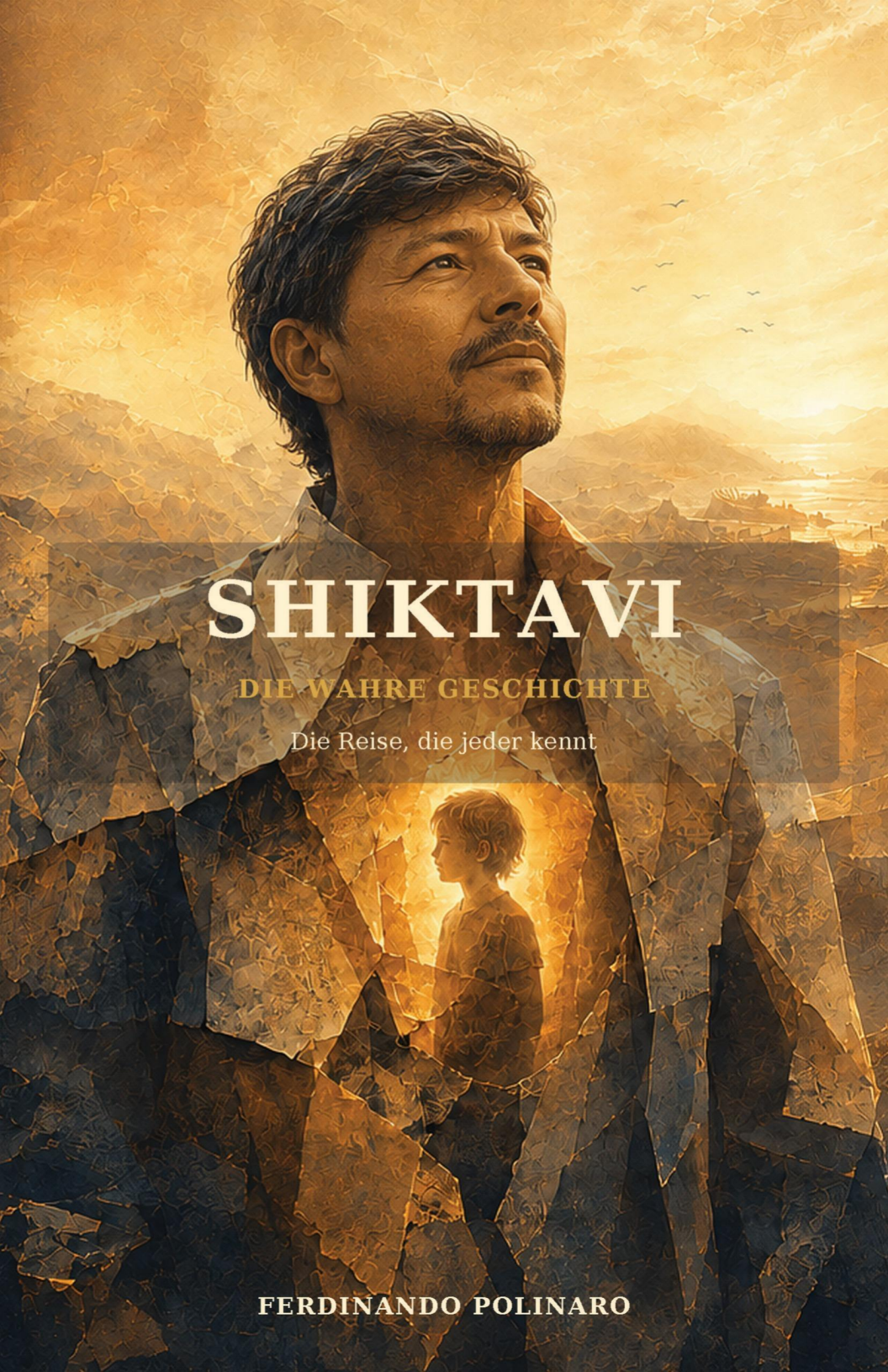

SHIKTAVI
DIE WAHRE GESCHICHTE
Die Reise, die jeder kennt
FERDINANDO POLINARO

LESEPROBE

SHIKTAVI

Die wahre Geschichte

Die Reise, die jeder kennt

Ferdinando Polinaro

Band 4 der Keya-Quadrologie · ab 18 Jahren

© 2026 Ferdinando Polinaro. Alle Rechte vorbehalten.
Diese Leseprobe darf kostenlos weitergegeben werden.

HINWEIS ZUM INHALT

Dieses Buch enthält Schilderungen von körperlicher und seelischer Gewalt, sexualisiertem Missbrauch, Mobbing, Sucht, Obdachlosigkeit, psychischen Krisen und Gedanken an den Tod.

Einige Passagen können belastend wirken oder eigene Erinnerungen berühren. Bitte lies in deinem eigenen Tempo, unterbrich das Lesen, wenn du es brauchst, und hole dir Unterstützung, falls dich etwas überfordert.

Die geschilderte innere Entwicklung ist die persönliche Erfahrung des Autors. Sie ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder sonstige fachliche Behandlung.

HINWEIS ZUR AUTOBIOGRAFISCHEN GRUNDLAGE

Dieser autobiografische Roman beruht auf tatsächlichen Erlebnissen, persönlichen Erinnerungen, teilweise vorhandenen Unterlagen sowie bestätigenden Erzählungen. Einzelne Dialoge, Gedanken und szenische Abläufe wurden aus der Erinnerung literarisch rekonstruiert oder verdichtet. Der Wesenskern der geschilderten Ereignisse wurde dabei nicht verändert.

Zum Schutz der beteiligten Personen wurden die meisten Namen und einzelne erkennbare Merkmale verändert.
Namen und Bezeichnungen, deren Veröffentlichung bewusst vorgesehen ist, bleiben erhalten. Bestätigte Ortsangaben wurden beibehalten.

Die Darstellung folgt der persönlichen Wahrnehmung und Erinnerung des Autors. Sie erhebt nicht den Anspruch, jede Szene wortwörtlich oder aus der Perspektive aller Beteiligten wiederzugeben.

Freiheit bedeutet nicht, nie wieder zu fallen.
Sie beginnt dort, wo ich mich beim fallen
nicht mehr verlasse.
- Ferdinando Polinaro -



BEVOR DU EINSTEIGST – Ankommen

Dieses Buch kann gelesen werden wie eine Geschichte. Wenn du möchtest, kannst du es zugleich als eine Reise durch deine eigene Wahrnehmung erleben. Die Erfahrungsfenster sind Einladungen, keine Aufgaben. Du musst nichts richtig machen und nichts Besonderes fühlen.

Hinweis für deinen eigenen Bewusstseinsprozess: Versuche nicht, Erinnerungen hervorzuholen, Gefühle zu verstärken oder einen Zustand nachzustellen, den du im Buch liest. Was auftaucht, darf da sein. Was nicht auftaucht, muss nicht gesucht werden. Du entscheidest jederzeit, ob du eine Übung machst, abbrichst oder einfach weiterliest.

