

## Über den Autor:

Thomas Seliger (geb. 1972) ist Autor, Coach und moderner Alchemist. In seiner Arbeit verbindet er psychologische Tiefe mit spiritueller Klarheit – stets auf der Suche nach dem Wesentlichen.

Seit vielen Jahren befasst er sich mit Resilienz und Hermetik und schafft Räume für Erkenntnis, Wandel und innere Stärke.

»Der eine Kaffee« ist sein persönlichstes Werk: poetische Texte über Liebe, Verlust und das, was bleibt, wenn das Leben andere Wege geht.

Thomas glaubt an Wandlung, Wahrheit – und an die Kraft stiller Geschichten, die oft mehr sagen als laute Worte.

## ARS ANIMA

Zwei Hälften. Ein Ursprung. Eine Rückkehr.

Für das, was hätte sein können.  
Für das, was geblieben ist.  
Und für das, was sich noch zeigt -  
vielleicht dort, wo Worte zu Raum werden.  
Die Tür stand nie offen, um zu gehen.  
Sondern um irgendwann zurückzufinden.  
Wenn du willst,  
gehört der nächste Schritt dir.  
Ich sehe dich -  
immer noch.

# Der eine Kaffee

Texte über das, was hätte sein  
können – und über das, was  
bleibt

von Thomas Seliger



© 2025 Thomas Seliger, 1. Auflage

Website: [www.thomasseliger.de](http://www.thomasseliger.de)

Das Buch ist wie folgt erschienen:

ISBN

Softcover 978-3-384-62387-4

E-Book 978-3-384-62388-1

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5,  
22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:

Thomas Seliger, Hannoversche str. 91, 30916  
Isernhagen, Germany .

Kontaktadresse nach

EU-Produktsicherheitsverordnung:

[hello@thomasseliger.de](mailto:hello@thomasseliger.de)

# Inhaltsverzeichnis

Prolog	1
--------	---

## Kapitel 1:

Was war - Nähe, Liebe, Hoffnung	3
Der eine Kaffee	5
Unsere ungeschriebene Melodie	15
Ich bin anders	21
Eros, Philia und Agape	27
Abschied im Salon	33
Ein Leben im Kopf	41
Sei Wasser, mein Freund	47

## Kapitel 2:

Was blieb - Schmerz, Rückzug,	
Erkenntnis	53
Der Schmerz	55
Ich war da, als es passierte	63
Und alles klatscht Beifall	69
Du hättest auch mal kämpfen können	75
Das Fragment meines Herzens	81
Ich kann Dich nicht schätzen	87
Die verbotene Stadt	91
Denn das ist alles, was ich noch geben kann	97

Und ich würde gehen ...	103
-------------------------	-----

### Kapitel 3:

Was trägt - Erinnerung, Seele, Würde	109
Ich bin der Letzte Zeuge	111
Was bleibt?	119
Akzeptanz	125
Die Maske fällt	129
Der eigene Wert	137
Ein Brief aus der Ewigkeit	143

### Kapitel 4:

Was kommt - Tiefe, Wandlung, innere Reise	151
Der Baum des Lebens	153
Der Weg der Erkenntnis	159
Ich bin der Anfang und das Ende	165
Doch ich arbeite daran	173

Epilog	179
--------	-----

## Prolog

Dies ist kein Buch über das Ende.

Es ist ein Buch über das Danach.

»Der eine Kaffee« ist die fünfte Essenz aus drei Jahrzehnten Liebe. Die kondensierte Spur einer Reise, die oft im Verborgenen verlief und dennoch alles veränderte.

Diese Seiten sind kein Aufschrei. Sie sind ein Leuchtturm. Still, aber beständig. Für jene, die noch glauben, dass es sie gibt – diese eine Liebe. Nicht perfekt. Nicht glatt. Aber echt. Ewig auf eine seltsame Art.

Dieses Buch ist Zeugnis und Trost zugleich. Ein Glaube daran, dass etwas bleibt auch wenn alles Äußere geht. Dass Werte tragen, wenn Menschen es nicht mehr tun.

Und dass Schmerz nicht das Ende einer Geschichte ist, sondern Teil ihrer Wandlung.

Du hältst ein Stück Transformation in den Händen. Keine plötzliche Metamorphose, sondern eine seelische Häutung. Ohne Vergessen. Ohne Reue. Mit Blick nach innen, und einem stillen Nicken in Richtung der Vergangenheit.

Es ist auch eine Heldengeschichte – nur dass der Held diesmal nicht kämpft. Er fühlt. Er zerfällt. Er erinnert. Und er steht wieder auf. Denn so war es immer, seit es Menschen und Liebe gibt: Geschichten wollen zu Ende erzählt werden. Nicht, um abgeschlossen zu sein, sondern um ganz zu werden.

Dies ist meine Geschichte. Vielleicht auch deine. Und wenn du irgendwo zwischen den Zeilen innehältst, und spürst, dass etwas in dir schwingt, dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.



## Kapitel 1:

Was war – Nähe, Liebe, Hoffnung

Es gibt Momente,  
die nur einen Augenblick dauern –  
und trotzdem ein Leben lang nachhallen.



