

## Herzlich willkommen!

Ich freue mich unfassbar, dass du dir die Probekapitel  
runtergeladen hast.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen – genauso viel Freude, wie  
ich hatte als ich das Buch zum ersten Mal in den Händen hielt.

Ich habe extra zwei Kapitel ausgewählt, welche dich in die  
Geschichte einführen, damit du auch weißt, worum es geht.



Alles Liebe  
Nicole

NICOLE WENDLAND

# IN LOVE

Nimm die Angst  
an die Hand und folge  
deinem Herzen

NICOLE WENDLAND

# IN LOVE

Nimm die Angst  
an die Hand und folge  
deinem Herzen

## Über die Autorin



Nicole Wendland ist dreifache Mutter, Autorin und Coach für Frauen in der Lebensmitte. Als Yoga- und Meditationslehrerin und ehemalige Grundschullehrerin begleitet sie seit etwa 30 Jahren Menschen auf ihrem Weg in ihre Stärke. Als Coach und Speakerin inspiriert und begeistert sie Menschen dafür, ihrem Herzen zu folgen und (wieder) eine glückliche Partnerschaft zu leben. Gemeinsam mit ihrem Partner führt sie Retreats für Paare durch, die ihre Partnerschaft mit Glück und Liebe füllen wollen.

Heute ist Nicole Wendland glücklich in einer erfüllten Beziehung. Das war nicht immer so. Sie scheiterte an dem Versuch, ihr Leben zu kontrollieren: die Familie, die Beziehung, ihr Business. Sie musste erfahren, dass das Leben nicht kontrolliert, sondern geund erlebt werden will. Als sie die Hoffnung auf Liebe fast aufgegeben hatte, begegnete sie unverhofft am Strand von Zypern ihrer großen Liebe. Diese Liebe lehrte sie alle Konventionen loszulassen, bis sie an den Punkt kam, an dem sie alles verloren glaubte und mit nichts dastand – um dann zu erleben, dass das Leben es gut mit ihr meint. „Eat Pray Love“ lässt grüßen!

In diesem Buch erzählt sie von der Liebe und wie du dein Herz wieder dafür öffnen kannst.

## Vernetze dich mit mir!

Meine Facebookgruppe:

<https://www.facebook.com/groups/seelenfreuden>

Instagram:

[https://www.instagram.com/seelenfreude\\_pur/](https://www.instagram.com/seelenfreude_pur/)

Die Autorin steht für Lesungen, Workshops und Vorträge zur Verfügung.

Webseite: <https://www.nicolewendland.de/kontakt/>

E-Mail: [info@nicolewendland.de](mailto:info@nicolewendland.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	15
<b>Bin ich wirklich zufrieden?</b> .....	19
<i>Nutze deine Unzufriedenheit als Motor für deinen Weg in die Veränderung.</i>	
<b>Da war diese Sehnsucht</b> .....	21
<i>Deine Sehnsucht führt dich an den Ort der Freude.</i>	
<b>Ich will kein Opfer sein</b> .....	27
<i>Fang an, für dich zu gehen.</i>	
<b>Habe ich mich falsch entschieden?</b> .....	37
<i>In jedem Ereignis in deinem Leben steckt ein Geschenk.</i>	
<b>Ich will nicht mehr schüchtern sein</b> .....	50
<i>Zeige dich, wie du bist, ohne Wenn und Aber.</i>	
<b>Die Uhren stehen still</b> .....	57
<i>Sei achtsam für die kleinen feinen Momente, die alles verändern können!</i>	
<b>Der Anfang von etwas</b> .....	64
<i>Zufälle gibt es nicht. In allem steckt ein Sinn für dich.</i>	
<b>Weil es sich richtig anfühlt</b> .....	70
<i>Höre auf dein Gefühl, es ist weiser als dein Verstand.</i>	
<b>Alles ist möglich</b> .....	84
<i>Versuche nicht, das Unmögliche möglich zu machen, sondern mache das Mögliche möglich!</i>	
<b>Und ich fange endlich an, darüber zu reden</b> .....	91
<i>Reden ist Silber und Schweigen ist Gold? Nein, miteinander reden ist Gold!</i>	
<b>Auf einmal taucht ein Porsche auf</b> .....	94
<i>Du bist genau richtig! Du bist genau richtig! Du bist genau richtig!</i>	
<b>Eine schicksalhafte Entscheidung</b> .....	103
<i>Jede Entscheidung, sei sie auch noch so klein, zahlt ein auf deine Zukunft.</i>	
<b>Es ist so schwer</b> .....	109
<i>Widerstand erzeugt Schwere. Lass den Widerstand los und Leichtigkeit kann kommen.</i>	
<b>Ich gebe mich hin</b> .....	119
<i>Hingabe macht dein Herz weit.</i>	
<b>Auszug in ein neues Leben</b> .....	128
<i>Wenn du loslässt, öffnen sich dir neue Räume.</i>	
<b>Die Angst droht mich zu verschlingen</b> .....	137
<i>Die Liebe zu dir, zum Leben und zu deinem Umfeld trägt dich durchs Leben.</i>	
<b>Dem Himmel so nah</b> .....	144
<i>Der Glaube daran, dass sich deine Visionen erfüllen, wird</i>	

