

## Vorwort

Manchmal begegnet uns etwas, das wir nicht ganz verstehen – aber wir merken trotzdem: Es berührt uns. Ein seltsames Wort. Ein Satz, der irgendwo hängen bleibt. Ein Gefühl, das sich zwischen zwei Gedanken schiebt.

Dieses Buch ist voll solcher Begegnungen. Es erzählt Geschichten, die ganz einfach daherkommen – aber vielleicht doch etwas in dir bewegen. Manche Texte bringen dich zum Schmunzeln, andere vielleicht zum Innehalten.

Und immer wieder tauchen dabei Worte auf, die auf den ersten Blick gar nichts bedeuten. Sie klingen wie etwas Erfundenes.

Sind es auch. Und doch steckt mehr darin.

Diese Worte sind sogenannte **Heilschlüssel**. Sie öffnen Räume.

Nicht mit einem Knall – sondern ganz leise. Sie wirken nicht im Kopf, sondern irgendwo da, wo dein Herz sich noch an Dinge erinnert, die du längst vergessen hast.

Du musst nichts wissen, nichts verstehen, nichts glauben. Nur lesen. Lächeln. Und vielleicht... irgendwann... so einen Zettel auf deinem Küchentisch finden.

Viel Freude auf deiner eigenen Entdeckungsreise.

**Atlas Anaris Koteij**

## Prolog – Wenn Worte beginnen zu atmen

Manchmal beginnt ein neues Buch nicht mit einer Idee. Nicht mit einem Plan, nicht mit einem Titel, nicht einmal mit einem Ziel.

Es beginnt mit einem leisen Drängen. Einem Zittern unter der Haut. Einer Wärme in der Brust, die nicht fragt, ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist.

So ist dieses Buch entstanden. Nicht weil ich wusste, was ich sagen wollte, sondern weil etwas in mir begonnen hat, zu sprechen.

Etwas Altes, das neu werden wollte. Etwas Menschliches, das sich erinnern wollte. Etwas Göttliches, das lachen durfte.

Die Geschichten, die du hier findest, sind keine Lehren. Sie tragen keine Antwort in sich – nur das Angebot, dass du deine eigene Frage wiederfindest.

Vielleicht wirst du schmunzeln.

Vielleicht wirst du schweigen.

Vielleicht wirst du dich an etwas erinnern, das du nie gelernt und doch immer gewusst hast.

Dieses Buch ist kein Lehrbuch. Es ist ein Fluss.

Manche Geschichten sind wie Steine im Wasser: klar umrissen, fassbar, vertraut.

Andere sind wie Nebel über dem Strom: du kannst sie nicht halten, aber sie berühren dein Gesicht.

Wenn du dich einlässt, wird vielleicht auch in dir etwas beginnen zu atmen.

Ein vergessenes Lächeln.

Ein alter Schwur, der sich löst.

Ein Ja, das nie ausgesprochen wurde.

Dann – und erst dann – beginnt das Buch wirklich.

In dir.

## Der Zettel auf dem Küchentisch

Es war einer dieser Tage, an denen alles ein bisschen zu laut, zu schnell und zu klebrig war. Die Sonne klebte am Himmel wie ein schlecht abgeschälter Aufkleber, und Pauls Hirn klebte irgendwo zwischen „Ich-muss-unbedingt-einkaufen“ und „Ich-will-eigentlich-nur-noch-ins-Bett“.

Er hatte eine Liste geschrieben, wie immer: Tomaten

- Hafermilch
- Klopapier
- eine neue Glühbirne für das Badezimmer
- und – ganz unten – „**shal omen tira noel keshta**“.

Er starrte auf die letzten Worte, die er in einer seltsamen Mischung aus Halbschlaf und geistiger Überforderung auf den Zettel gekritzelt hatte. **Shal omen... was?** Was war das? Hatte er das wirklich geschrieben? Und warum klang das, als würde ein galaktischer Yogi ein Mantra murmeln?

Er überlegte.

Kein Supermarkt der Welt hatte „shal omen tira noel keshta“ im Sortiment. Nicht mal die mit den Bio-Teesorten, deren Namen klangen wie von einem sehr empfindsamen Elfen erfunden.

Vielleicht war es ein Autokorrektur-Fehler. Vielleicht

hatte sein Hirn in der Nacht einfach etwas verarbeitet und die Hand hatte es notiert. Das war ihm schon mal passiert. Einmal hatte er im Halbschlaf das Wort „Pflanzenmilchgeister“ auf ein Post-it geschrieben. Das war damals allerdings eine andere Phase.

