkenne ich: Sie ist kein Ballast. Sie ist eine Kraftquelle.

Ich entdecke Muster, die nicht mir gehören, aber durch mich hindurch atmen. Ich erkenne Wunden, die ich nicht verursacht habe, die aber durch mich heilen dürfen - für mich, und für diejenigen, die vor mir gingen und deren Stimmen im Leben keine Sprache fanden.

Das Dunkle in mir war nie ein Irrtum. Es war ein Tor. Ein Übergang. Eine Einladung zurück zu dem, was ich verloren glaubte.

Vielleicht liegt genau darin meine Aufgabe: die Wahrheit zu suchen, die unter dem Schweigen liegt. Mut zu schöpfen aus der Geschichte meiner Ahnen. Und anzuerkennen, dass mein Weg

nicht nur nach vorne führt, sondern auch zurück - zu den Wurzeln, die mich halten, selbst wenn ich sie kaum kenne.

Heute kann ich durch meine Nachforschungen meinen Stammbaum weit zurückverfolgen, bis in die Anfänge des 18. Jahrhunderts. Namen, Orte, Jahre - sie erscheinen wie kleine Laternen auf dem Pfad meiner Herkunft. Wie wunderbar ist das denn bitteschön? Zu wissen, woher ein Teil von mir kommt, und zugleich zu spüren, wie sehr dieses Wissen mich befreit: es gibt mir Kontext, Kraft und Mitgefühl für das, was ich fühle.

Für all das bin ich dankbar. Für jeden Schatten, der mich gelehrt hat, wer ich wirklich bin. Für jeden Schritt, der mich zu dem Menschen macht, der ich noch werden darf.

2. VOM SUCHEN UND FINDEN

Es gibt Zeiten, in denen die Stille lauter ist als jeder Lärm. Zeiten, in denen man sich selbst begegnet - nicht aus Einsamkeit, sondern aus Notwendigkeit.

Seit drei Jahren lebe ich nun schon in meinem Van. Diese paar Blechwände sind mein Zuhause, mein Rückzugsort, mein Schutzraum und manchmal auch mein Spiegel. Ich habe keine Wohnung, keinen festen Ort, an den ich jeden Abend zurückkehre. Und doch: unterwegs habe ich etwas entdeckt, das ich nicht für nötig gehalten habe - das Bedürfnis nach einer Basis.

Ein Ort, der mehr ist als ein Dach. Ein Ort, an den man zurückkehren kann, nicht weil man muss, sondern weil etwas oder jemand dort auf einen wartet. Nicht ein Königreich aus Mauern - sondern eine Begegnungsstätte. Ein Raum für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Für Begegnungen mit Menschen, die wachsen, teilen und heilen wollen. Auch wenn unser Beitrag nur klein erscheint - er kann trotzdem ein Funke sein.

Ich habe diese Reise nicht allein begonnen.

Ich startete sie mit einer Frau, die ich über alles geliebt habe. Drei Jahre lang gingen wir immer wieder ein Stück gemeinsam, zwei Suchende, zwei Herzen voller Hoffnung, voller Schmerz, voller Sehnsucht. Wir wollten denselben Ort finden, dieselbe Wahrheit, dieselbe Ruhe. Aber wir hatten beide Wunden, die lauter waren als unsere Liebe. So kam es, dass wir nicht ohne einander konnten - aber auch nicht miteinander, mit all den ungelösten Problemen, die wir trugen.

Heute gehe ich allein weiter. Nicht bitter, nicht verzweifelt, sondern mit einem Satz im Herzen, der mir zur Wahrheit wurde:

Ich baue mir mein Königreich, und meine Königin darf mich dort finden.

Manchmal fühle ich immer noch den Verlust, der noch tiefer geht: Meine Kinder leben in Neuseeland. Die Entfernung, die Zeit, die Ungewissheit - es könnte einen Menschen zerbrechen. Und doch: Ich habe nicht aufgegeben. Ich habe weitergemacht. Diese Stärke, dieser Wille, weiterzugehen, ist ein Teil dessen, was ich weitergeben möchte. Mut, nicht aufzugeben, auch wenn die Umstände unmöglich erscheinen.

In der Zeit, als bereits feststand, dass ich Neuseeland verlassen musste, bin ich noch einmal durch die Südinsel gefahren. Ohne Ziel, ohne Plan. Vielleicht, um Abschied zu nehmen. Vielleicht, um mir selbst zu beweisen, dass ich noch unterwegs bin. In einer kleinen Jugendherberge blieb ich für eine Nacht. An diesem Tag waren wir nur zu zweit dort.