dich fliegen lassen.

**Der Tanz meines Lebens** ..... 148

Schalte den Verstand aus, tanze das Leben und du erfährst pure Leichtigkeit!

**Die Gedanken laufen kreuz und quer** ..... 151

Du darfst deiner Wahrnehmung vertrauen.

**Ich folge meinem Herzen** ..... 159

Deine Seele spricht durch dein Herz.

**Vierundzwanzig Stunden Liebe** ..... 165

Wenn du ganz im gegenwärtigen Moment bist, bist du außerhalb von Raum und Zeit.

**Ein Konzert aus vielen Tönen** ..... 169

Höre nicht auf die falschen Töne. Höre auf die Melodie, die dahinter steckt!

**Meine größte Angst** ..... 174

Versuche nicht, alles zu kontrollieren, du kannst es ohnehin nicht.

**Kann ich bedingungslos lieben?** ..... 181

Je mehr Bedingungen du stellst, desto schwerer wird es.

**Das neue Ich** ..... 186

Du hast immer die Möglichkeit zu wählen, ob du lieber Opfer oder energiegelolle Gestalterin des Lebens sein willst.

**Ich begegne einem Engel** ..... 203

Die Wahrheit liegt oft nicht im Bekannten, sondern begegnet dir, wenn du dich auf das Unbekannte einlässt.

**Ich bin eine Königin** ..... 208

Auch du bist eine Königin. Erlaube dir, dich selbst zu hofieren.

**Das Leben ist immer für mich** ..... 212

Wenn du nicht mehr weiterweißt und das Leben einlädst, dir ein Zeichen zu senden, wirst du eines erhalten.

**Ich glaube an die Liebe** ..... 218

Glauben bedeutet, dass mehr möglich ist als das, was du jetzt schon weißt. Glaube daran, dass sich alles fügt!

**Körper verschmelzen** ..... 226

Lust und Leidenschaft sind Ausdruck deiner Liebe zu dir selbst und zum anderen!

**Ich schäle mich frei** ..... 240

Unter der Schale der Vernunft liegt der Kern der Liebe und der Leichtigkeit!

**Plötzlich allein** ..... 248

Die Angst vor dem Alleinsein ist eigentlich die Angst vor den eigenen Gedanken und Gefühlen. Je mehr du dich auf sie

**einlässt, desto wohler fühlst du dich mit dir selbst.**

**Ich bin angekommen** ..... 254

Dein Zuhause ist da, wo du dich angenommen und geliebt fühlst.

