

schwerer, die Gedanken nicht abschweifen zu lassen, im Unterschied zur Arbeit, die sich bei mir mehr und mehr zur Schreib-Meditation entwickelt hat. Über Einsamkeit zu schreiben, das konnte jetzt unmöglich nur Ablenkung sein. Auf mich allein gestellt, zurückgezogen von allen und allem, verbanden sich für mich äußere und innere Arbeit. Wie von Zauberhand erschuf ich - nein: erschuf sich wie von selbst etwas sehr Besonderes und Wertvolles für mich. Ganz nebenbei und ausnahmsweise ohne lange Diskussionen mit einem Verleger wurde sogar der passende Buchtitel dafür gefunden.

Ich muss hier noch etwas erwähnen, und ich weiß, dass ich

das oft tue, aber ich werde nicht müde, es zu tun - eben weil es so eminent wichtig ist. Es betrifft das Essen.

Hinzu kam nämlich, dass ich meine Ernährung sofort minimiert hatte und ganz automatisch auf Früchte und einiges Gemüse, also Rohkost, umstellte. Obendrein war Lockdown! So fielen auch Ablenkungen wie Aus- und Essengehen aus. Schon nach wenigen Tagen merkte ich, wie wohl mir das tat. Dabei genieße ich schon seit über 40 Jahren *Kurzzeitfasten* und esse sowieso höchstens zwei(erlei) Ma(h)l am Tag.

Aber es zeigten sich auch die Schattenseiten. Ich musste mich geradezu zwingen, nicht gleich alles

schon während der Vorbereitungsphase im Stehen zu verspeisen. Das »Zeitsparen«, obwohl im Hinblick auf die Arbeit als positiv empfunden, ging rascher und ungezügelter weiter, als mir lieb war. Gemeinsame Essensrituale fehlten mir sehr. Andererseits ist Rohkost auf Frucht- und Gemüsebasis nicht nur unkomplizierter, sondern auch deutlich bekömmlicher, so dass ich besser schlafe und am nächsten Morgen ausgeruhter und noch fitter bin.

So hatte ich, schneller als erwartet, bereits ein dreifaches Teilergebnis erzielt, um mit meiner Situation klarzukommen: eine sinnvolle, erfüllende Arbeit, auch

noch mit hoher Produktivität, und eine verbesserte Ernährung. Alles wichtige Themen, die aus gutem Grund in diesem Buch auch wiederkehren werden. Der immer noch empfundene Entzugs- und Sehnsuchtsschmerz verschob sich nun weitgehend auf die Einschlafphase, die aber - frei von partnerschaftlichen Spielen - allmählich auch wieder kürzer wurde. Anfangs half ich nach, mittels vorheriger, intensiver körperlicher Anstrengungen: Ich übte mich sozusagen vorsätzlich müde, um besser einzuschlafen. Mal wieder etwas körperliche Betätigung tat mir aber auch außerordentlich gut.

Aus der Synergie von minimierter

Rohkost, intensivem Üben, tieferem Schlaf und sinnhaltiger, erfüllender Arbeit ergab sich ein intensiver innerer Prozess. Er erlöste in mir, als typischem »Beziehungsmenschen«, eine lichtvolle Klarheit in einem Schattenbereich meiner selbst. Durch bewusstes Allein-Sein waren Kraft und Kreativität zurückgekehrt. Und dass, während ich schrieb, auch meine verloren geglaubte Partnerin ganz allmählich wieder zurückkehrte, gehört zum Geheimnisvollsten, was ich dabei erleben durfte.