Paul zuckte die Schultern, schob den Einkaufszettel in die Jackentasche und fuhr mit dem Rad in Richtung Supermarkt. Während der Fahrt ging ihm das seltsame Wort nicht aus dem Kopf. „Shal omen tira noel keshta...“ – es hatte einen Rhythmus. Fast etwas Beruhigendes. Wie ein unsichtbares Lied, das man noch nicht kennt, aber irgendwie schon mitsummen kann.

Im Supermarkt war alles wie immer. Fast.

An der Kasse lag ein Buch. Es war nicht zum Verkauf. Jemand hatte es offenbar vergessen. Der Titel lautete: **„Worte, die erinnern“**.

Paul nahm es neugierig in die Hand. Er blätterte. Die Seiten waren leicht vergilbt, aber ordentlich. Dann blieb sein Blick an einer Überschrift hängen:

**„Shal omen tira noel keshta – Der Schlüssel für innere Ordnung.“**

Er fror. Nicht körperlich, sondern innerlich. Wie ein kurzer Moment, in dem alles stillsteht – sogar die Kassenscanner.

„Haben Sie das Buch dagelassen?“, fragte er die Kassiererin.

„Nein“, sagte sie. „Das lag einfach da, heute früh schon.“

Paul hielt das Buch noch immer in der Hand, als hätte

es gerade zu ihm gesprochen. Nicht laut, nicht auf eine esoterisch beleuchtete Weise – sondern leise. Wie ein Flüstern aus einer Ecke seines Inneren, die sonst eher für Einkaufszettel und Zahnarzttermine zuständig war.

Er legte das Buch vorsichtig auf den Kassentresen, bezahlte seine Einkäufe und schob den Wagen aus der Schiebetür ins grelle Licht. Die Glühbirne für das Badezimmer klirrte leicht gegen die Hafermilch, und zwischen Tomaten und Kassenzettel hatte sich ein Gefühl geschoben, das Paul nicht so recht benennen konnte. Eine Art neugieriger Sog – wie das Gefühl, kurz vor dem Einschlafen noch einmal etwas gehört zu haben, was man eigentlich nicht hätte hören können.

Zuhause angekommen, packte er die Tüten aus. Die Liste lag noch in der Jackentasche. Er zog sie heraus, faltete sie auf – und las den Wortcode erneut. *Shal omen tira noel keshta*. Es war, als würde er in einen stillen Raum treten, jedes Mal, wenn er diese Worte ansah.

Am Abend setzte er sich mit einer Tasse Tee an den Küchentisch. Die Lampe über ihm flackerte – vermutlich ein Wackelkontakt, aber Paul deutete es innerlich als Zeichen. Er holte sein Notizbuch, das eigentlich für Steuerbelege gedacht war, und schrieb die Worte ganz oben auf eine leere Seite. Diesmal mit einem kleinen Punkt darunter. Einfach so.

Dann passierte etwas, das er später nur schwer beschreiben konnte. Kein Lichtblitz. Kein Engel im Ba-

dezimmer. Nur ein winziger, fast unmerklicher Moment, in dem sich sein Inneres wie neu sortierte. Als hätte jemand still die Stühle in einem unsichtbaren Raum zurechtgerückt. Er atmete ein. Langsam. Und zum ersten Mal seit Wochen ohne das Gefühl, im Kopf eine To-do-Liste abzuarbeiten.

Er wusste noch nicht, dass es Wortcodes gab. Oder Heilschlüssel. Oder Bücher, in denen Menschen über Dinge schrieben, die man nicht sehen, aber doch irgendwie fühlen konnte. Aber irgendetwas hatte sich bewegt. Und das genügte.

Am nächsten Tag lag das Buch vom Supermarkt auf seinem Küchentisch. Er konnte sich nicht erinnern, es mitgenommen zu haben. Es war einfach da.

Er starrte eine Weile auf das Buch. Es wirkte nicht fremd. Im Gegenteil. Fast so, als würde es genau hierher gehören, zwischen den Teebeutelhalter aus Keramik und den leicht verkleckerten Zuckertopf. „Worte, die erinnern“ – der Titel schien mittlerweile nicht nur zum Buch zu gehören, sondern auch zu Paul selbst.

Er schlug die Seite auf, die er gestern im Laden gesehen hatte. Dort stand, ohne große Erklärungen:

### **Shal omen tira noel keshta – Der Schlüssel für innere Ordnung.**

Darunter ein kurzer Satz:

*„Wenn das Außen laut wird, erinnere dich an die Ordnung in dir.“*

Paul schloss das Buch. Er hatte keine Ahnung, wer es geschrieben hatte. Kein Autor, kein Verlag, nichts.

Nur Worte. Und eine stille Klarheit, die sich wie ein dünner Faden durch seinen Tag zog. Er nahm den Stift zur Hand, kritzelte die vier Wörter auf einen neuen Zettel – diesmal größer – und klebte sie an die Kühlschranktür.