<b>Costas, my love – Ein Interview</b> . . . . .	262
<b>Mein Beziehungs-Einmaleins</b> . . . . .	271
<b>Schlusswort</b> . . . . .	274
<b>Danke</b> . . . . .	282

## Bonusmaterial zum Download

Im exklusiven Downloadbereich für die Leser:innen meines Buches findest du:

- Workbook „Zieh deinen Traummann in dein Leben“
- Fall in Love: eine Meditation, um dein Herz für die Liebe zu öffnen und zum Liebesmagneten zu werden
- Sinnliche Meditation: eine Meditation für elektrisierende Liebe und Leidenschaft
- Freedom: Affirmationen aus diesem Buch als Audio für Mut und Zuversicht
- Original-Meditation und Yogaprogramm, die mich und meinen Partner zusammengebracht haben
- Liste der Musikstücke, die mich während der Zeit begleitet haben

### Hier geht's zum Downloadbereich:

<https://tinyurl.com/buch23>

**Hier kannst du das Buch bestellen:**

<https://amzn.eu/d/1npeZBR>

Und nun nehme ich dich mit auf die Reise. Lass dich beflügeln!



## Einleitung

Warum eigentlich schreibe ich dieses Buch? Es musste, wollte einfach geschrieben werden. Etwas, das größer ist als ich selbst, wollte, dass diese Geschichte ihren Weg in die Welt findet.

Ich hatte die letzten Jahre damit verbracht, mich zu fragen, warum meine Ehe nicht mehr funktioniert, was das mit mir zu tun hat (Schuld) und wie eigentlich eine „ideale“ Beziehung im realen Leben aussieht. Rückblickend erkenne ich, dass ich überhaupt keine Rollenvorbilder hatte – weder in meiner Familie noch in meinem Umfeld. Ich kannte kein Paar, das eine wirklich *schöne* wunderbare, liebende, anregende, aufregende, erregende Beziehung führt. Auch mit mir selbst hatte ich keine ‚ideale‘ Beziehung. Ich war oft sehr streng mit mir und zweifelte an mir. Ich war mir einfach nie gut genug und hatte Schuldgefühle, weil ich es nicht schaffte, besser zu sein.

Ich sehnte mich nach Liebe. Ich sehnte mich danach, verstanden zu werden, und ich sehnte mich nach Gleichklang. Ich dachte, es muss doch möglich sein, einen Partner, einen Freund, einen Geliebten und einen Seelenverwandten in einer Person zu haben. Ich vermutete, dass es möglich ist, doch ich konnte mir nicht vorstellen, dass es für mich möglich sein würde.

Ich begann vor einigen Jahren, mehr oder weniger unbewusst nach Mosaiksteinen für eine gute Beziehung zu suchen: Ich beobachtete Paare. Ich registrierte, wie unterschiedlich ich mit verschiedenen Menschen war. Mit den einen konnte ich wunderbar lachen. Mit wieder anderen tiefe, ernsthafte Gespräche führen. Ich sammelte also diese Steinchen über die Jahre. Stellte fest, dass es ganz viele Seiten an mir gab, die ich mochte, und fragte mich, ob es nicht möglich sein könnte, dass meine liebevollen, lustigen, fröhlichen, tief sinnigen Seiten einen Match in meiner schon bestehenden

Beziehung finden könnten. Und dann kam es ganz anders. Es materialisierte sich dieser Mensch vor mir am Strand auf Zypern im November 2021. Und er bestand aus genau den Mosaiksteinchen, die ich in meinen Gedanken gesammelt hatte.

Natürlich brachte er auch seine eigenen Geschichten mit. Mosaiksteinchen, die ich nicht gesammelt hatte. Es wurde ein so herausforderndes Jahr, dass ich mich immer wieder fragte: Wenn ich bedingungslos liebe, bleibe ich dann bei ihm? Was sagt die Liebe – mein Herz? Ich tat das, was ich bei meinen Coaching-Kundinnen auch tue: Hinterfragte immer und immer wieder meine eigenen Gedanken und Gefühle. Die Frage: „Was will ich?“ wurde zu meinem Leitstern.