## Der eine Kaffee

Geschrieben im Januar 2025 – zwischen  
Abschied und Rückkehr.

»Der eine Kaffee« zart, traurig und doch liebevoll. Nicht als Klage, sondern als ein ehrliches Eingeständnis: dass etwas Kostbares auch dann wertvoll war, wenn es nie vollständig wurde. Und dass ein einziger Moment manchmal das ganze Herz erfüllt.



Wir waren uns nah.  
Nicht nur körperlich - tiefer.  
Wir spürten einander, auch ohne Worte.  
Verstanden uns mit Blicken,  
teilten Schweigen, bedeutsamer als tausend  
Sätze.  
Doch dann trennten sich unsere Wege.  
Was mir blieb, war  
der eine Kaffee.

Ich kämpfte um ihren Platz in meinem  
Leben,  
und noch mehr um meinen in ihrem.  
Ich versuchte, ihre Eltern für mich zu  
gewinnen,  
doch ich war nie genug.  
Nie willkommen.  
Was mir blieb, war  
der eine Kaffee.

Eines Tages kam sie zurück.  
Sie bat mich um Freundschaft.  
Ich konnte es nicht.  
Ich schickte sie fort -  
aus Selbstschutz, aus Trotz, aus Schmerz.

Ein Fehler, der nie vergeht.  
Was mir blieb, war

der eine Kaffee.

Sie verlobte sich -  
nur nie mit mir.

In Gedanken fragte ich sie täglich,  
doch unter den Sternen war ich allein.  
Was mir blieb, war  
der eine Kaffee.

Sie heiratete  
nie sah ich ihr Weiß.  
Ich war nicht der Mann, der dort stand,  
am Ende des Gangs.  
Was mir blieb, war  
der eine Kaffee.

Später traf ich sie wieder,  
kurz wurd es hell.  
Ein Moment voll Glanz, voll Hoffnung.  
Das Glück so nah,  
und dann doch so fern.  
Was mir blieb, war  
der eine Kaffee.

Ich sah sie auf Fotos,  
strahlend, tanzend, lachend.  
Auf Feiern, in Städten, in Leben -  
nur ohne mich.

Was mir blieb, war  
der eine Kaffee.

Sie baute sich Nester,  
ordnete Räume mit Blick,  
gab Dingen Bedeutung -  
nur nicht mit mir.

Was mir blieb, war  
der eine Kaffee.

Als sie krank wurde,  
war ich nicht bei ihr.  
Ich hätte meine Wege verlassen,  
hätte mich aufgemacht -  
doch die Tür blieb zu.  
Dann flog sie über das Meer,  
und ich blieb zurück  
mit dem einen Kaffee.

Sie war allein,  
und es ging ihr nicht gut.  
Hät ichs gewusst, wäre ich da,

wortlos, weich, verlässlich.  
Nicht nur für einen Tag -  
für alle.

Doch sie rührte sich nicht.  
Was mir blieb, war

der eine Kaffee.

Sie fand neue Freunde.

Enge, wichtige, vertraute Menschen.

Nur nicht mich.

Was mir blieb, war

der eine Kaffee.

Sie reiste.

Entdeckte Länder, Meere, sich selbst.

Immer weiter.

Doch nie mit mir.

Was mir blieb, war

der eine Kaffee.

Ich bot ihr meine Liebe.

Ganz.

Doch sie wollte sie nicht.

Nur den flüchtigen Moment,

nur den einen Kaffee.

Wir trafen uns wieder, ich voller Liebe.

Wir sehen uns bald wieder, so das

Versprechen

Daraus ist nie was geworden -



noch nicht mal das Essen.  
Es blieben nur Stunden.  
Nur der eine Kaffee.

Jetzt erobert sie die Welt.  
Schreibt ihre Geschichte.  
Ohne Lachen mit mir.  
Ohne Streiten, ohne Versöhnung.  
Kein Weinen, kein Wachsen.  
Kein Anruf.  
Kein Schreiben.  
Kein Wir.  
Nur der eine Kaffee.

Reflexion über das Kleine, das alles  
enthielt

Manche Geschichten beginnen wie Romane  
und enden wie eine Notiz am Rand.  
Nicht, weil sie bedeutungslos waren,  
sondern weil sie nicht zu Ende erzählt  
wurden.

Oder nicht erzählt werden durften.

»Der eine Kaffee« ist ein Text über das,  
was bleibt, wenn fast alles verloren geht –  
außer einem Moment, der sich weigert, zu  
verblassen.

Ich habe lange versucht zu verstehen,  
ob es traurig ist, wenn von einer  
Verbindung nur ein kurzer Augenblick  
bleibt.

Aber vielleicht ist es gar kein ›nur‹.  
Vielleicht war dieser Moment alles, was  
wir beide geben konnten, zu jener Zeit, in  
jenem Leben, in jener Konstellation.  
Dieser Text ist kein Bedauern. Es ist ein  
stilles Gedenken. Ein Schluck Erinnerung.  
Eine Tasse, in der sich das ganze Herz  
noch einmal wärmt.

Und vielleicht, ja vielleicht, war dieser  
eine Kaffee mehr Liebe, als viele je  
erleben.