Wenn du während einer Übung merkst, dass du dich stark überfordert, benommen, panisch oder nicht mehr gut im Hier und Jetzt fühlst, beende sie. Öffne die Augen, stelle beide Füße auf den Boden, benenne den Ort, an dem du bist, und orientiere dich an sichtbaren Gegenständen und Geräuschen. Bleibt eine starke Belastung bestehen, hole dir Unterstützung bei einer vertrauten oder fachlich qualifizierten Person. Diese Übungen ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Auch beim Atem gilt: Die Zahlen sind ein Rhythmus, kein Leistungsziel. Halte den Atem nicht an, wenn es unangenehm ist. Atme dann einfach ruhig und natürlich weiter.

Erstes Erfahrungsfenster – Hier beginnt deine Reise

Bevor Shiktavis Geschichte beginnt, nimm dir einen Augenblick, um selbst anzukommen.

1. Spüre drei Stellen, an denen dein Körper gerade getragen wird: zum Beispiel Füße, Sitzfläche und Rücken.

2. Atme durch die Nase ein und zähle dabei ruhig bis vier. Halte nur, wenn es angenehm ist, bis vier. Atme langsam bis sechs aus. Wiederhole diesen 4-4-6-Rhythmus drei- bis viermal. Wenn das Halten nicht gut tut, lass es weg und verlängere nur sanft die Ausatmung.

3. Nimm einen Klang wahr. Dann eine Berührung deiner Kleidung auf der Haut. Einen Geruch im Raum. Den Geschmack, der gerade in deinem Mund vorhanden ist. Du musst nichts verändern. Nur bemerken.

Sag dir innerlich: „Ich bin hier. Ich muss beim Lesen nichts leisten.“

Wenn du bereit bist, beginne mit dem Prolog. Nicht um Shiktavis Gefühle zu übernehmen, sondern um zu beobachten, was seine Reise in dir berührt – oder auch nicht.

PROLOG

Die verborgene Spur

Es gibt Wege, die beginnen nicht dort, wo wir den ersten Schritt machen. Sie beginnen viel früher.

Vielleicht in einem Geruch, den wir Jahrzehnte später noch erkennen, obwohl wir längst vergessen haben, woher wir ihn kennen. Vielleicht in einer Stimme, die uns einmal beruhigt hat. In einer Hand auf der Schulter. In einem Zimmer, in dem wir uns plötzlich klein fühlten. Oder in einem Menschen, bei dem wir zum ersten Mal nicht darüber nachdenken mussten, ob wir bleiben durften.

Solche Dinge wirken unscheinbar. Sie machen keinen Lärm. Und meistens bemerken wir nicht einmal, dass etwas von ihnen in uns zurückbleibt.

Shiktavi würde viele Jahre brauchen, um zu erkennen, dass sein Leben voller solcher Spuren war. Als Junge suchte er nicht nach einer verborgenen Bedeutung. Er versuchte nur, in einer Welt zurechtzukommen, die sich immer wieder veränderte.

Er hätte vermutlich gelacht, wenn ihm damals jemand gesagt hätte, er befinde sich auf einer Reise zu sich selbst. »Zu mir selbst?«, hätte er vielleicht gefragt. »Ich bin doch hier.« Und genau darin lag das Problem. Sein Körper war da. Seine Gefühle auch. Nur wusste er lange nicht, was sie ihm erzählen wollten.

Es würde helle Zeiten geben und dunkle. Menschen, bei denen er aufatmen konnte, und Augenblicke, in denen sein Körper schneller begriff als sein Verstand, dass etwas nicht stimmte. Dazwischen lag das gewöhnliche Leben: lachen, streiten, hoffen, sich irren und wieder aufstehen.

Nicht alles, was ihn prägte, kam mit einem großen Knall. Manches geschah in Abschieden, Blicken, Sätzen und Entscheidungen, deren Bedeutung erst viel später sichtbar wurde.

Shiktavi lernte früh, auf Unsicherheit zu reagieren. Manchmal kämpfte er. Manchmal lief er davon. Manchmal funktionierte er einfach weiter. Von außen konnte das nach Stärke aussehen. Doch ein Mensch kann sehr entschlossen wirken und sich dabei trotzdem von sich selbst entfernen.

Vielleicht kennst du etwas davon. Nicht seine Ereignisse - deine Geschichte muss nichts mit seiner gemeinsam haben. Aber vielleicht kennst du das Gefühl, nicht zu genügen, dazugehören zu wollen, stark zu wirken, obwohl du Angst hast, oder weiterzufunktionieren, obwohl du längst müde bist.

Manchmal verlieren wir uns nicht in einer großen Katastrophe. Manchmal geschieht es leise - in Erwartungen, Enttäuschungen und Rollen, die wir so lange tragen, dass wir vergessen, dass wir sie einmal gelernt haben.

Unter all dem lag bei Shiktavi etwas sehr Menschliches: Er wollte geliebt werden, dazugehören und sicher sein. Irgendwann wollte er vor allem verstehen, warum er trotz aller Anstrengung so oft vor etwas davonzulaufen schien, das immer mitkam.

Viele Jahre lang suchte er die Antwort draußen - in etwas, das endlich bleiben, gelingen oder anders werden würde.

Während er suchte, blieb manches in ihm zurück, ohne dass er es bewusst sammelte.

Aber so weit sind wir noch nicht.

Am Anfang wusste er nichts von all dem. Am Anfang war er einfach ein kleiner Junge. Noch bevor er laufen konnte. Noch bevor Orte Namen bekamen und Menschen zu Ankunft oder Abschied wurden. Bevor irgendetwas von ihm verlangte, stark zu sein.

Da gab es nur einen kleinen Körper, der die Welt über Gerüche, Stimmen, Wärme und Berührung kennenlernte. Und irgendwo in einem Krankenhaus in Konstanz beugte sich eine Frau über ihn. Ihr Name ist verloren gegangen. Vielleicht kannte er ihn nie. Doch ihre Stimme blieb. Und mit ihr etwas, das sich nicht erklären ließ, weil ein Säugling noch keine Worte dafür besitzt.

Nur ein Gefühl. Für einen kurzen Moment war jemand da. Ganz da.

Vielleicht beginnt jede Reise genau dort. Nicht dort, wo wir wissen, wohin wir gehen, sondern dort, wo etwas in uns zum ersten Mal spürt: Hier muss ich mich gerade nicht allein halten.

KAPITEL 1

Kindheit I – Nonna und der erste sichere Hafen

Die kleine Seele

August 1979 · Konstanz

Shiktavis Geschichte beginnt, bevor er selbst Worte dafür hatte. Was von den ersten Monaten bekannt ist, stammt aus Erzählungen, medizinischen Zusammenhängen und den Spuren seines Körpers. Dazwischen blieb ein einzelnes frühes Bild, klar im Kern und unscharf an den Rändern.

Im August 1979 wurde Shiktavi im Klinikum Konstanz geboren. Damals trug er diesen Namen natürlich noch nicht; er gehörte zu einer viel späteren Zeit. Für den Säugling gab es keine Herkunft, keine Familiengeschichte und keine Zukunft, die er hätte überblicken können. Seine Welt bestand aus Wärme und Kälte, Hunger, Berührung, Stimmen und den Armen, die ihn hielten.

