



Iris Liebmann

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ohne Asche kein Phönix.

**Die schweren Zeit sind im Nachgang immer
die Zeiten, aus denen wir unglaublich
gewachsen sind.**

Iris Liebmann

Luise und der Zauber von Freundschaft und Worten

Ein Geschenk von Herzen



© 2025 Iris Liebmann

Website: info@therapiehof-wendepunkt.de

Lektorat von: Jana Liebmann, Peter auf der Heyde,
Michael Krasa, Tina Liebmann

Coverdesign von: BirteThurow, www.birhethurow.de

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrens-
burg, Deutschland

ISBN: 978-3-384-13942-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Iris Liebmann, Lange Straße 5, 19386 Gehlsbach-Vietlütbe, Germany.

Kontaktadresse nach EU-
Produktsicherheitsverordnung:
info@therapiehof-wendepunkt.de

Widmung

Danke an meine Kinder Ruby, Tina und Joshua,
die besten Lehrmeister meines Lebens. Nichts gibt
so viel Kraft, wie die Liebe, die uns verbindet.

Vorwort

Das Buch und viele Gedanken haben ihren Anfang in einer Zeit meines Lebens gefunden, die wohl zu der kältesten, traurigsten und einsamsten Epoche zählt. Doch wie so oft sind eben schwere Zeiten häufig der Anfang guter Zeiten. Ohne diese Zeit hätte ich wahrscheinlich heute nicht das schöne Leben, welches ich eben habe und vor allem nicht die Fröhlichkeit und Leichtigkeit und wieder den Mut und die Umsetzungskraft zu den vielen Ideen, die meine guten und liebsten Freunde an mir schätzen und mich in allem so viel unterstützt und begleitet haben. Dafür möchte ich gerade diesen mir besonders lieben Menschen danken. Das Geschenk von Herzen entstand aus all den Fragen und Erkenntnissen, die mir geholfen haben, mein Lachen wiederzufinden. Mögen diese Fragen und Erkenntnisse alle inspirieren, die sich auf die Suche gemacht haben, ihr Leben neu zu kreieren.

Inhaltsverzeichnis

11	Luise in Berlin
30	Tag 1
67	Tag 2
134	Tag 3
192	Tag 4
243	Tag 5
279	Tag 6
289	Quellenverzeichnis

Luise in Berlin

Berlin, eine große Stadt, voller Häuser und Straßen, voller Menschen und Eile. Luise wohnte in Berlin, Luise - wohnte alleine in Berlin, arbeitete in Berlin, lief durch Berlin.

Eine junge Frau, gerade etwas über 30 Jahre, Tag, für Tag, für Tag, für Tag durch Berlin.

Eigentlich könnte alles so schön sein, denn Luise mochte eigentlich große Städte, mochte eigentlich gerne durch Läden bummeln und sich eigentlich auch gern mit Freunden treffen.

Eigentlich..... was für ein Wort, eigentlich, gibt es auch uneigentlich?

Luise hatte ein paar liebe Freunde: Da war Freundin Mara, manchmal gingen sie gemeinsam aus, redeten und lachten zusammen. Manchmal hörte Luise Mara zu und manchmal hörte Mara Luise zu. Auch Julian war da, ein Freund eben, zum Ausgehen, gemeinsam einen Film kucken, über Leichtes reden. Auch das mochte Luise.

Herr König war ein besonderer Freund von Luise, das heißt, eigentlich war Herr König ein besonderer Freund von Luises Mutter. Was das bedeutete, was die beiden über so viele Jahrzehnte miteinander verband, das wusste Luise auch nicht so genau, nur dass Herr König eben anders war als die meisten anderen Menschen und vor allem als die

meisten anderen Menschen, welche Freunde ihrer Mutter waren. Er war älter, gar nicht so groß, hatte ein Bäuchlein, graue Haare, - also nein, er hätte wohl graue Haare, wenn er welche gehabt hätte, nur sein Dreitagebart verriet, dass diese dann wohl grau gewesen wären. Herr König hatte ein helles, offenes Gesicht, seine verschmitzten, blauen Augen leuchteten immer hinter den Gläsern seiner runden Drahtgestell - Brille und die Wangen zeigten tiefe Grübchen, wenn er lächelte. Irgendwie tat es Luise gut, wenn er da war. Obwohl Herr König selten viel sprach, fühlte sich Luise bei ihm wohl. Er schien ihr so wissend, manchmal hatte sie das Gefühl, als könne er in ihr Herz blicken.