Am Abend, als sein Freund Leo vorbeikam, blieb dieser vor dem Zettel stehen. „Was ist das denn? Eine neue Sorte Müsli?“

Paul lachte. „Nee, ein Mantra, glaube ich. Oder so etwas. Ich hab’s irgendwo gelesen. Irgendwie tut es gut.“

Leo schnaubte, wie er es immer tat, wenn er mit Spiritualität konfrontiert wurde. „Klingt wie Elbisch mit Verdauungsproblemen.“

Paul grinste. Aber innerlich wusste er: da war etwas dran. Und es war ihm egal, ob Leo es verstand oder nicht.

In den folgenden Wochen geschahen kleine Dinge. Die Kaffeetasse, die er ewig gesucht hatte, tauchte wieder auf. Die Steuererklärung war plötzlich kein Drama mehr. Und morgens wachte er öfter mit dem Gefühl auf, nicht gegen den Tag anzulaufen, sondern mit ihm zu gehen.

Er sprach das seltsame Wort manchmal leise vor sich hin, wenn er auf dem Rad saß. Oder in der Warteschlange stand. Manchmal vergaß er es auch wieder. Aber immer, wenn er zurückkam – zum Zettel, zum Wort, zur Stille – spürte er diesen einen Moment. Wie eine innere Tür, die sich nicht aufdrängte, sondern geduldig wartete.

Vielleicht war es Zufall. Vielleicht auch nicht. Aber irgendwann, Monate später, empfahl er einem Bekannten ein Buch, das er selbst nie ganz gelesen hatte. Er sagte nur: „Es geht um Worte. Worte, die erinnern. Probier's mal aus.“

Der andere nickte, nahm den Titel mit. Und Paul wusste, dass wieder irgendwo ein Zettel geschrieben werden würde. Und vielleicht stand ganz unten: **shal omen tira noel keshta.**

Ein Wort, das kein Wort war.

Ein Schlüssel, der still wirkte. Und ein Anfang.

## Die Frau im Bus mit dem seltsamen Armband

Montagsmorgen, 7:54 Uhr. Der Bus war überfüllt, der Himmel grau, und Mara hatte die halbe Nacht nicht geschlafen. Das Licht im Schlafzimmer flackerte seit Tagen, das WLAN spinnte, und ihr Kühlschrank machte neuerdings Geräusche, als würde er heimlich Morsezeichen senden. Alles war zu laut, zu viel, zu eng. In ihr und um sie herum.

Sie hasste es, zu spät zur Arbeit zu kommen, aber sie hasste es fast noch mehr, pünktlich zu sein und dann eine Stunde lang in diesen müden Montagmorgen-Meetings zu sitzen, in denen alle mit schlaffen Stimmen versuchten, engagiert zu wirken. Und das Schlimmste: Heute war Präsentationstag. Sie sollte irgendetwas über Kundenbindung erzählen – obwohl sie sich selbst kaum noch an sich gebunden fühlte.

Mit einem genervten Seufzer quetschte sie sich in den Bus, der wie ein fahrender Luftraum voller Müdigkeit wirkte. Es roch nach Regenjacken, zu viel Parfüm und kaltem Kaffee. Sie stellte sich in den Gang, zwischen einen älteren Mann mit Zeitung, eine junge Frau mit zu lauter Musik in den Ohren und einen Teenager, der versuchte, ein Skateboard mit der Größe eines Kleinwagens unauffällig zu halten.

Ihr Blick wanderte fahrig durch den Wagen. Sie hatte sich angewöhnt, Menschen nicht lange anzusehen – zu oft hatte sie dabei in müde, abwesende oder überforderte Augen geblickt. Doch diesmal blieb ihr Blick hängen. An einer alten Frau. Still sitzend. Ganz hin-

ten. Fast unscheinbar.

Die Frau war vielleicht siebzig, vielleicht älter, vielleicht gar nicht alt. Ihre Haut wirkte wie gebrochener Ton, als sei sie nicht gealtert, sondern langsam getrocknet. Aber ihre Augen waren wach. Klar wie kühles Quellwasser. Und ihre Haltung – aufrecht, ohne angespannt zu sein – erinnerte Mara an irgendetwas, das sie nicht benennen konnte. Vielleicht an jemanden, der viel gesehen hatte, aber nichts mehr beweisen musste.

Was Mara aber wirklich fesselte, war das Armband an ihrem linken Handgelenk. Es war schlicht – aus matten Holzperlen, nicht besonders auffällig – doch ein kleiner, silbrig schimmernder Anhänger ragte zwischen den Perlen hervor. Und auf ihm: seltsame Zeichen. Keine Buchstaben. Keine Zahlen. Nur feine, geschwungene Linien. Wie eine fremde Sprache, geschrieben mit Licht.