Er, nennen wir ihn Ryan, war jung, studierte in der Gegend und hatte eine Auszeit gebraucht. Wir verstanden uns sofort, ohne große Worte. Irgendetwas war vertraut. Wir setzten uns zusammen, und wie so oft, wenn zwei Menschen nicht ausweichen, wurde das Gespräch schnell tief. Auch er hat gerade erfahren, wie es ist, verlassen zu werden. Auch er trug diesen frischen, stillen Schmerz in sich, der alles überschattet.

Ich erzählte ihm meine Geschichte. Vom Verlust meiner Familie. Von der Trennung von meinen Kindern. Von den Gedanken, die gekommen waren, als alles zu viel wurde. Und davon, warum ich trotzdem geblieben bin. Nicht, weil ich stark war, sondern weil mir im richtigen Moment etwas begegnet ist, das mich gehalten hat. Und weil ich gelernt habe, dass selbst im tiefsten Tal ein Schritt möglich bleibt.

Ryan hörte ruhig zu. Sehr aufmerksam. Wir sagten nicht viel dazu. Wir nickten uns zu. Ein Gespräch von Mann zu Mann. Ehrlich. Unaufgeregt. Am nächsten Morgen, kurz vor der Abreise, spürte ich diesen leisen inneren Impuls, den man nicht erklären kann. Ich bat ihn, noch Nummern zu tauschen. Wir verabschiedeten uns und gingen unserer Wege.

Wochen später, ich war inzwischen in Australien, meldete er sich. Seine Worte waren ruhig, fast sachlich. Und doch trafen sie mich tief. Er schrieb mir, dass er mir etwas sagen müsse. Wenn wir uns an diesem Abend nicht begegnet wären, wenn ich ihm meine Geschichte nicht erzählt hätte, hätte er sich an diesem Abend das Leben genommen.

Ich saß lange still, nachdem ich diese Zeilen gelesen hatte.

Wie tief kann ein Schmerz sitzen, um so weit zu gehen?

Ich weiß es. Aber ich weiß auch, dass es einen Weg zurück gibt.

Vielleicht liegt genau darin ein Teil meines Weges: nicht Antworten zu geben, sondern da zu sein. Nicht zu retten, sondern zu zeigen, dass Weitergehen möglich ist. Dass ein einziges ehrliches Gespräch manchmal mehr bewirken kann, als wir je ahnen. Und dass Stärke nicht darin liegt, unverwundbar zu sein, sondern trotz allem zu bleiben.

Ich habe im Laufe der Jahre gelernt, Zeit mit mir selbst zu verbringen, wie mit einem vertrauten Gefährten. Nicht als Rückzug vor der Welt, sondern als Rückkehr zu mir. In dieser Stille fühle ich mich wie ein einsamer Wolf: frei, unabhängig, geführt von einer Wahrheit, die nicht aus dem Kopf kommt, sondern aus einer unerschütterlichen Tiefe.

Meine Intuition ist mein Kompass. Mein Herz ist mein Wegweiser.
Und beides fordert Mut - mehr, als ich lange Zeit besaß. Doch
meine Träume sind groß genug, diesen Mut einzufordern.

Ich bewege mich zwischen Freiheit und Zugehörigkeit, zwischen
Ferne und Nähe, zwischen Stille und Begegnung - und vielleicht
ist genau dieser Zwischenraum mein wahrer Ort.

Ungarn ruft mich. Dort, wo meine Ahnen lebten, spüre ich, dass
ich für mich einen Neuanfang wagen kann. Alles in mir, alles in
meiner Geschichte, alles, was ich erlebt habe, zieht mich dorthin.
Ich sehe die nächsten Jahre bereits vor mir: ein Neuanfang voller
Kraft, Motivation und Energie. Eine Basis, die nicht nur aus
Mauern besteht, sondern aus gelebtem Leben, aus Begegnung, aus
Wachstum - für mich und für andere.

Ich suche.

Ich finde.

Ich verliere.

Ich beginne neu.

Und mit jedem Schritt erkenne ich mich ein Stück mehr.

Doch die Reisen bis zu dieser Erkenntnis, bis zu dieser Stärke,
waren beschwerlich. Und von diesen inneren wie äußeren
Abenteuern möchte ich euch erzählen.