Shiktavi war ungefähr sechs Monate alt, als sein kleiner Körper ernsthaft krank wurde. Nahrung blieb kaum in ihm, er verlor stark an Gewicht und sein Bauch blähte sich auf. Zu dem ohnehin geschwächten Zustand kam durch das heftige Schreien ein Leistenbruch hinzu. Eine Operation wurde notwendig. Später würden zwei Narben davon erzählen, dass diese Monate nicht nur eine Fa-

milienerzählung waren. Damals aber gab es für den Säugling keine Diagnose, keine Erklärung und kein Wissen darüber, was Erwachsene gerade entschieden. Es gab nur das unmittelbare Erleben.

Und darin war zunächst dieser Geruch.

Jahre später erkannte Shiktavi ihn sofort wieder, sobald er ein Krankenhaus betrat. Dieser besondere, saubere, fremde Geruch, der sich nur schwer mit etwas anderem verwechseln lässt. Für ein Baby hatte er natürlich keinen Namen. Er war einfach Teil einer Umgebung, die nicht nach Zuhause roch, nicht nach einem vertrauten Menschen und nicht nach etwas, das der kleine Körper bereits kannte.

Von jenem Tag blieb vor allem ein kleiner Moment.

Über ihm erschien das Gesicht einer Frau.

Später wusste Shiktavi, dass sie Krankenschwester war. Für das Kind war sie nur ein Mensch, der sich über ihn beugte. Hinter ihr verliert sich das Bild. Keine Wand, kein Gerät und kein zweites Gesicht ist so deutlich geblieben wie ihres. Vielleicht lag es daran, dass sie mit ihm sprach. Vielleicht an ihrem Tonfall. Vielleicht an etwas, das sich nicht mehr in einzelne Gründe zerlegen lässt.

Geblieben ist ihre Stimme und eine sinngemäße Aussage: „So eine kleine Seele – und schon so viel Last zu tragen."

Mehr als der genaue Wortlaut blieb die Art, wie die Frau ihn ansah und wie ihre Stimme inmitten all des Fremden bei ihm ankam. Kein Drängen, keine Härte, keine Ungeduld. Für einen kurzen Moment schien sich der Raum um dieses Gesicht herum zu beruhigen.

Sie hielt etwas vor Mund und Nase. Vielleicht gehörte es bereits zur Vorbereitung auf die Narkose. Der Krankenhausgeruch war noch da, die fremde Umgebung ebenso, und doch entstand mitten

darin ein Gefühl, das mit all dem nicht zusammenzupassen schien: Geborgenheit.

Es war keine Sicherheit davor, dass etwas geschah. Sein Körper war krank, ein Eingriff stand bevor. Es war etwas Einfacheres: Da war ein Mensch, dessen Nähe nicht zusätzlich Angst machte.

Vielleicht dauerte dieser Augenblick nur wenige Minuten. Für die Krankenschwester war es möglicherweise einer von vielen Momenten ihres Arbeitstages. Für Shiktavi blieb ihr Gesicht.

Dann endet das Bild.

Die Operationen wurden durchgeführt, der kleine Körper trug seine Narben weiter, und irgendwann lag das Krankenhaus hinter ihm. Danach ging das Leben weiter: jemand fütterte ihn, jemand trug ihn, jemand machte sich Sorgen, und ein kleiner Mensch versuchte mit allem, was er hatte, wieder kräftiger zu werden.

Nur dieses eine Bild ging nicht ganz verloren.

Von einer Zeit voller körperlicher Belastung blieb damit ausgerechnet die Nähe eines fremden Menschen besonders deutlich. Mehr musste dieser Augenblick noch nicht bedeuten.

Shiktavi war ein Baby.

Der Moment erklärte nichts von dem, was später kommen würde. Er war einfach da: eine Stimme, ein Gesicht und für kurze Zeit das Gefühl, gehalten zu sein.

Als Shiktavi das Krankenhaus schließlich hinter sich ließ, war er noch schwach. Sein Körper brauchte Pflege, Nahrung, Ruhe und jemanden, der genügend Kraft hatte, all das über längere Zeit zu geben. Zu Hause war diese Kraft nicht selbstverständlich vorhanden. Die Erwachsenen standen bald vor einer Entscheidung, deren Tragweite der kleine Junge nicht verstehen konnte.

Sein Vater musste arbeiten. Seine Mutter war mit der Situation überfordert. Und weit südlich von Konstanz lebte seine Nonna. Shiktavi kannte den Weg zu ihr noch nicht. Bald würde er nach Italien gebracht werden - dorthin, wo sein geschwächter Körper Pflege und Ruhe bekommen sollte.

Das Haus, das nach Bleiben roch

Zwischen Konstanz und Torre Annunziata lagen für Erwachsene viele Kilometer, Straßen und Grenzen. Für Shiktavi bedeutete die Reise zunächst nur, dass die vertraute Umgebung hinter ihm kleiner wurde und irgendwann verschwand. Amaya, seine zweitälteste Schwester, kam mit. Die älteste Schwester wurde in Deutschland in einem Heim untergebracht; die jüngste war zu dieser Zeit noch nicht geboren. So wurde eine Familie auf verschiedene Orte verteilt, lange bevor Shiktavi verstehen konnte, warum.

Von dieser ersten Fahrt blieb kein vollständiger Ablauf. Am Ende der Reise lag Torre Annunziata, und dort wartete ein Mensch, dessen Nähe sich für Shiktavi bald stärker einprägte als jede Adresse.

Die Nonna war keine Frau, die viel Aufhebens um sich machte. Sie war ungefähr einen Meter fünfundsechzig groß, hatte hellblaue Augen und weißes Haar, das sie zu einem Dutt gebunden trug. Meist sah Shiktavi sie in ihren Kittelschürzen, und in deren Taschen fanden sich Dinge, die für ein Kind einen eigenen Wert besaßen: Stofftaschentücher, Bonbons, Kleinigkeiten, die man hervorholen konnte, wenn ein Knie weh tat, Tränen kamen oder einfach ein Augenblick ein bisschen freundlicher werden sollte. An ihren Füßen trug sie einfache Sandalen. Nichts an ihr musste besonders aussehen, um für Shiktavi besonders zu sein.

Das Haus lag in Torre Annunziata in einem Mehrfamilienhaus neben einer Schule. Für den kleinen Jungen bestand dieser Ort nicht aus Straßennamen oder Stockwerken. Er bestand aus Stimmen, die durch Räume und von draußen hereinkamen, aus dem Geräusch von Menschen, die ein- und ausgingen, aus Verwandten, die zum Alltag gehörten, und aus dem Geruch von Essen, der sich immer wieder irgendwo im Haus ausbreitete. Tante, Onkel, Cousins, Cousinen und weitere Angehörige gehörten zu dieser italienischen Welt. Es war selten vollkommen still. Jemand sprach, jemand lachte, jemand brauchte etwas, irgendwo wurden Teller bewegt oder Kinder gerufen. Und mitten in diesem lebendigen Durcheinander gab es die Nonna, die sich nicht beeilen musste, um da zu sein.