Wenn Menschen über ihre Beziehung sprechen, sprechen sie meist über Alltagsdinge oder darüber, was sie am anderen nervt. Manchmal auch, wie toll, nett oder wie lieb ihr Partner ist, aber nie darüber, wie es sich *anfühlt*, in einer wunderbaren Beziehung zu sein. Wie man dann mit Herausforderungen umgeht? Wie *fühlt* sich die Frau, wie der Mann?

Ich wollte ein Buch schreiben, das ich mir selbst gewünscht hätte. Also, wie fühlt sich so eine Beziehung an? Wie lebt ein Paar in einer erfüllten Beziehung zusammen? Wie gehen sie mit Herausforderungen um? Gibt es die große Liebe wirklich? Was heißt überhaupt bedingungslose Liebe?

In diesem Buch werde ich dir Antworten geben. Ich möchte die Herausforderungen beschreiben, aber vor allem möchte ich dieses unglaubliche Glücksgefühl, dieses unfassbar tiefe Berührtsein schildern, das ich mir selbst und Costas gegenüber empfinde. Dieses Geschenk, das ich nur annehmen konnte, weil ich unfassbar viele Glaubenssätze über Beziehung gesprengt habe. Ich werde dir auch von dem Schmerz erzählen, den Momenten, in denen ich nicht mehr weiterwusste. Momente, die ich nicht noch einmal erleben, deren Geschenk ich aber nicht missen will. Dieses Geschenk, mit dem ich nie gerechnet hatte und das teilweise so groß

war, dass es mich fast zersprengt hätte. Ich möchte, dass du weißt, wie sich eine erfüllte Beziehung anfühlt.

Die große Liebe. Es gibt sie doch.

Die Liebe, die alles zuvor Dagewesene in den Schatten stellt.

Die große Liebe, die dich wieder 16 werden lässt, auch wenn du schon 51 bist.

Dieses Gefühl, wenn du weißt, dass deine Seele untrennbar mit dem anderen verbunden ist.

P.S.

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich nehme dich mit auf die Reise in meine Welt. Ich erzähle dir meine Geschichte. Es ist meine Wahrheit. Jemand anderes hätte die Geschichte vielleicht anders erzählt. Bevor ich dieses Buch geschrieben habe, war mir klar, dass meine Geschichte und meine Botschaft nur Sinn machen, wenn ich sie ehrlich erzähle. Dennoch habe ich einige Namen und Orte verändert, um andere Personen zu schützen.

Und noch etwas: Ich bin eine Frau und der Partner an meiner Seite ist ein Mann. Falls du eine andere Form von Beziehung lebst, dann tausche gedanklich bitte einfach aus. Um den Lese- und Gedankenfluss nicht zu stören, benutze ich meistens nur eine Form der Ansprache. Wenn du also ein Mann bist, dann ersetze gedanklich die weibliche Ansprache in die männliche und umgekehrt.

## Bin ich wirklich zufrieden?

*Nutze deine Unzufriedenheit als Motor für deinen Weg in die Veränderung.*

Ich sitze im Schlafzimmer auf meinem Bett, meditiere und habe eine Vision. Die Vision eines Lebens, wie ich es mir wünsche. Es ist die Zeit des Lockdowns.

Wir kommen klar. Ich liebe meine Online-Arbeit. Ich mag es, dass meine Kinder daheim sind. Sie sitzen vor ihren Bildschirmen im Distanzunterricht. Es ist, als würden die Uhren langsamer ticken. Die Pandemie blende ich aus. Hier bei uns gibt es keine. In vielen Teilen bin ich zufrieden. Manchmal bin ich glücklich. Aber ich vermisse etwas. Habe das Gefühl, ständig auf der Suche und noch nicht angekommen zu sein. So richtig weiß ich auch nicht, was ich suche. Ich weiß nur, dass ich mich nicht so ganz fühle. In meiner Arbeit, mit Freunden, mit meinen Kindern finde ich viel Erfüllung. Und doch fehlt etwas.