Eines Tages lud Herr König Luise zu sich zum Kochen und zum Essen ein. Das machte Herr König manchmal, in seiner großen Wohnung, in dem großen Altstadthaus, ganz oben, in der obersten Etage. Besonders die Küche hatte einen hohen Stellenwert in der Wohnung, mit dem besonders großen fünf- flammigen Gasherd und der besonderen Wasserleitung, für besonders gefiltertes Wasser, denn Herr König kochte und aß gern, vor allem kochte er gern für Freunde und mit Freunden. Heute war nur Luise eingeladen.

Sie fuhr mit der U-Bahn in die Uhlandstraße, ging an dem kleinen Park, der großen Kirche und dem plätschernden Brunnen vorbei, hin zu dem Haus, in dem unten der kleine Antiquitätenladen

war, in dem es immer den leckeren Kaffee gab, hin zur großen Holzeingangstür. Die Tür war mächtig und sehr dunkel. Eine massive Holztür mit einem schweren Türgriff. Luises Hand drückte die Klinke kräftig herunter, dabei bemerkte sie, dass die Tür nur angelehnt war, sodass Luise direkt in den dunklen Hausflur eintrat. Ein bisschen hatte sie das Gefühl, wie in einem Abenteuerfilm in eine andere Welt einzutreten. Die Wände: so hoch, bemalt und dunkel. Es hallten die leisen Geräusche ihrer Bewegungen leicht nach. Fast etwas gespenstisch kam es ihr vor, den breiten Flur entlang zu schreiten, hin zu einer gewaltigen Treppe, die zu den oberen Stockwerken führte. Die Stufen waren stark ausgetreten, sie schienen bei jedem Schritt leise zu stöhnen. Luise überlegte, wie viele Menschen wohl in diesem Haus gelebt haben mussten, wie viele Schritte durch diesen Flur hinauf und hinab der Treppe gegangen worden waren, dass so schwere Stufen derart ausgetreten waren. Der Anblick und das Knarren der Stufen verrieten, dass das Haus schon viele, viele Jahrzehnte alt war und viele, viele Geschichten bewahrte.

Im vierten, gefühlt 10ten Stockwerk angekommen, vor der wohl handgefertigten Holztür ohne Namensschild, wollte Luise gerade den großen, schweren Türklopfer heben, da bemerkte sie, dass die Tür nur angelehnt war. Das war typisch für Herrn König. So, wie er seine Tür zur Wohnung

offen stehen ließ für Luise, war auch sein Herz für Luise liebevoll und weit geöffnet.

Luise trat ein und schaute sich um, der lange Flur, links zum Wohnzimmer, rechts zur Küche und den anderen Räumen. Sie lauschte und hörte klappernde Geräusche aus der Küche. Es hatte etwas Selbstverständliches, hier sein zu dürfen, willkommen zu sein, wie sie es sonst noch nirgends empfunden hatte, nicht einmal zu Hause, - dort war ja auch niemand, der raschelte und sich freute, wenn sie nach Hause kam. Herr König stand in der Küche und war bereits geschäftig am Vorbereiten. Er lächelte sichtlich vergnügt, schaute dabei nicht auf, sondern schnippelte weiter und dennoch spürte Luise, dass sein Lächeln ihr galt. Es war, als wäre sie die ganze Zeit schon immer und dauernd dort gewesen, es war das Gefühl von Selbstverständlichkeit - von: Das war so, das gehört so, das bleibt so, das ist richtig so.

Auf dem Tisch lagen eine Schürze und ein Schneidbrettchen, ein scharfes Messer - ein richtig scharfes Messer - liebevoll von einem sehr besonderen Schleifstein geschärft, glitzerte die Klinge - so, wie es Herr König liebte.

