LESEPROBE

Bleib stehen.

Eine Pilgerreise der Seele

REMO KÜNG

Vorwort und vollständiges erstes Kapitel

Raum 1: Die Bank

Originalseiten aus der Printausgabe

bleibstehen.ch

© 2026 Remo Küng

BEVOR WIR BEGINNEN

Dieses Buch möchte dir nichts beibringen.

Es möchte dir auch nicht sagen, wie du leben sollst oder welche Antworten die richtigen sind. Es ist eine Sammlung meiner Gedanken, meiner Erlebnisse und der Begegnungen, die mich geprägt haben. Manche davon haben mich zum Lachen gebracht, andere zum Nachdenken. Einige habe ich erst viele Jahre später verstanden. Auf diesen Seiten begegnen dir sieben Räume. Eine Bank. Ein Baum. Ein Bach. Ein Nest. Ein Fels. Eine Wüste. Ein Sternenhimmel. Du musst sie nicht verstehen. Du musst auch nichts Bestimmtes darin finden. Nimm einfach das mit, was sich für dich richtig anfühlt. Und lass liegen, was nicht zu dir gehört. Vielleicht erkennst du dich irgendwo wieder. Vielleicht entsteht eine Frage. Oder du erinnerst dich an etwas, das in deinem eigenen Leben längst da war und nur ein wenig in Vergessenheit geraten ist. Mehr wünsche ich mir nicht. Also komm.

Auf der Bank ist noch ein Platz frei.

RAUM 1 – DIE BANK

ANHALTEN



Es gibt Orte, die wir nicht suchen. Und doch finden wir immer wieder dorthin.

Für mich ist einer dieser Orte eine einfache Bank. Sie steht etwas abseits des Weges, umgeben von alten Bäumen,

die sich mit jeder Jahreszeit verändern. Im Frühling leuchtet alles in frischem Grün. Im Sommer spenden ihre Äste Schatten. Im Herbst tanzen die Blätter durch die Luft, und im Winter legt sich manchmal eine stille Decke aus Schnee über die Landschaft.

Wer hier vorbeikommt, sieht vielleicht nur eine gewöhnliche Sitzbank. Ich sehe einen Ort, an dem die Zeit langsamer wird.

Jedes Mal, wenn ich mich hier hinsetze, geschieht etwas Merkwürdiges. Der Alltag verliert an Bedeutung. Gedanken, die eben noch laut waren, werden leiser. Ich höre den Wind, der durch die Blätter streicht, das Zwitschern der Vögel und das leise Rascheln der Äste.

Es geschieht minutenlang gar nichts. Früher hätte ich gesagt, wie langweilig das sei. Heute weiss ich, dass genau in diesen stillen Momenten oft das Wertvollste entsteht.

Diese Bank verlangt nichts von mir. Ich muss hier nichts erreichen, niemandem etwas beweisen und keine Antworten finden. Sie lädt mich einfach ein, da zu sein.

Vielleicht kennst auch du einen solchen Ort. Und wenn dir gerade keiner einfällt, dann nimm für einen Moment neben mir Platz. Stell dir vor, du sitzt unter diesen alten Bäumen. Atme tief ein, lass deinen Blick in die Ferne schweifen und gib deinen Gedanken die Erlaubnis, langsam zur Ruhe zu kommen.

Es spielt keine Rolle, wer du bist oder weshalb du dieses Buch in den Händen hältst. Für die nächsten Seiten darfst du einfach hier sein.

Damals hatte ich keine Ahnung, dass ausgerechnet auf dieser unscheinbaren Bank eine Reise beginnen würde, die mein Leben verändern sollte.

Ich wusste nur eines: Morgen würde ich wiederkommen.

Am nächsten Tag sitze ich wieder auf derselben Bank. Es fühlt sich an, als wäre ich nie weg gewesen. Der Wald begrüsst

mich auf seine eigene Weise. Die Vögel haben ihr Konzert bereits begonnen, der Wind bewegt sanft die Blätter, irgendwo klopft ein Specht gegen einen Baum.