Was genau fehlt, weiß ich nicht. Kennst du diese Unruhe auch? Eigentlich ist alles gut, aber tief drinnen weißt du, dass was fehlt. In meiner Meditation gehe ich in meine Vision. Ich bin darin voller Freude, lache, teile das, was mich bewegt, mit meinem Partner. Er freut sich mit mir. Ich fühle mich unterstützt und geliebt! Wir fühlen uns tief verbunden. Wir erleben eine erfüllte Sexualität. Ich hatte schon so viele meiner Visionen wahr werden sehen, dass ich auch an diese Vision geglaubt habe. Ich habe so sehr an sie geglaubt, dass ich wusste, dass sie wahr werden würde. Visionen zu haben, bedeutet schlicht und einfach: Du träumst von etwas mit der Überzeugung, dass es auch wirklich wahr wird. Du gibst dich nicht mit dem zufrieden, was ist, sondern du willst mehr! Warum sollte es nicht möglich sein, dass der Vater meiner Kinder und ich wieder verbunden sein würden? Was sollte auch falsch daran sein, mehr zu wollen? Ich jedenfalls wollte mich nicht zufriedengeben. Ich wollte Liebe und das Gefühl, verbunden zu sein.

Allerdings konnte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht ahnen, wie sehr meine Vision wahr werden und wie sehr sie mein Leben verändern würde. Ich wusste zu diesem Zeitpunkt noch nicht, dass es bedeuten würde, meine bekannten Pfade verlassen zu müssen. Ich wusste zu diesem Zeitpunkt noch nicht, dass es mich weit, weit

hinaustreiben würde in die Unwägbarkeit des Unbekannten. Ich wusste noch nicht, dass ich mein Herz noch weiter würde öffnen müssen, um der Stimme meines Herzens folgen zu können. Ich wusste noch nicht, dass die Stimme meines Herzens zwar liebend ist, aber auch durch die Angst führt. Inzwischen weiß ich all das – und genauso weiß ich: Wenn wir durch den Tunnel der Angst gehen, ist das Licht am Ende so strahlend, so wärmend, so bezaubernd, dass es alles, was vorher war, übertrifft.

## Da war diese Sehnsucht

*Deine Sehnsucht führt dich an den Ort der Freude.*

Wir saßen um den Pool herum, oberhalb eines kleinen Dorfes auf Zypern. Es war die Zeit, in der die Orangen und Zitronen geerntet werden. Die Bäume hingen voller Früchte. Es war im November 2021. Ich war schon seit einigen Tagen dort, um an einem Seminar teilzunehmen. Die letzten Stunden vor meiner Abreise wollte ich nutzen, um noch ein paar Bilder zu machen und am Pool zu entspannen. Plötzlich kam Wind auf. Innerhalb weniger Minuten war meine Haut mit Sand bedeckt. Es war der Wind der Veränderung. Ich änderte meinen Plan und statt zu bleiben beschloss ich, diesen Ort schon jetzt zu verlassen ...

Es waren wunderbare Tage an diesem schönen Ort in den Hügeln Zyperns. Von dem Seminar, das ich dort besuchte, hatte ich mir versprochen, dass es mein Business und mein Einkommen verändern würde. In den Jahren davor war es viel um meine Selbstständigkeit gegangen. Ich hatte enorm viel Energie und Zeit darin investiert, hatte unglaublich viele Fortbildungen besucht und mich weitergebildet durch unzählige Bücher und Podcasts. Mein Privatleben lief so nebenher und vermischte sich immer mehr mit meiner Arbeit. Ich unterrichtete eben nicht nur Yoga und Meditation, sondern es bestimmte mein Leben. Meine Arbeit mit den Coaching-Kundinnen war für mich keine Arbeit, sondern Erfüllung, weil ich das weitergab, was mich erfüllte. Daher war ich mir ziemlich sicher, dass mein Privatleben nicht viel Aufmerksamkeit brauchte. Schließlich nahm ich mir genügend Zeit für mich, wenn ich etwas mit meiner Familie machte, Freunde traf oder unzählige Bücher verschlang, deren Themen mich weiterbildeten. Ich weiß, dass viele Menschen den Begriff Work-Life-Balance nicht mögen, weil er suggeriert, dass Arbeit und „Leben“ zwei voneinander getrennte Sphären sind. Bei mir gab es keine Trennung, weil ich alles zum Gegenstand meiner Arbeit machte. Erlebnisse,