Luise nahm das Messer in die Hand und fuhr vorsichtig mit dem Daumen über die Klinge. Herr König blickte über seinen Brillenrand auf ihr Tun und lächelte kaum sichtbar. Sie ahnte, wie sehr er sich innerlich darüber freute, dass Luise die Schärfe

der Klinge bemerkte, beachtete und, das war sicherlich das Wichtigste für ihn, wertschätzte. Er hatte ihr einmal gesagt, dass es gerade die kleinen Dinge sind, die etwas ganz Triviales zu etwas ganz Besonderem werden lassen. Neben dem Messer lag der Schleifstein, nein, es war nicht einfach ein Stein, es war ein Rollschleifer auf dem Tisch. Das Messer wird hierbei durch eine Magnetschleiflehre gezogen, die im Winkel von 15 Grad das Messer führt und somit weniger Material von der Klinge abschleift, diese aber gerader führt und damit schärfer in ihrer Beschaffenheit macht. Das wusste Luise noch, denn die Art, wie Herr König ihr davon erzählt hatte, während er dabei eines seiner Messer schärfte, war an sich schon sehr beeindruckend gewesen, denn wie all die Dinge, die Herr König machte, war er auch hierbei ganz bei der Sache, ganz seiner Aufgabe zugewandt, ganz zufrieden und einig mit dem Tun gewesen. Das war es auch, was Luise an ihm so magisch fand. Diese Freude, die er dabei ausstrahlte, zog Luise schnell mit in die Ruhe, als würde sie die Bühnen wechseln.

Neben dem vorbereiteten Platz lag ein Kochbuch, aufgeschlagen auf Seite 135:

Italienischer Blumenkohl- Kartoffel-Auflauf.

Zutaten für 2 Personen

Zu Beginn kochst du $\frac{1}{2}$ Kilogramm ungeschälte Kartoffeln ab. Einen kleinen Blumenkohl garst du in Salzwasser. Lass ihn gerne im ganzen Stück. Parallel kannst du den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Sobald die Kartoffeln gut sind, kannst du die Schale abpellen und in dünne Scheiben schneiden. Um ein besonders schönes Gericht zu zaubern, kannst du eine runde, kleine Auflaufform wählen. In die Mitte legst du den Blumenkohl und die dünnen Pellkartoffelscheibchen drumherum.

Den Zauber legst du in die Soße. Dazu benötigst du 125 ml Sahne und die besonderen Gewürze: Pfeffer, Curry und Knoblauch, den Blumenkohl selbst bestreust du mit Muskatnuss. Um auch die Augen zu verführen, dekorierst du kleine Tomaten um den Blumenkohl und würzt mit Basilikum einen Hauch von Frühling über das Essen. Für den Gaumen gibt es nun noch frischen Parmesan, über alles gerieben und ab in den Backofen. Die Backzeit beträgt 20 Minuten bei 190 Grad. Sobald das Essen in feinem Goldgelb leuchtet, kannst du es servieren. Eine besondere Freude darauf entsteht, wenn du noch frische Basilikumblätter zur Hand hast und direkt vor dem Essen zauberhaft anordnest.



Zum Essen gingen sie in das am anderen Ende des Flures befindliche große Esszimmer, mit dem großen, in der Mitte stehenden Esstisch. Viele große, hohe Fenster ließen die Sonne den Raum durchfluten. Der Turm der gegenüberliegenden Kirche war das Einzige, was von außen hereinblickte. Eine Kerze flackerte in einem großen silbernen Ständer auf dem Tisch, leise spielte Phil Coulter seinen Coultergeist auf dem Klavier im Hintergrund. Ein guter Tropfen Wein dürfe nicht fehlen: So holte Herr König eine außergewöhnliche Flasche aus einem außergewöhnlichen Schrank, gefertigt aus schwerem, dunklem Holz, mit sonderbarer Schnitzerei, die nach alter Handarbeit und Kunst aussah. Luises Blick haftete an dem Schrank, haftete an dem Geschehen, an der Art, wie Herr König den Akt des Kredenzens zelebrierte. Wie langsam und - ja, es schien etwas Zufriedenes oder auch Selbstgefälliges in dem Akt zu liegen, mit welcher Konzentration Herr König mit dem Wein beschäftigt war - oder war es vielleicht die Aufmerksamkeit, dass es einfach gerade nichts anderes für Herrn König gab, als das Herausholen und Öffnen des Weines.

Die Flasche sah alt aus, beziehungsweise das Etikett sah alt aus, es wirkte auf Luise wie ein kleines Kunstwerk. Drei Masken, es erinnerte Luise an ein altes Theater. Ein besonderer Jahrgang, es war ein 1986 Château Mouton Rothschild. „Ein Trop-

fen, den es nur selten zu kosten gibt,“ Herr König lächelte, als halte er einen wirklichen Schatz in seinen Händen, „30 Jahre hat das Tröpfchen aus Pauillac bei Bordeaux darauf gewartet, heute von uns verkostet zu werden, einzig dafür sind die Trauben gewachsen und gereift, liebe Luise.“ Genussvoll, geradezu ehrfurchtsvoll drehte er den Korkenzieher in den Naturkorken und zog ihn langsam heraus und füllte die Gläser. Ein Tropfen, der über die Zunge, über den Gaumen, über den Magen in die Tiefe geht, in die Mitte aller Gefühle und sich dort verteilt, in alle Richtungen des Körpers, Wärme ausstrahlt und die Sinne öffnet. Luise fühlte sich plötzlich unglaublich wohl und sicher, hier durfte sie sein, so wie sie war, konnte reden, konnte schweigen, konnte lachen oder weinen.