Shiktavi war nach seiner Krankheit noch so klein, dass er nicht hätte sagen können, warum sich ihre Arme anders anfühlten. Er wusste nichts von Bindung oder Geborgenheit, und niemand musste ihm erklären, dass sein Körper bei ihr ruhiger wurde. Es geschah einfach. Wenn sie ihn nahm, ihn fütterte oder mit ihm saß, musste er für eine Weile nichts anderes tun, als Kind zu sein. Später würde er ihren Geruch mit Baldrian vergleichen, weil ihm kaum ein anderes Bild einfiel, das diese beruhigende Wirkung beschreiben konnte. Damals kannte er keinen Baldrian. Er kannte nur die Erfahrung, dass sein Atem leichter ging, wenn die Nonna nah war.

Besonders tief prägte sich ein Stuhl ein. In der Nähe einer kleinen Wärmequelle saß die Nonna mit ihm auf dem Arm und bewegte sich langsam vor und zurück. Der Stuhl gab den Rhythmus vor, ihre Arme hielten ihn, und die Wärme legte sich über den Raum. Es war kein feierliches Ritual. Die Nonna hätte es vermutlich nicht einmal so genannt. Sie saß einfach mit ihrem Enkel da

und tat, was für sie selbstverständlich war. Doch für Shiktavi verbanden sich diese einfachen Dinge – ihr Geruch, der Stoff ihrer Schürze, die Wärme und die gleichmäßige Bewegung – zu einem Gefühl, das sehr viel größer war als der Raum selbst.

In diesem Bild musste niemand etwas von ihm wollen. Er musste nicht ruhig sein, um bleiben zu dürfen, und nicht fröhlich, damit die Stimmung gut blieb. Wenn er weinte, war er noch immer ihr Enkel. Wenn er unruhig wurde, verschwand ihre Zuneigung nicht. Vielleicht war genau das für ein Kind das Kostbarste an dieser Zeit: Er musste Liebe nicht beobachten, um herauszufinden, ob sie gerade noch da war.

Auch das Essen gehörte zu dieser Form von Fürsorge. Bei der Nonna wurde gekocht, und die Kinder sollten satt werden. Später blieb ihm besonders, dass sie selbst manchmal älteres Brot mit Wasser aß. Als kleiner Junge wunderte er sich nicht über die Gründe. Erst viel später erfuhr er von ihren Zahnschmerzen und davon, dass ein Zahnarztbesuch nicht einfach selbstverständlich gewesen war. Damals sah er nur, dass auf dem Tisch für andere etwas stand und dass die Nonna ihre eigenen Schwierigkeiten nicht zum Mittelpunkt machte. Sie sprach Liebe nicht groß aus. Sie tat sie in vielen kleinen Handgriffen.

Unter dieser Pflege kam Kraft zurück. Der ausgezehrte Säugling wurde wieder lebendiger, nahm zu, begann seine Umgebung zu erkunden und wuchs in einen Alltag hinein, der ihm vertrauter wurde. Der Vater blieb nicht dauerhaft in Italien. Seine Arbeit führte ihn wieder nach Deutschland, während Shiktavi und Amaya bei der Nonna blieben. Die Eltern und die ältere Schwester kamen während dieses ersten längeren Aufenthalts zu Besuchen und im Urlaub. Für Shiktavi bedeutete das, dass Menschen auftauchten, Freude in das Haus brachten und später wieder gingen. Noch

konnte er die Zeit zwischen solchen Besuchen nicht messen. Aber er begann sehr früh zu erfahren, dass Nähe nicht automatisch bedeutete, dass jemand blieb.

Bei der Nonna selbst war das anders. Morgens war ihre Stimme wieder da. Im Haus gab es ihre Schritte, ihre Schürze, ihre Hände. Wenn Shiktavi einschlief, musste er nicht wissen, wie viele Tage noch kamen. Für ein kleines Kind bestand Beständigkeit nicht aus Versprechen über die Zukunft, sondern aus Wiederholung: derselbe Mensch am nächsten Morgen, derselbe Geruch, derselbe Platz, an den man zurückkehren konnte.

Ungefähr ein Jahr lebte Shiktavi in dieser ersten Phase bei ihr. Irgendwann kamen die Eltern wieder, diesmal nicht nur für einen Besuch. Die Mutter wollte die Kinder zurück bei sich haben. Shiktavi war etwa eineinhalb, vielleicht schon fast zwei Jahre alt, als die Reise wieder nach Norden führte. Was Erwachsene als Rückkehr zur Familie verstanden, bedeutete für ihn zugleich, den Ort zu verlassen, an dem sein Körper sich gerade erholt und an Sicherheit gewöhnt hatte.

Von diesem Abschied sind weder eine letzte Umarmung noch ein Satz überliefert. Geblieben ist nur die Richtung des Gefühls: Shiktavi fuhr zurück nach Konstanz, und die Nonna blieb in Italien.

[…]

Erfahrungsfenster 1 – Der sichere Hafen

Shiktavis Körper kannte Sicherheit lange bevor er sie erklären konnte. Vielleicht gibt es auch in deinem Leben einen Ort, einen Menschen, ein Tier, einen Geruch oder nur einen klei-

nen Augenblick, bei dem dein Körper ein wenig weniger festhalten musste.

1. Lege, wenn es angenehm ist, eine Hand auf Brust oder Bauch. Spüre zuerst nur den Kontakt deiner eigenen Hand.

2. Lass vor deinem inneren Auge keinen „perfekten sicheren Ort“ entstehen. Suche lediglich etwas, das sich heute ein wenig sicherer oder ruhiger anfühlt: ein Sessel, eine Landschaft, eine Decke, ein Tier, eine Stimme oder ein neutraler Raum.

3. Ergänze die Sinne: Was wäre dort zu hören? Welche Temperatur hätte die Luft? Gäbe es einen Geruch? Welche Oberfläche würdest du unter deiner Hand spüren?

Woran merkt dein Körper zuerst: Hier darf ich einen Moment weniger wachsam sein?

Wenn keine Vorstellung auftaucht, bleib bei dem realen Kontakt deiner Füße mit dem Boden. Auch das ist ein Anfang.

KAPITEL 5

Konstanz – Ringen, Bruch und Jugendamt

Warum bin ich denn so?

Der dritte Weg bekam seinen Namen nicht in einem Büro, sondern zunächst zu Hause. Nach den Wochen bei Freunden und Bekannten und der kurzen Rückkehr in das Elternhaus riefen Shiktavis Vater und seine Stiefmutter ihn zu einem Gespräch. Shiktavi war inzwischen dreizehn Jahre alt. Er wusste, dass die Situation nicht einfach wieder so geworden war wie vor seinem Auszug. Trotzdem wusste er an diesem Punkt noch nicht, was die Erwachsenen als Nächstes vorhatten.

Sein Vater und seine Stiefmutter teilten ihm mit, dass sie einen Termin beim Jugendamt vereinbart hatten. Es war keine beiläufige Information. Für Shiktavi bedeutete sie, dass die Frage nach seinem Platz nun nicht mehr nur innerhalb der Familie verhandelt wurde. Ein Termin war gemacht. Andere Erwachsene würden mit am Tisch sitzen.