die ich hatte, nutzte ich für meinen Newsletter, für meine Posts und für meine Bücher. Und ich hatte keinen Zweifel daran, dass sich bei mir alles im Gleichgewicht befand. Natürlich gab es die üblichen Höhen und Tiefen: Tage, an denen ich so unter den Umsatzeinbußen litt, dass ich den ganzen Tag das Bett nicht verließ. Tage, an denen ich mich fragte, wie es weitergehen soll, weil Corona mein Business ordentlich durcheinandergewirbelt und fast zum Erliegen gebracht hatte. Dabei hatte ich unendlich viel Energie investiert, um alles am Laufen zu halten. Und nicht nur Energie, sondern auch Geld, und das war etwas, was mich sehr belastete. Für mein Privatleben hatte ich also nicht allzu viel Aufmerksamkeit. Es lief ja auch. So einigermaßen jedenfalls. Die Beziehung zu meinem Mann hatte sich im Lauf der Jahre so verändert, dass sie kaum mehr existierte und vor allem von Spannungen geprägt war. Ich hatte mich immer mehr zurückgezogen. Gleichzeitig wollte ich, dass er sich ändert. Schließlich hatte ich schon so viel an mir geändert, die Lebensfreude bestimmte viele Teile meines Lebens, aber eben nicht alle. Ob zuerst das Huhn oder das Ei da war, weiß ich nicht. Genauso wenig weiß ich, wann die Abwärtsspirale in unserer Beziehung begonnen hat. Doch jetzt war ich nicht mehr bereit, mich hinunterziehen zu lassen. Ich kämpfte mit allen Mitteln, die mir zur Verfügung standen. Und dann war da noch diese Sehnsucht. Diese pure Sehnsucht nach Liebe.

In meiner Meditation ging ich immer wieder in diese Vision. Ich wünschte mir gemeinsame Freude, gemeinsames Lachen, Liebe und Verständnis füreinander. Ich wünschte mir, dass wir uns gegenseitig inspirieren würden. Wir kämpften jeder auf seine Weise, aber wir hatten aufgehört, gemeinsam durch unser Leben zu gehen. Wir hatten aufgehört, uns gegenseitig zu fühlen. Die liebende Verbindung zueinander war abgebrochen. Lange versuchte ich, es wegzudrücken. Schließlich ging es mir ansonsten ganz gut. Ich konnte nicht erwarten, dass alles perfekt sein würde, und schwierige Phasen in einer Ehe sind normal. Oder? Dennoch brach sich die Sehnsucht nach etwas anderem immer mehr ihre Bahn. Doch ich wollte auf dieses Sehnen nicht hören. Ich drückte es weg, weil ich eben keine umwälzende Veränderung wollte. Ich wollte den grauen Alltag in Schön haben. Ich wollte ihn bunt. Ich wollte die Puzzlestücke meines Lebens nicht erneuern. Daher wünschte ich mir einfach, dass Sternenstaub vom Himmel fallen und alles Graue in etwas glitzernd Silbriges verwandeln möge. Doch das geschah nicht. Die Erkenntnis, dass es nicht passierte und vielleicht auch niemals passieren würde, ließ immer wieder Ängste aufschwappen, die ich nicht haben wollte.