Eine Weile saßen beide da und genossen den Wein und die Kerze, die leicht flackerte, dann begannen sie zu essen. Luise beobachtete Herrn König, wie er erst die Augen schloss und den Duft des Essens in sich aufnahm. Die innere Freude auf den in Kürze kommenden Gaumengenuss war in seinem Gesicht zu lesen. Luise sah fast neidvoll, wie er immer wieder jeden Happen genoss. Fast andächtig nahm er einen Bissen und kaute mit geschlossenen Augen langsam und nach innen gekehrt mit dem Ausdruck höchsten Wohlgefallens. Sie bewunderte ihn um die Ruhe, die er ausstrahlte, um das Bewusstsein, welches er jedem Bissen zuteil werden ließ, um die Freude und Zufriedenheit, die

seine Gesichtszüge verrieten. Sie erinnerte sich an seine Worte:

„Das Besondere liegt im Einfachen.“

Als spüre er ihre Gedanken, fragte er sie: „Geht es dir gut?“

Luise lächelte leicht verlegen und erwiderte ein wenig, als wäre sie ertappt worden: „Ja, es geht mir sehr gut, es geht mir ganz anders als sonst, ich fühle mich hier so selbstverständlich - ich kann das gar nicht so beschreiben.“

Herr König musterte sie und forderte sie auf: „Versuch es, Luise, versuch es mir zu beschreiben, nicht für mich, Luise, sondern für dich selbst.“

Jeder Augenblick und jede Begegnung ist ein Geschenk an dich selbst, indem du dich erkennen und finden und etwas über dich selbst erfahren kannst.“

Luise saß da und dachte über diese Worte nach, sah, wie Herr König ganz ruhig ihr gegenüber saß, und sie ansah, ohne sie zu drängen, ganz ruhig und ganz - ja, ganz liebevoll - liebevoll war das richtige Wort. Das war es, Luise schien es, als könne sie hier bei Herrn König einfach nichts falsch machen. „Ja!“, kam es aus Luise heraus, „ja, ich weiß es jetzt, es ist mir, als könne ich hier nichts falsch machen. Und als wäre die Zeit“ - sie suchte nach der richtigen Beschreibung - „ja, nicht stehengeblieben,

aber - verlangsamt. Ja entschleunigt“, fiel ihr das Wort ein und sie mussten lachen, weil Entschleunigung gerade so ein Modewort geworden war und es überall zu hören und zu lesen war.

Herr König zog leicht die Augenbrauen hoch und linste dabei über seine Brille, es war eine besondere Ruhe spürbar und Luise wusste, Herr König formulierte etwas in sich. Er setzte zum Wort an, dabei war Luise anfangs nicht ganz klar, ob er sie fragte oder ob er die Frage nur in den Raum stellte, um selber weiter darüber nachzudenken:

„Ja, liebe Luise, viele Menschen reden und schreiben täglich über das gehetzte Leben und dass doch alles langsamer anzugehen sei, aber erst die Erfahrung, zu fühlen oder besser gesagt, den Unterschied zu schmecken, nämlich wie viel mehr sie beim Essen wahrnehmen, wenn sie wirklich nur ihr Essen essen, gibt dem Wort Entschleunigung seine Bedeutung, beziehungsweise seinen Sinn. Das Essen genießen, wie einen Kuss!“ Herr König machte eine Pause und deutete mit der Hand eine Geste der Großzügigkeit an, „Dabei die Augen zu schließen und mit jeder Geschmacksknospe die Entfaltung der Gewürze, der Zutaten zu genießen und das Essen zu einem Geschenk für den Gaumen werden zu lassen.“ Er grinste dieses stille in sich gekehrte Grinsen, bei dem sich seine Grübchen ganz deutlich abbildeten und dann wurde er aber auch schon wieder ernster und legte sein Besteck zur Seite. Er