Sie fuhren gemeinsam dorthin. Beim Jugendamt trafen sie Herrn Suttenmayer, den Shiktavi aus früheren Kontakten bereits kannte. Dieses Mal war außerdem die Heimleitung des Margarethenheims anwesend. Damit bekam das, was bis dahin nur eine unklare Möglichkeit gewesen war, plötzlich eine konkrete Form.

Das Gespräch drehte sich darum, wie es weitergehen sollte. Die Reihenfolge jedes Satzes lässt sich nicht vollständig rekonstruieren. Beteiligt waren die Menschen, die nun über den nächsten Schritt sprachen, und als konkrete Möglichkeit stand das Margarethenheim im Raum.

Shiktavi hörte zu. Er hatte die Wochen außerhalb des Elternhauses bereits erlebt. Er wusste, wie es war, von Tür zu Tür zu gehen und nicht zu wissen, wie lange ein Platz hielt. Er war noch einmal zurückgekehrt und hatte ebenso erlebt, dass die alten Spannungen damit nicht verschwunden waren. Ein Heim war nicht das Leben, das er sich ausgesucht hätte. Aber auch das Zuhause fühlte sich für ihn nicht mehr wie eine tragfähige Antwort an.

Deshalb widersetzte er sich dieser Lösung nicht. Seine Zustimmung war kein begeistertes Ja und kein Wunsch, die Familie zu verlassen. Sie war eher die Entscheidung eines Dreizehnjährigen, der zwischen Möglichkeiten saß, von denen keine sich wirklich gut anfühlte.

Als das Gespräch beendet war, fuhren sie nicht direkt zum Heim.

Sie fuhren nach Hause.

Dort packten sie Shiktavis Sachen.

Dieser Schritt veränderte die Entscheidung. Im Büro war über einen Ort gesprochen worden. Zu Hause wurden daraus Dinge, die mitgenommen werden mussten. Shiktavi sah, dass es nicht bei einem Gespräch bleiben würde. Was eben noch ein Vorschlag gewesen war, bekam Gewicht. Seine Sachen sollten mit. Er sollte dortbleiben.

Welche einzelnen Kleidungsstücke oder Gegenstände in die Taschen kamen, ist nicht mehr genau greifbar. Klar blieb die Bewe-

gung: Das, was zu ihm gehörte und mit ihm gehen sollte, wurde zusammengepackt. Danach verließ er das Haus erneut – diesmal nicht im Zorn und nicht mit dem Versuch, auf eigene Faust irgendwo unterzukommen.

Sein Vater fuhr mit ihm zum Margarethenheim.

Auf dieser Fahrt blieb ein Gespräch hängen, das sich tiefer einprägte als der Weg selbst. Sein Vater sprach davon, dass Shiktavi endlich normal werden müsse. Er solle weniger Ärger machen und versuchen, so zu sein wie andere Kinder.

Dann fragte er:

„Warum kannst du nicht so sein wie die anderen Kinder?“

Shiktavi sah ihn an.

Er hatte in den vergangenen Jahren vieles über sich gehört. Dass er schwierig sei. Dass er zu viel Ärger mache. Dass er sich nicht benehmen könne. Manche Vorwürfe hatten mit Dingen zu tun, die er tatsächlich getan hatte. Er hatte gelogen, provoziert, geschwänzt und andere verletzt. Aber diese Frage ging für ihn weiter. Sie fragte nicht nur nach einer Handlung. Sie fragte danach, warum er offenbar grundsätzlich anders war.

Shiktavi antwortete:

„Warum bin ich denn so?“

Sein Vater schmunzelte, schüttelte den Kopf und sagte sinngemäß, Shiktavi habe ihm genau diese Frage schon gestellt, als er gerade sprechen gelernt hatte.

Dann blieb die Frage bei dem Jungen.

Shiktavi schaute aus dem Fenster. Er hatte keine Antwort bekommen, die ihm erklärte, weshalb Wut so schnell in ihm hochschoss, warum er immer wieder Grenzen sprengte oder weshalb er

sich manchmal selbst im Weg stand. In ihm blieb vielmehr der Eindruck zurück, dass mit ihm etwas nicht stimmte. Falsch. Leer. Nicht normal.

Sein Vater sagte auf derselben Fahrt auch, dass es ihm wehtue, seinen Sohn ins Heim zu bringen. Er wisse selbst nicht mehr weiter. Gleichzeitig machte er deutlich, dass die Stieffamilie wichtig sei und dass sie diese Familie brauchten.

Das machte den Vater in dieser Szene nicht zu einem gefühllosen Mann. Shiktavi hörte, dass auch er mit der Situation rang. Aber ein Kind kann gleichzeitig hören, dass etwas dem Vater wehtut, und dennoch erleben, dass der Vater die Fahrt fortsetzt.

Shiktavi antwortete sinngemäß nur:

„Was denn sonst."

Mehr brachte er in diesem Moment nicht heraus. Er war dreizehn, wütend, verletzt und gleichzeitig noch immer der Sohn dieses Mannes. Er hatte seinen Vater als Kind gesucht, auf ihn gewartet, ihn nach seiner Krankheit beobachtet und später versucht, ihn zu beschützen. Nun saß er neben ihm und wurde von ihm an einen Ort gefahren, an dem andere Erwachsene für ihn zuständig sein würden.

Je näher sie dem Margarethenheim kamen, desto weniger ließ sich die Entscheidung noch als etwas Vorläufiges behandeln. Die Sachen waren gepackt. Das Gespräch beim Jugendamt war vorbei. Die Heimleitung hatte mit am Tisch gesessen. Jetzt fehlte nur noch die Ankunft.

Trotzdem hielt sich in Shiktavi ein letzter Wunsch. Ein Teil von ihm hoffte bis zum Schluss, sein Vater könne plötzlich sagen:

„Ach, scheiß drauf. Wir finden einen Weg."

Es war keine durchdachte Alternative. Shiktavi hätte nicht sagen können, wie dieser Weg aussehen sollte. Vielleicht war genau das der kindliche Teil daran. Er brauchte keinen fertigen Plan. Er wollte nur erleben, dass sein Vater im entscheidenden Moment sagte: Wir versuchen es noch einmal.

Der Satz kam nicht.

Der Wagen hielt.

Shiktavi stieg aus.

Er war dreizehn Jahre alt, als er das Margarethenheim betrat. Hinter ihm lagen die Wochen bei Freunden und Bekannten, die kurze Rückkehr nach Hause, das Gespräch mit Vater und Stiefmutter, der Termin beim Jugendamt, Herr Suttenmayer, die Heimleitung, das erneute Heimfahren und das Packen seiner Sachen. Nichts davon war heimlich geschehen. Und trotzdem fühlte sich die Ankunft nicht wie eine gemeinsam gefundene Lösung an.

Für die Erwachsenen war das Heim ein Ort, an dem Betreuung und Struktur möglich sein sollten. Für Shiktavi war es zunächst vor allem der Ort, an dem sein Vater ihn zurückließ.

Noch während der Abschied Wirklichkeit wurde, blieb irgendwo die Hoffnung, dass der Vater sich vielleicht doch noch umdrehen würde.

Er tat es nicht.

Und mit der ersten Nacht begann eine Zeit, in der das Elternhaus nur wenige Kilometer entfernt war und sich trotzdem weiter weg anfühlen konnte als Italien.