Die Angst vor der Zukunft erhob ihre Stimme. Die Angst davor, was sein wird, wenn die Kinder erst mal aus dem Haus sind, wurde lauter. Ich hatte keine Ahnung, wie ich damit umgehen sollte. Also ließ ich auch die Ängste links liegen und lenkte mich erfolgreich davon ab.

Sicher kennst du das auch: Etwas beunruhigt dich und du lenkst dich ab. Gute Strategie – manchmal jedenfalls! Energie folgt der Aufmerksamkeit. Ich steckte also meine Aufmerksamkeit in meine Arbeit und verband mich mit Freundinnen, die meine Interessen teilten. Ein Deal, der funktionierte. Dachte ich jedenfalls. Weil, man kann eben nicht alles im Leben haben. Vielleicht wird die Liebe in der Ehe eben doch überbewertet und ist Sexualität nicht auch etwas, auf das man gut verzichten kann? Dachte ich. Mein Herz und mein Becken sprachen eine andere Sprache, aber ich war entschlossen, nicht darauf zu hören. Ich wollte einfach nur, dass alles gut wird. Irgendwie. Dieses Seminar auf Zypern sollte also mein Business und meine Erkenntnisse auf das nächste Level bringen. Allerdings habe ich schnell gemerkt, dass es um viel mehr ging. Es ging nämlich nicht um das Business, sondern es ging um uns. Es ging um mich. Immer wieder wurde ich während dieses Seminars mit mir selbst und meinen Glaubenssätzen konfrontiert, doch mein Ego gab nicht auf. Es gestand sich noch immer nicht ein, dass mein Lebenspuzzle im Privaten mehr als brüchig war. So brüchig, dass es bald auseinanderbrechen würde. Ich ahnte es, verwendete jedoch viel Energie darauf, es nicht zu sehen. Beseelt, umgeben von Herzensmenschen, von unglaublich schönen Eindrücken und Erlebnissen lenkte ich mich vom Eigentlichen ab. Wibke Sommer, die dieses Seminar durchführte, sagte uns immer wieder diesen Satz, der auch ihr Leben prägte: „Geh 100 Prozent für dich!“ Er berührte mich nur wenig, denn das tat ich ja eh schon. Ich war mit meiner Selbstständigkeit hundertprozentig für mich gegangen. Dass es aber eben noch die Nicole gab, die ganz andere Sehnsüchte hatte, ließ ich erfolgreich außen vor.

Wir Menschen sind gut darin, Emotionen zu verdrängen und wegzudrücken, aber die Natur hat vorgesehen, dass aller Schlamm des Lebens irgendwann an die Oberfläche kommt. Die Natur des Lebens fragt nicht danach, wann der beste Zeitpunkt ist. Sie fragt auch nicht danach, wie du es haben willst. Irgendwann explodiert es und mit einem Knall schießt der giftige Schlamm nach oben. Bei vielen Menschen äußert sich dieser Knall durch eine Krankheit oder einen lebensverändernden Unfall. Bei mir hatte die Natur des

Lebens etwas anderes vorgesehen. Schließlich wusste diese höhere Intelligenz, dass ich als Yogalehrerin sehr aufmerksam für meinen Körper war und auf ihn hörte. Wenn ich mich ausgelaugt fühlte, ruhte ich mich aus. Wenn ich gewahr wurde, dass ich durch mein Leben hetzte, ging ich langsamer. Wenn ich mich eine Zeit lang schlecht ernährt hatte, ernährte ich mich bewusst gut. Die höhere Intelligenz wusste, dass sie mich damit nicht kriegen konnte. Es musste also etwas ganz anderes geschehen, damit ich so durchgerüttelt werden würde, dass ich etwas verändern musste.