Ich atme tief ein und geniesse diesen Augenblick. Neben mir ist noch ein Platz frei. Eigentlich ist das nichts Besonderes. Fast jede Bank bietet Platz für mehrere Menschen. Trotzdem wandert mein Blick immer wieder dorthin. Nicht, weil ich auf jemanden warte. Ich habe mich mit niemandem verabredet. Und doch fühlt sich dieser freie Platz nicht leer an.

Es ist, als hätte jede Begegnung ihren eigenen Zeitpunkt und würde geduldig darauf warten, entdeckt zu werden.

Es gibt nur wenige Orte im Leben, an denen wir nichts erwarten müssen. Diese Bank gehört für mich dazu. Hier spielt es keine Rolle, welchen Beruf jemand hat, wie alt er ist oder was er erlebt hat. Sobald sich jemand setzt, sind wir einfach zwei Menschen, die für einen Augenblick denselben Ort teilen.

Ich mag diesen Gedanken. Denn jede Begegnung beginnt gleich. Mit einem freien Platz und mit der Möglichkeit, dass daraus etwas entsteht, womit keiner gerechnet hat.

Wenn ich heute diesen freien Platz neben mir betrachte, muss ich an einen Menschen denken, der sich vor mehr als dreissig Jahren gewissermassen auf meine Lebensbank gesetzt hat und geblieben ist.

Nicht jede grosse Liebe beginnt mit einem besonderen Augenblick. Manche beginnt ganz leise.

Als wir uns kennenlernten, war ich noch sehr jung. Wenn du mich heute fragen würdest, was mich damals an diesem Menschen berührt hat, könnte ich es kaum erklären. Ich glaube nicht, dass ich es damals bewusst wusste.

Heute denke ich, dass mein Herz etwas erkannt hatte, lange bevor mein Verstand es verstehen konnte. Es war Ehrlichkeit. Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, einem Menschen begegnet zu sein, dem ich vertrauen konnte.

Mit den Jahren gingen wir gemeinsam durchs Leben. Natürlich gab es Zeiten, in denen unsere Beziehung auf die Probe gestellt wurde. Es war wohl das berühmte siebte Jahr. Es gab Momente, in denen wir uns hätten verlieren können.

Damals dachte ich, das gehöre zu jeder langen Beziehung. Heute sehe ich es etwas anders. Gewohnheit entsteht nicht einfach von selbst. Sie entsteht auch dann, wenn wir aufhören, den anderen bewusst zu sehen.

Und doch sind wir Menschen. Wir vergessen das gelegentlich und verlieren den Blick füreinander. Auch das kann zum gemeinsamen Weg gehören.

Ich glaube, wenn zwei Menschen solche Zeiten gemeinsam durchstehen, verändert sich etwas. Nicht die Liebe, sondern ihre Tiefe.

Irgendwann wurde mir etwas bewusst: Ich suchte nicht mehr nach etwas Besserem. Ich erkannte, dass ich das Beste bereits an meiner Seite hatte.

Dieser Gedanke brachte eine grosse Ruhe in mein Leben.

Heute stelle ich mir vor, wir wären beide neunzig Jahre alt. Wir sitzen auf einer alten Bank und schauen schweigend auf einen See. Wir müssten uns nichts mehr sagen. Ein Schmetterling würde an uns vorbeifliegen, und ich würde dieselbe Freude spüren wie damals.

Nicht mehr das aufgeregte Herzklopfen der ersten Verliebtheit, sondern etwas viel Ruhigeres. Etwas Tieferes. Die Gewissheit, angekommen zu sein. Mit den Jahren habe ich verstanden, dass Schmetterlinge nicht verschwinden. Sie verändern nur ihre Art zu fliegen.

Am Anfang tanzen sie wild durch den Bauch. Später setzen sie sich leise auf das Herz. Vielleicht ist genau das Liebe. Nicht lauter, sondern tiefer. Nicht aufregender, sondern vertrauter.

Ich denke dabei an zwei Ozeane. Anfangs berühren sie sich nur. Mit der Zeit fliessen sie immer mehr ineinander. Irgend-

wann sind sie so miteinander verbunden, dass man nicht mehr sagen kann, wo der eine endet und der andere beginnt.