KAPITEL 13

Keya – Familie, Nähe und Verlust

Drei Betten nebeneinander

Nach Keyas Geburt blieb die junge Familie zunächst in Freiburg. Die ersten Monate ordneten sich um das neue Kind, Shiktavis Arbeit und seine Ausbildung zum Fachlageristen. Den Staplerschein hatte er bereits gemacht. Nun ging es darum, die Ausbildung zu Ende zu führen und aus dem neuen Anfang einen Alltag zu machen, der länger hielt als die nächste Krise.

Keya war mitten in diesem Alltag. Schon als Baby beobachtete sie alles sehr genau. Shiktavi fiel auf, wie aufmerksam sie ihre Umgebung wahrnahm. Deshalb bekam sie von ihm früh den Namen Adler.

Damit stand sie in derselben persönlichen Bildsprache wie ihre beiden älteren Schwestern: sein Löwe, sein Tiger und nun sein Adler. Die Namen waren keine Rangfolge. Jeder von ihnen gehörte zu einem Kind und zu etwas, das Shiktavi an ihm wahrnahm.

[…]

Sein Löwe und sein Tiger kamen nun regelmäßig nach Moos.

Adler war die jüngste Schwester. Wenn die drei Mädchen zusammen waren, gehörten sie nicht zu drei getrennten Lebensabschnitten. Sie waren Schwestern.

Ihre Verbindung war herzlich und intensiv. Für Shiktavi war wichtig, dass die Geschichte zwischen den Erwachsenen nicht darüber entschied, wie viel Nähe zwischen seinen Töchtern möglich sein durfte. Seine älteren Kinder sollten nicht verschwinden, nur weil mit Keya ein neues Familienleben entstanden war.

Das Haus gab ihnen dafür Raum. Davor lag ein Garten, in dem die Kinder spielen und wieder ins Haus zurückkommen konnten. Nach Zimmern, die verloren gegangen waren, Wochen im Zelt und einer Wohnung, die während des Entzugs verschwunden war, hatte Shiktavi wieder einen Ort, an dem ein Familienalltag überhaupt entstehen konnte.

Das Geld war knapp.

Also baute Shiktavi die Kinderbetten selbst.

Seine Hände kannten Arbeit. Sie hatten Metall bearbeitet, Teig geknetet, einen Säugling bei einer Hausgeburt empfangen und sechs Taschen über Kilometer getragen. In Moos setzte er sie ein, um seinen drei Töchtern etwas sehr Konkretes zu bauen: jeweils einen eigenen Schlafplatz im selben Zimmer.

Drei Betten standen nebeneinander.

Eines für seinen Löwen.

Eines für seinen Tiger.

Eines für seinen Adler, Keya.

Es brauchte dafür keine große Erklärung. Wenn die drei Mädchen dort schliefen, war sichtbar, was Shiktavi sich gewünscht hatte: Kein Kind musste aus dem Bild verschwinden, damit ein anderes einen Platz bekam.

Ein einfacher Satz fasste diese Zeit für ihn zusammen:

„Wir waren alle zusammen."

Für einen Menschen, der selbst erlebt hatte, wie Geschwister auf verschiedene Haushalte, Länder und Erwachsene verteilt worden waren, lag in diesem Bild etwas Besonderes. Seine Töchter mussten in diesen Momenten nicht über die Entscheidungen ihrer Eltern nachdenken. Sie konnten in demselben Zimmer schlafen, aufstehen und einander als Schwestern erleben.

Die drei Betten waren deshalb nicht nur eine Antwort auf knappes Geld. Sie waren zuerst ganz gewöhnliche Möbel, von Shiktavi selbst gebaut, weil drei Kinder Schlafplätze brauchten. Und gerade in dieser Einfachheit lag ihre Bedeutung: Löwe, Tiger und Adler hatten nebeneinander ihren Platz.

Das Leben in Moos war nicht frei von Schwierigkeiten. Aber verglichen mit vielen früheren Abschnitten wurde diese Zeit zunächst deutlich stabiler.

Über ungefähr drei Jahre entstand mehr Kontinuität, als Shiktavi aus vielen anderen Lebensphasen kannte: ein Zuhause, Arbeit, Familienalltag und immer wieder die Möglichkeit, seine drei Töchter gemeinsam zu erleben. Es war keine perfekte Idylle. Es war eine reale Phase, in der mehr hielt als zuvor.

Im Garten stand ein Haus.

Im Haus stand ein Zimmer.

Und in diesem Zimmer standen drei Betten nebeneinander.

Für eine Zeit war damit etwas möglich, das Shiktavi in seinem eigenen Leben oft vermisst hatte: Seine Kinder hatten nebeneinander Platz. Löwe und Tiger waren keine Gäste in Adlers Leben. Sie waren ihre Schwestern.

KAPITEL 14

Arbeit, Angst und Adula

Die Wächter des Herzens

Die Adula-Klinik besaß eine Eingangstür. Shiktavis Körper fand den möglichen Ausgang trotzdem zuerst.

Als er in Bayern ankam, war da zunächst beides: Erleichterung darüber, endlich an einem Ort zu sein, an dem nicht nur einzelne körperliche Alarmsignale untersucht werden sollten, und gleichzeitig der starke Impuls, sich wieder zurückzuziehen. Nach all den Wochen, in denen sein Blick auf Puls, Atem, Kreislauf und den nächsten möglichen Zusammenbruch gerichtet gewesen war, bedeutete Ankommen noch lange nicht, dass sein Körper sich sicher fühlte.

Ungefähr zwölf Wochen sollte dieser Aufenthalt dauern.

Das machte diesen Aufenthalt zu einer anderen Reise. Shiktavi war nicht dorthin gekommen, um einen äußeren Gegner zu besiegen. Er musste keinen Arbeitsplatz retten, keinen Streit gewinnen, kein Kind aus einem Konflikt herausholen und niemandem beweisen, wie viel er aushalten konnte.

Gerade das war ungewohnt.

Seine Werkzeuge hatte er längst: Disziplin, Wachsamkeit, Humor, die Fähigkeit, Zusammenhänge schnell zu erfassen, und diesen beinahe automatischen Reflex, selbst im größten Durcheinander irgendwie weiterzumachen. All das hatte ihm in seinem Leben oft geholfen. Gleichzeitig hatte es ihm ermöglicht, sehr lange zu funktionieren, ohne wirklich bei dem stehen zu bleiben, was in ihm geschah.

In Adula begann die Aufgabe deshalb nicht mit einer großen Antwort.

Sie begann mit Bleiben.

Nicht sofort alles lösen. Nicht stärker sein als die Panik. Nicht jedes Gefühl erklären, bevor es überhaupt Raum bekommen hatte.

Von diesen ungefähr zwölf Wochen lässt sich heute kein lückenloser Kalender mehr herstellen. Nicht jede Sitzung, jeder einzelne Tag und jede Übung lassen sich in eine sichere Reihenfolge bringen. Die entscheidenden Wegmarken sind dagegen klar geblieben: eine Therapeutin, Tränen, Lachen, Tanzen, die Pferdetherapie, ein kleines Pony, ein großes Pferd und eine Wärme an genau der Stelle, die für Shiktavi zuvor immer stärker mit der Angst um sein Herz verbunden gewesen war.