Zurück zum letzten Seminartag. Ich hatte also geplant, noch einige Stunden in dem schönen Ort zu bleiben, bis mich das Taxi zum Flughafen bringen würde. Der plötzlich aufkommende Wind, der den Sand mitbrachte, schien mich jedoch aufzufordern, diesen Ort schon jetzt zu verlassen. Schon damals fühlte sich dieser Wind für mich nach Veränderung an – „Wind of Change“. Ich fragte mich, was das wohl bedeuten würde. Hätte ich es damals gewusst, wäre ich vielleicht doch noch ein paar Stunden am Pool geblieben, denn die Welle der Veränderung, die mich erwartete, wäre mir viel zu groß erschienen. So viel ist sicher!

Mit zwei anderen Seminarteilnehmerinnen fuhr ich mit dem Taxi zum Flughafen. Die beiden Damen würden vor mir abfliegen und ich wollte die Zeit lesend am Flughafen verbringen. Der äußerst nette Taxifahrer versuchte, mich zu überreden, die Zeit lieber in Larnaca zu verbringen. Ich lehnte zunächst ab, denn ich fühlte mich von Eindrücken ohnehin schon übersättigt. Im letzten Moment entschied ich mich doch, der Idee des Taxifahrers zu vertrauen. Er zeigte mir die Kirche, ein paar Cafés und ließ mich dann nach einer herzlichen Umarmung aussteigen. Ich machte mich auf den Weg zur Kirche und setzte mich zunächst auf eine Mauer, wo ich meinen Gedanken nachhing.

Ich dachte an die Beziehung zu meinem Mann. Da es eine liebende Verbindung nicht mehr gab, gab es eben auch keine Sexualität. Ich verweigerte mich der Sexualität so sehr, dass ich mir weder Filme anschauen noch Bücher lesen wollte, in denen Sexualität eine Rolle spielte. Nun ja, leider spielt in sehr vielen Romanen und Filmen Sex eine Rolle, denn „Sex sells“. Das ärgerte mich, denn es erinnerte mich an etwas, an das ich nicht erinnert werden wollte. Mehr noch, mein Körper reagierte „verbotenerweise“ darauf. Er begann, irgendwann einen eigenen Weg zu gehen. Und je mehr ich das Thema verdrängte, umso mehr begannen die Dinge um mich herum, ein Eigenleben zu entwickeln. Ich begann in allem und jedem eine sexuelle Aufforderung zu sehen. Eine Banane war nicht nur eine Banane, sondern eine Erinnerung daran, dass mein Körper Sehnsüchte hatte.



Filme schaute ich sowieso kaum noch, in Büchern übersprang ich die entsprechenden Seiten, Bücher wie „Shades of Grey“ empörten mich innerlich, schließlich stand ich als intelligentes Wesen darüber. Nach außen gab ich mich zwar offen und aufgeklärt, schließlich ist die Frauenbewegung auch eine Bewegung der sexuellen Befreiung, aber am liebsten hätte ich das Wort „Sex“ aus meinem Leben gestrichen. Ich wollte nichts damit zu tun haben, weil ich nicht wusste, wie ich es hätte anstellen sollen. Offen gestanden sehnte ich mich auch viel mehr nach Liebe und Verständnis, nach geteilter Freude und gemeinsamem Lachen als nach Sex. Was ich nicht sah, war, dass Sexualität etwas ist, das genauso zu uns gehört wie Hunger und Durst. Vielleicht bist du etwas klarer, was dieses Thema angeht. Sprichst du darüber mit deinen Freundinnen, deinem Partner oder sonst irgendjemandem? Wenn ja, dann bist du wohl offener als ich. Ich sprach mit niemandem darüber. Über all das dachte ich nach auf diesem alten Mäuerchen vor der Kirche in Larnaca. Und ich hatte nicht die leiseste Ahnung, dass ich schon sehr bald mit genau diesem Thema konfrontiert werden würde.

Haben dir die zwei Probekapitel gefallen? Möchtest du wissen, wie es weitergeht?

Wenn du noch Fragen hast, melde dich unter [info@nicolewendland.de](mailto:info@nicolewendland.de)

**[Hier kannst du das Buch bestellen](#)**

Oder kopiere den folgenden Link:

<https://amzn.eu/d/1npeZBR>