

Feuilleton Lucide
Nº3

Klarheit – die stille
Mitte deiner Kraft

Julia.



© 2025 Julia Anand

Einladung



Manchmal glauben wir, Klarheit sei eine Entscheidung. Eine Aussage. Ein Entschluss.
Doch wer je in einem inneren Nebel stand, weiß: Klarheit ist ein Weg.

Weil man ihn nicht geht, um etwas zu sagen, sondern um sich wieder zu spüren.
Weil man ihn nicht wählt, um richtig zu liegen, sondern um sich nicht mehr zu verlieren.



Ein frühes, wortloses Ereignis.
Nicht laut, nicht sichtbar, aber tief,
hat sich in meiner Essenz eingeprägt.

Seitdem suchte ich mich selbst im Anderen.
Zuerst in meinen Eltern, in ihrem Blick.
Später in Freundschaften, die mein Innerstes berührten.
Zwei davon trugen mich über Jahre.
Beide fein, tief, still verstehend.
Eine blieb. Unterbrochen vielleicht, aber nie verloren.
Die andere trug in sich etwas, das über Worte hinausging.
Sie berührte einen Teil von mir,
den ich lange nur im Gegenüber spüren konnte.
Wie eine innere Gewissheit, die ich nicht in mir,
sondern in der Nähe eines anderen fühlte.





Die Nähe ging
und etwas blieb.
Nicht präsent,
aber auch nicht verschwunden.
Ein leiser Nachhall, der mich nicht ganz losließ.
Wie eine Frage ohne Worte.
Etwas in mir wusste:
Da will noch etwas gesehen werden.

Diese leise Unruhe ließ sich lange nicht benennen
und ich suchte weiter.
Nicht laut, nicht zielgerichtet,
aber doch immer im **Außen**.
In Begegnungen. In Beziehungen.
In Menschen, denen ich Tiefe zutraute
und von denen ich insgeheim erhoffte, dass sie mir zeigen,
was ich in mir selbst nicht finden konnte.

Und lange trug mich das. *Bis es zu eng wurde*. Ich spürte eine immer drängendere Sehnsucht.
Nicht mehr nach Spiegeln, sondern nach Ankommen.
Ein Wunsch, der so g r o ß wurde,
dass ich ihn nicht länger ins Außen verlagern konnte.

Ich begann zu suchen. Diesmal anders.
Nicht nach Menschen, die mich fühlten,
sondern nach Wegen, wie **ich mich selbst** finden konnte.





Ich begegnete einer klugen, stillen Begleitung.

Kein Rettungsversuch, keine Lösung, ein feiner Raum,
in dem ich mich selbst klarer erkennen konnte.

Nicht, weil man mir sagte, wer ich bin,
sondern weil die richtigen Fragen den Nebel lichteten.

Und in dieser feinen Spiegelung begann etwas sich zu ordnen.

Es öffnete sich in mir ein Raum.

Still. Fragend. Klar.

Kein Ort, der mich definierte

aber einer, der mir half, mich selbst zu erkennen.

Nicht durch Antworten, sondern durch echtes Sehen.

Und dann geschah es:
nicht leise, nicht beiläufig
sondern grundlegend.

Ein Moment, der alles veränderte:

Ich sah mich.

Nicht im Spiegel eines Anderen.
Sondern in mir.
Heimkehren.





Der Spiegel war nicht mehr die Essenz.
Die Klarheit lag in mir. Still, und unübersehbar.

Erst da wurde mir bewusst:
Ich hatte mich nie ganz selbst in der Mitte meines Lebens verankert.
Ich war oft im **Außen**, auf **Empfang**, auf **Verbindung**, auf **Reaktion**.
Doch was mir wirklich fehlte, war nicht Zustimmung.

Es war **Klarheit**. Nicht über andere, sondern über mich.
Kein Urteil. Kein Konzept. Sondern ein innerer **Anker**.
Und dieser Anker, so spürte ich, war kein Gedanke.
Er war ein **Raum**.

Ein Ort in mir, den ich selbst betreten musste.

Er ist ruhig. Hoch. Weit.
Ein Arbeitszimmer mit hohen Decken, mit Blick in den Garten.
Ein Ort, an dem Stille spricht. An dem Stille **k l ä r t**.
An dem ich meine Gedanken ordnen kann, **n u r** für mich.
Ein Raum mit wenigen Dingen.
Aber allem, was zählt.

Dorthin kehre ich zurück, wenn das Außen laut wird.
Und ich erinnere mich:
Klarheit ist nicht, was ich laut sagen muss
sondern was mich hält, wenn ich still bleibe.



Vertiefung: Die Kraft, im eigenen Raum zu bleiben



Ich bin in *meinem* Raum.
Wirklich:
in mir.

Ein Arbeitszimmer.
Hell. Still.
Ein großes Fenster zum Garten. Weite und Geborgenheit zugleich.
Ein stabiler Tisch aus Marmor. Kühl, tragend, klar.