Eine Therapeutin begleitete ihn dabei, etwas zu unterscheiden, das Shiktavi bis dahin oft für dasselbe gehalten hatte: über ein Gefühl sprechen und ein Gefühl tatsächlich wahrnehmen.

Über Gefühle sprechen konnte er.

Sehr gut sogar.

Er konnte erklären, warum ihn etwas wütend machte, warum ihn bestimmte Situationen verletzten oder weshalb Misstrauen in ihm entstand. Er konnte Erlebnisse miteinander verbinden, Ursachen suchen und Zusammenhänge erkennen. Sein Verstand konnte

aus chaotischen Erfahrungen eine verständliche Reihenfolge bauen.

Doch zwischen dem Erklären einer Trauer und dem tatsächlichen Trauern lag ein Abstand. Dasselbe galt für Angst, Liebe, Wut und Verlust. Worte konnten Nähe schaffen, aber sie konnten auch dafür sorgen, dass Shiktavi einen Schritt neben dem eigentlichen Gefühl stehen blieb.

In Adula musste er diese Fähigkeit nicht verlieren. Er begann vielmehr zu lernen, den Abstand kleiner werden zu lassen, ohne darin unterzugehen.

Die Therapeutin half ihm, nicht sofort nach dem passenden Grund, der richtigen Erklärung oder dem nächsten Lösungsweg zu greifen.

Ein Gefühl durfte zunächst da sein.

Und irgendwann begann Shiktavi zu weinen.

Nicht alle Tränen gehörten zu einem einzigen Ereignis. In ihnen lag vieles von dem, was sich über Jahre angesammelt hatte: Abschiede, Angst, Ohnmacht und Erfahrungen, für die im Moment ihres Geschehens kaum Platz gewesen war. Manche Tränen kamen heftig, andere leiser. Nicht jedes Mal konnte Shiktavi sagen, welche einzelne Verletzung gerade durch ihn hindurchging.

Zum ersten Mal musste nicht jedes Gefühl sofort einen Ausweis vorzeigen, bevor es existieren durfte.

Das war für ihn ungewohnt. Sein Leben hatte ihn früh gelehrt, Situationen zu erfassen, Gefahren einzuschätzen und zu reagieren. Jetzt saß oder stand er in einer Klinik und lernte etwas, das von außen beinahe unspektakulär wirken konnte: nicht jedes innere Erleben sofort in Handlung zu verwandeln.

Nach den Tränen kam nicht nur weitere Schwere.

Shiktavi lachte.

Nicht weil das, was hinter ihm lag, plötzlich lustig geworden wäre. Das Lachen war einfach ebenfalls vorhanden. Trauer und Freude mussten sich nicht gegenseitig auslöschen.

Später tanzte er.

Sein Körper bewegte sich, ohne zu kämpfen, zu arbeiten oder zu fliehen. Eine Bewegung musste in diesem Moment keinen Gegner abwehren, keine Strecke bewältigen und kein Ergebnis erzeugen. Sie durfte einfach Ausdruck sein.

Weinen. Lachen. Tanzen.

Für Shiktavi waren das keine großen spektakulären Taten. Und gerade deshalb verlangten sie ihm auf eine andere Weise viel ab. Kraft hatte er oft einsetzen können. Hier ging es darum, nicht hinter dieser Kraft zu verschwinden.

Mit der Zeit begann sich sein Verhältnis zu den eigenen Gefühlen zu verändern. Wut verschwand nicht, nur weil er sie wahrnahm. Angst wurde nicht harmlos, nur weil sie einen Namen bekam. Aber nicht jedes Gefühl musste sofort ein Feind sein, gegen den er kämpfen oder vor dem er fliehen musste.

Ein Gefühl konnte etwas anzeigen, ohne darüber zu bestimmen, wer er war und was er als Nächstes tun musste.

Besonders prägend wurde die Pferdetherapie.

Die Pferde kannten seine Geschichte nicht. Sie wussten nichts von Italien und Deutschland, nichts von Australien, seinen Kindern, den Gerichten, der Arbeit oder den Anschuldigungen, die seinen Namen getroffen hatten. Vor ihnen stand nur Shiktavi mit dem Körper, den er inzwischen selbst fast ständig beobachtete.

Bei einer Begegnung stellte sich ein kleines Pony schützend vor ihn.

Die Bewegung war schlicht. Für Shiktavi war sie gerade deshalb stark.

Er hatte einen großen Teil seines Lebens damit verbracht, sich vor andere zu stellen. Schon als Kind hatte er versucht, Menschen zu schützen, später seine Geschwister, seine Kinder und immer wieder Beziehungen und Familien, die er nicht verlieren wollte. Schutz war für ihn meist etwas gewesen, das von ihm ausging.

Nun stand das Pony vor ihm.

Nicht hinter ihm. Nicht dort, wo es von ihm geschützt werden musste.

Vor ihm.

Für einen Augenblick war Shiktavi nicht der Schild.

Er musste nichts leisten, nichts beweisen und nichts zurückgeben, damit dieses Tier dort blieb. Die Erfahrung nahm ihm seine eigene Stärke nicht. Sie zeigte ihm nur eine Richtung, die in seinem Leben viel seltener gewesen war: Schutz konnte auch zu ihm kommen.

Später näherte sich ihm ein großes Pferd.

Es legte seine Stirn an die Stelle seines Herzens.

Shiktavi blieb stehen.

Er spürte Wärme.

Dann nahm er dort eine Bewegung wahr, die er als rotierend empfand.

Diese Wärme und die rotierende Bewegung waren seine persönliche Körperwahrnehmung in diesem Moment. Sie werden nicht zu einer medizinischen Erklärung und auch nicht zu einer übernatürlichen Tatsache gemacht.

Die Therapeutin sagte sinngemäß, so könne sich ein geöffnetes Herz anfühlen.

Noch kurze Zeit zuvor hatte Shiktavi dieselbe Stelle immer wieder berührt, um seinen Puls zu kontrollieren. Sein Herz war zu etwas geworden, das er überwachte, weil er fürchtete, es könne aussetzen oder der nächste körperliche Alarm könne beginnen.

Jetzt lag dort die Stirn eines Pferdes. Kein Gerät piepte. Niemand verlangte eine Leistung von ihm. Da waren Wärme und Kontakt. Das Pferd blieb. Und Shiktavi blieb ebenfalls.

Äußerlich war es ein stiller Moment. Für Shiktavi lag genau darin etwas Neues. Er musste weder kontrollieren noch erklären noch sofort handeln. Er konnte für diesen Augenblick in dem Kontakt bleiben.

Die Adula-Klinik gab ihm keine fertige religiöse oder spirituelle Lehre. Was er dort erlebte, zeigte sich in Tränen, Muskelspannung, Fluchtimpulsen, Wärme, Nähe und in der zunehmenden Fähigkeit, in einer Wahrnehmung zu bleiben, ohne sie sofort wegzudrücken oder in eine Erklärung zu verwandeln.

Dieser Aufenthalt war kein endgültiger Heilungspunkt.