Für mich ist das eines der schönsten Bilder für eine lange Liebe. Nicht zwei Menschen, die sich besitzen, sondern zwei Leben, die miteinander fliessen.

Über so lange Zeit wächst man zusammen – mit allem Guten und mit allem, was einem am anderen nicht gefällt. Wir lassen uns beide genügend Freiraum und sind trotzdem füreinander da, egal, was geschieht. Das bedeutet nicht, dass wir immer derselben Meinung sind. Wir müssen auch nicht gleich denken, um zusammenzugehören.

Perfekt ist keiner von uns, und perfekt muss auch niemand sein.

Ähnlich ist es mit dem freien Platz auf dieser Bank. Jeder Mensch trägt etwas in sich, das ein anderer ergänzen kann. Nicht immer vollkommen und nicht immer so, wie wir es uns vorgestellt haben.

Doch manchmal begegnet uns jemand, der genau diesen freien Platz ausfüllt. Nicht indem er uns vollständig macht, sondern indem aus zwei unterschiedlichen Leben etwas Gemeinsames wächst. Ich lasse diesen Gedanken langsam wieder los und schaue in die Ferne. Der Platz neben mir ist noch immer frei.

Während ich hinausschaue, höre ich Schritte. Ruhig und gleichmässig kommen sie näher. Die Person bleibt einen Augenblick vor der Bank stehen und fragt freundlich, ob hier noch frei sei. Ich lächle und rücke ein Stück zur Seite.

Natürlich ist noch Platz. Mehr braucht es nicht. Ein leises Danke, und schon sitzen wir nebeneinander.

Vor uns bewegen sich die Baumkronen im Wind. Ein paar Blätter lösen sich von einem Ast und schweben langsam zu Boden. Keiner von uns sagt etwas.

Trotzdem fühlt sich dieses Schweigen nicht leer an. Es ist

angenehm. Als müsste niemand den anderen unterhalten. Wir sitzen einfach da und teilen denselben Augenblick.

Nach einer Weile höre ich ein tiefes Einatmen. Als würde mein Gegenüber zum ersten Mal seit Langem wirklich Luft holen.

Kurz darauf sagt die Person leise: «Schön ist es hier.»

Ich nicke. «Ja.» Mehr braucht es nicht. Dieses eine Wort sagt mehr als viele lange Gespräche. Es geht nicht nur um die Schönheit dieses Ortes. Es geht um die Ruhe. Vielleicht sogar um die Erlaubnis, für einen Augenblick einfach sein zu dürfen.

Ein wenig später fragt mich mein Gegenüber, ob ich oft hierher komme. Ich antworte, dass ich immer wieder hier sitze.

Auf die Frage, warum ausgerechnet diese Bank für mich so besonders sei, lasse ich meinen Blick über die Landschaft schweifen und sage: «Weil ich hier jedes Mal etwas finde, das ich im Alltag oft verliere.»

Neugierig fragt die Person nach, was das sei. Ich lächle. «Ruhe.»

Wieder wird es still. Doch diesmal fühlt sich das Schweigen anders an. Es ist nicht leer, sondern voller Gedanken.

Nach einer Weile höre ich ein leises Lachen. «Ich glaube, genau deshalb habe ich mich heute hier hingesetzt.»

Zum ersten Mal schauen wir uns bewusst an. Es ist nur ein kurzer Blick. Aber manchmal genügt ein einziger Augenblick, um zu spüren, dass aus zwei Fremden langsam zwei Menschen werden, die bereit sind, ein Stück ihres Weges miteinander zu teilen.

Während unser Gespräch ruhig weiterfliesst, taucht in mir eine Frage auf. Warum begegnen sich ausgerechnet heute zwei Menschen auf dieser Bank? Von allen Orten. Von allen Tagen. Warum genau jetzt?

Ich habe nie versucht, darauf eine Antwort zu finden.

Manches im Leben muss nicht erklärt werden. Es genügt, es zu erleben.

Schliesslich frage ich mein Gegenüber, ob es an Zufälle glaube. Nach einem kurzen Nachdenken lächelt die Person und sagt, dass sie früher daran geglaubt habe, heute aber nicht mehr wisse, was sie glauben solle.