Darauf liegt nur, was Gewicht hat.
Kein Stapel. Kein Lärm. Kein Überfluss.
Hier entsteht meine Klarheit nicht durch Entschluss,
sondern durch die Art, wie ich hier bin.
Aufrecht.
Wach.
Bei mir.
Und indem ich mich frage:
Was will ich?
Was will ich wirklich
– **nur ich?**

In diesem Raum muss ich nichts aufnehmen, nur weil es hereingetragen wird.
Wie Briefe, die durch die Tür gleiten –
ich lese nur, was zu mir gehört.

Der Rest darf wieder hinaus.





Was mich in diesem Raum hält,
ist nicht Schutz oder Abwehr,
sondern Hingabe an mein eigenes Maß.
Es ist die stille Treue zu dem,
was ich innerlich längst weiß.

Und genau deshalb entsteht hier etwas:
nicht sofort
aber beständig.
 Worte, die bleiben.
 Gedanken, die tragen.
 Entscheidungen, die nicht reagieren –
sondern aus Klarheit gestalten.

Am Marmortisch
entstehen Linien,
aus denen Räume wachsen.
Sätze,
die sich setzen.
Impulse,
die wirken dürfen.
Keine Pflicht. Kein Druck. Sondern Form, geführt von Substanz.
M e i n e r Substanz.

Und jedes Mal, wenn ich bleibe,
nicht aus Trotz, sondern aus Würde -
festigt sich etwas.
Nicht gegen andere.
Sondern für mich.
Wenn du diesen Raum einmal betreten hast,
wirst du ihn nicht vergessen.
Vielleicht suchst du ihn manchmal.
Aber er wird da sein.





Wenn es draußen laut wird –
wenn du dich verlierst –
frag dich leise:

**„Was liegt auf meinem Tisch?“
„Was darf hinein – und was nicht?“
„Was will ich – nur ich?“**

Klarheit ist kein Zustand.
Sie ist ein Raum.
Und du bist seine Mitte.

Vielleicht kennst du ihn schon.
Vielleicht liegt er noch verborgen unter allem, was du erfüllen wolltest.
Aber er ist da.
Und du kannst ihn betreten, jeden Tag.
Still. Einfach. Wahr.

Du musst ihn nicht finden.
Nur dich erinnern:
Er war und ist immer in dir.



Reflexionen für den *Salon Intérieur*



Wann verlasse ich meinen inneren Raum und warum?

Woran erkenne ich, dass ich mich verliere?

Was bringt mich zurück zu mir, leise, aber klar?

Wie sieht mein inneres Bild aus, wenn ich ganz bei mir bin?



Praxis zur Rückverbindung



Am Morgen

Bevor der Tag dich ruft,
zieh dich einen Moment zurück.

Geh in Gedanken an einen Ort in dir,
den du als Raum deiner Klarheit wählst.

Vielleicht ein stilles Arbeitszimmer.

Vielleicht ein innerer Sessel.

Vielleicht etwas ganz Eigenes.

Es geht nicht um Form, sondern um Haltung. Das Gefühl.

Um einen Ort, an dem du dich spürst, bevor die Welt dich ruft.

Setz dich gedanklich dort hin.

Spür, wie sich Stille ausbreitet.

Wie Licht auf etwas Einfaches fällt.

Wie du Raum nimmst, ganz **s e l b s t v e r s t ä n d l i c h**.

Frag dich dann leise:

Was will heute durch mich entstehen?

Nicht was ich tun „muss“.

Sondern was wirklich durch mich Form finden will.

Und dann geh in den Tag.

Nicht, um dich zu beweisen.

Sondern, um verbunden zu sein.



Ritual der Rückverbindung



Am Abend

Kehre zurück an deinen inneren Ort.

Auch wenn der Tag chaotisch war,

auch wenn du geschwankt hast, wenn du dich für andere und nicht für dich entschieden hast.

Dieser Raum ist geblieben.

Leg die Hand auf dein Herz

oder auf den Tisch, den du innerlich siehst.

Und sprich:

„Ich war bei mir.“

Oder:

„Ich kehre zurück. Morgen noch klarer.“

Kein Urteil. Keine Schuld.

Nur Rückbindung.

Denn:

Klarheit ist kein Ziel.

Sondern der stille Ort, von dem aus du beginnst.



Worte zum Nachklingen



Klarheit ist ein innerer Maßstab.

Klarheit schützt nicht durch Härte.
Sondern durch Tiefe. Und Überzeugung.

Du musst nicht stärker werden.
Nur wahrer in dem, was deins ist.

Wenn du bleibst,
beginnt etwas in dir zu leuchten.
Still. Unübersehbar.



Salon-Notiz



Dieses Feuilleton ist für alle,
die nicht lauter werden wollen,
sondern echter.
Für jene, die im Lärm nicht untergehen,
sondern zurückkehren wollen –
in ihren Raum.
An ihren Tisch.
In ihr Maß.

Klarheit ist keine Abgrenzung.
Sie ist Erinnerung.
Und wenn du dich Erinnerst,
bist du nicht mehr im Außen verloren.

*Herzlichst,
Julia.*



© 2025 Julia Anand. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder Weitergabe – ganz oder in Teilen – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

A
Substantia ducit formam