Ungefähr zwölf Wochen konnten nicht auslöschen, was sich über Jahrzehnte aufgebaut hatte. Die Panik verschwand nicht einfach, und auch seine alten Muster lösten sich nicht auf, nur weil er sie nun deutlicher sehen konnte.

Trotzdem verließ Shiktavi die Klinik nicht so, wie er sie betreten hatte.

Das kleine Pony blieb für ihn mit der Erfahrung verbunden, selbst Schutz annehmen zu dürfen. Das große Pferd blieb mit jener Wärme und der rotierenden Bewegung an seinem Herzen verbunden. Diese beiden Erfahrungen verschwanden nicht mit der Entlas-

sung. Jahre später würde Shiktavi in seiner eigenen Arbeit wieder auf eine ähnliche Grundhaltung stoßen: Berührung musste einem Körper nichts befehlen. Sie konnte auch einfach ein Angebot sein, dazubleiben und wahrzunehmen.

KAPITEL 16

Zweiundzwanzig Stunden bis Soul Hands

Als die Hände ihren Namen fanden

Nicht lange nach der Eröffnung kam eine Frau zu Shiktavi, deren Sitzung ihm später besonders deutlich in Erinnerung blieb. Rula gehörte zu den frühen Klientinnen. Sie war eine ältere Frau und erzählte von Beschwerden an Bein und Hüfte, die sie seit vielen Jahren begleiteten.

Als sie ihn fragte, ob er ihr helfen könne, machte Shiktavi daraus kein Versprechen. Wie bei den ersten Menschen, die zu ihm kamen, erklärte er Rula offen, was er anbieten konnte und wo seine Grenzen lagen. Er beschrieb ihr die Verbindung aus selbst entwickelter Massage, Wahrnehmung und Coaching, erklärte den Ablauf und ließ ihr jederzeit die Freiheit, eine Berührung abzulehnen oder die Sitzung zu beenden.

Rula sah ihn an und sagte: „Ich vertraue dir."

Nach dem Vorgespräch begann die Massage. Ungefähr eine Stunde lang blieb Shiktavi bei jener Verbindung aus Berührung, Aufmerksamkeit und innerer Begleitung, die sich seit den Hausbesuchen entwickelt hatte. Dabei versuchte er nicht, ein bestimmtes Ergebnis herzustellen.

Erst später erzählte Rula ihm, was sie währenddessen erlebt hatte. Sie habe sich immer wieder daran erinnert, loszulassen. Irgendwann sei vor ihrem inneren Auge ihre Mutter erschienen. Rula habe plötzlich das Gefühl gehabt, etwas an ihr zu verstehen. Die Vergangenheit sei dadurch nicht verschwunden, doch die Wut, die sie mit der Erinnerung verbunden hatte, habe nach ihrem eigenen Erleben an Kraft verloren.

Als die Stunde vorbei war, verließ Shiktavi den Raum, damit Rula sich in Ruhe anziehen konnte. Sie hatten ein Zeichen vereinbart. Als es kam, ging er wieder hinein.

Schon ihr Gesicht wirkte auf ihn leichter und gelassener. Rula sah ihn an und fragte: „Was bitte hast du jetzt gemacht?“

Shiktavi antwortete in der Sprache, die sein damaliges Erleben am ehesten traf: „Ich habe mich einfach von meinem Körper gelöst. Alles andere haben die Energien unter sich ausgemacht.“

Damit beschrieb er seine eigene Wahrnehmung, nicht eine medizinische Erklärung. Für ihn bedeutete der Satz vor allem, dass er aufgehört hatte, mit seinem Willen etwas erzwingen zu wollen.

Dann fragte er Rula, wie es ihr gehe. Sie erzählte, dass ihr nach der Massage zunächst der Gedanke gekommen sei: Wie soll ich hier mit meinen Schmerzen bloß wieder hochkommen? Dann sei sie aufgestanden.

„Wie eine Gazelle“, sagte sie.

Rula berichtete, sie habe viele Ärzte, Untersuchungen und Massagen erlebt und könne sich nun beinahe schmerzfrei bewegen. Sie stand auf und drehte sich um die eigene Achse; nach ihrer Aussage habe sie das seit vielen Jahren nicht mehr so gekonnt. Diese Veränderung blieb ihre persönliche Rückmeldung.

Noch stärker blieb ihm jedoch das Gespräch über ihre Mutter. Rula erzählte, dass sie zuvor kaum an sie habe denken können, ohne aggressiv oder emotional überwältigt zu werden. Nun könne sie über sie sprechen. Sie selbst sagte, es habe sich ein Trauma gelöst.

Shiktavi fragte nach, was sie damit meinte.

Rula antwortete: „Zum ersten Mal, seit ich mich erinnern kann, kann ich sagen: Mama, ich hab dich lieb."

Nach Shiktavis Erinnerung war Rula humpelnd gekommen und ging beinahe hüpfend wieder hinaus. Doch stärker als dieser Gang blieb ihm ihr Satz über die Mutter.

[…]

Keine Berührung sollte einen Menschen beherrschen. Kein Gespräch sollte ihm eine fremde Wahrheit aufzwingen. Shiktavi konnte wahrnehmen, fragen, spiegeln und einen sicheren Raum anbieten. Den inneren Weg des anderen konnte er nicht für ihn gehen.

Bis dahin hatte die Arbeit einen alten Namen, der vor allem das Zuhören beschrieben hatte. Die Methode selbst war inzwischen weitergewachsen. Kurz vor der Wiedereröffnung im Jahr 2021 zeigte Shiktavi einer Freundin diese weiterentwickelte Form in einer Massage. Danach sprachen beide darüber, wie man das nennen könnte, was daraus geworden war.

Die Freundin sagte zwei Worte: „Soul Hands."

Für Shiktavi fühlte sich der Name sofort richtig an. Nicht wie eine Werbeidee, sondern wie etwas, das plötzlich aussprach, was sich über Jahre miteinander verbunden hatte.

„Soul“ stand für die innere Welt. „Hands“ für die Hände, die durch sein ganzes Leben gegangen waren: kämpfen, arbeiten, tragen, Kinder empfangen, berühren – und schließlich lernen, bewusst anwesend zu bleiben.

In dieser Phase brachte Shiktavi die Methode in eine Form, die er selbst als vollständig anwendbar empfand. Vollständig bedeutete nicht abgeschlossen. Sie durfte sich weiterentwickeln. Aber das Fundament stand.

Im Jahr 2021 öffnete die Praxis unter dem neuen Namen „Soul Hands“ wieder.

Hier endet die Leseprobe.

Du hast den Anfang gelesen und einige Stationen auf Shiktavis Weg begleitet.

Dazwischen liegen Italien und Konstanz, ein Kinderheim, Australien, Liebe und Verlust, vier Kinder und drei Sternenkinder, zweiundzwanzig Stunden, die alles verschoben, und die Frage, die ihn sein Leben lang begleitet hat: Wer bleibt bei mir?

Die Antwort steht am Ende des Buches.

SHIKTAVI – Die wahre Geschichte

518 Seiten · als E-Book und Taschenbuch bei Amazon
ab 18 Jahren

Band 4 der Keya-Quadrologie
www.soulhandsmassage.de