Ich nicke. «Das ist eine gute Antwort.» Verwundert fragt sie mich, warum. «Weil wir nicht auf jede Frage sofort eine Antwort haben müssen.» Wieder wird es still.

Doch diesmal ist es eine andere Stille. Es ist die Stille, in der Gedanken wachsen dürfen.

Nach einer Weile schaue ich mein Gegenüber an und frage, ob ich eine persönliche Frage stellen dürfe. Ein leichtes Nicken genügt.

«Hast du als Kind Verstecken gespielt?» Sofort erscheint ein Lächeln auf dem Gesicht meines Gegenübers. Ich lächle zurück und frage weiter: «Und wenn du dich versteckt hast, wolltest du gefunden werden?» Ich warte nicht auf eine Antwort. Ich weiss nur, wie es bei mir war.

Als Kind wollte ich unbedingt gefunden werden. Ich erinnere mich noch an dieses Kribbeln, wenn ich hinter einem Baum stand, den Atem anhielt und hoffte, die Schritte der anderen würden immer näher kommen. Nicht, weil ich das beste Versteck gesucht hatte, sondern weil ich darauf wartete, endlich zu hören: «Ich habe dich gefunden!»

Heute frage ich mich, wann wir begonnen haben, uns auf eine andere Art zu verstecken. Nicht hinter Bäumen, sondern hinter Stärke, Erwartungen und Masken. Vielleicht spielen wir dieses Spiel bis heute. Nur nach anderen Regeln.

Ich spüre den Wind auf meiner Haut und merke plötzlich, dass ich mir etwas bewahrt habe. Ich habe nie aufgehört, mit Kinderaugen auf die Welt zu schauen.

Noch heute bleibe ich stehen, wenn ein Blatt langsam zu

Boden schwebt. Ich freue mich über einen Käfer, der unbeirrt seinen Weg geht. Ich kann mich in einem einzigen Baum verlieren. Nicht, weil ich träume, sondern weil ich staune.

Vielleicht ist genau das der Grund, weshalb ich Dinge sehe, die andere übersehen. Nicht, weil sie verborgen wären, sondern weil wir Erwachsenen irgendwann Gefahr laufen, das Staunen zu verlernen.

Wenn ich an diesen freien Platz auf der Bank denke, an den Menschen, der seit mehr als dreissig Jahren an meiner Seite ist, und an den fremden Menschen, der sich heute für einen Augenblick neben mich gesetzt hat, wird mir bewusst, wie unterschiedlich Begegnungen sein können.

Manche dauern nur Minuten und hinterlassen trotzdem etwas. Andere begleiten uns ein halbes Leben.

Entscheidend ist möglicherweise nicht, wie lange jemand neben uns sitzt, sondern ob wir in dieser Zeit wirklich anwesend sind.

Ein Gedanke für dich

Wann hast du den Menschen, der dir nahesteht, zuletzt wirklich angesehen? Nicht nur wahrgenommen, dass er da ist, sondern gesehen, was er in dein Leben bringt?

Gibt es etwas, das längst selbstverständlich geworden ist, obwohl es eigentlich ein Geschenk ist?

Und wann hast du zuletzt einem Menschen zugehört, ohne bereits über deine Antwort nachzudenken?

. . .

Ich weiss nicht mehr, wann ich aufgestanden bin. Ich weiss nur noch, dass meine Hand den Stamm eines alten Baumes berührt. Ich schliesse die Augen. Der Stamm fühlt sich warm an. Lebendig. Fast so, als würde der Baum meinen Atem erwidern. In diesem Augenblick ahne ich, dass unsere Reise gerade erst beginnt. Und ohne es zu wissen, mache ich den ersten Schritt in den nächsten Raum.

Hier endet die Leseprobe.

Die Reise geht weiter.

Das vollständige Buch findest du als eBook
bei den folgenden Buchhändlern.

Bei Amazon ansehen

Bei Hugendubel ansehen

Bei Orell Füssli ansehen

Mehr über das Buch und den Autor

bleibstehen.ch

© 2026 Remo Küng