Mara konnte den Blick nicht abwenden. Der Bus ruckelte weiter durch die Straßen, und während Stimmen durcheinanderredeten, sich Türen öffneten und schlossen, schien zwischen ihr und dieser Frau eine Stille aufzutauchen. Eine leise Blase aus „Hier passiert gerade etwas“.

Dann sah die Frau auf. Direkt in Maras Augen. Und sprach – ganz ruhig, ohne Betonung: „Das ist für dich.“

Mara war zu überrascht, um etwas zu sagen. Die Worte der Frau schwebten noch in der Luft, als hätten sie keinen Laut gebraucht, um gehört zu werden. „Das ist

für dich.“ Nicht fragend. Nicht vorsichtig. Sondern wie eine Feststellung. Als wäre etwas, das längst entschieden war, nun einfach nur in Bewegung gesetzt worden.

Die Frau stand langsam auf. Sie war klein, ihr Rücken etwas gekrümmt, aber in der Bewegung lag nichts Gebrechliches. Eher etwas Würdevolles. Als ob sie sich nicht von der Bank erhob, sondern von einer inneren Position.

Sie streifte das Armband ab, hielt es einen Moment in der Hand und legte es dann in Maras Handfläche – ganz selbstverständlich, fast beiläufig. Mara spürte die Wärme des Holzes, obwohl die Luft im Bus kühl war. Die Finger der Frau berührten ihre nur ganz kurz. Und doch fuhr ein seltsames Prickeln durch ihren Körper. Nicht unangenehm. Eher... vertraut. Wie etwas, das lange geschlafen hatte und nun kurz blinzelte.

„Trag es, wenn du dich erinnerst“, sagte die Frau. Und bevor Mara etwas fragen konnte – nach dem Warum, dem Wie, dem Wohin – war die Frau auch schon zur Tür hinaus. Keine Eile. Kein Abschied. Nur diese eine Bewegung in die Freiheit.

Mara blieb sitzen. Der Bus fuhr weiter. Stimmen, Motorengeräusche, das Klappern einer Getränkedose irgendwo auf dem Boden. Alles lief weiter. Nur sie nicht. Sie saß da, mit dem Armband in der Hand, und hatte das Gefühl, dass ein Teil der Realität für einen Moment aus der Spur geraten war.

Sie betrachtete den Anhänger. Die Linien darauf

schimmerten jetzt deutlich im Licht. Zart, fein gearbeitet – keine Gravur, eher wie hineingezogen. Die Zeichen wirkten nicht technisch, nicht religiös, nicht dekorativ. Sie wirkten... lebendig.

Und obwohl sie keinerlei logischen Zugang dazu hatte, wusste sie plötzlich, was dort stand. Nicht im wörtlichen Sinn – sie konnte es nicht übersetzen.

Aber sie hörte die Worte innerlich. Ganz klar.

### **El'marien to sha valen oro.**

Es fühlte sich an wie eine Erinnerung. Eine, die nie in ihrem Leben vorgekommen war, aber dennoch zu ihr gehörte. Etwas in ihr wurde weit, so weit, dass sie für einen Moment dachte, sie könne all den Lärm da draußen mühelos in sich aufnehmen, ohne daran zu zerbrechen.

Sie zog das Armband über ihr Handgelenk. Es passte. Als hätte es schon immer dort hingehört.

Als sie ausstieg, war sie still. Nicht still vor Schock – sondern still vor Staunen. Nicht über das, was passiert war. Sondern über das, was in ihr selbst plötzlich möglich schien.

Der Arbeitstag war seltsam leicht. Nicht weil weniger zu tun gewesen wäre – im Gegenteil. Drei Kundentermine, zwei intern brodelnde Konflikte und eine endlose Excel-Liste. Doch irgendetwas hatte sich verschoben. Als hätte jemand in ihr eine innere Geräuschkulisse leiser gedreht.

Die Präsentation verlief überraschend gut. Mara

sprach ruhiger, klarer, fast so, als käme ihre Stimme aus einer tieferen Quelle als sonst. Ihre Kollegin Anna – sonst immer kritisch – nickte mehrfach und notierte sich etwas. Niemand schien das Armband zu bemerken, das still an ihrem Handgelenk ruhte wie ein stiller Wächter.

In der Mittagspause setzte sie sich allein in das kleine Café neben dem Büro, bestellte einen Pfefferminztee, den sie sonst nie trank, und legte das Armband vor sich auf den Tisch. Sie wusste selbst nicht, warum. Es war wie eine stille Übung. Eine Einladung, etwas nicht gleich zu erklären. Sondern einfach da sein zu lassen.

Ein Mann am Nebentisch starrte auf sein Handy. Zwei junge Frauen diskutierten über ein Yogastudio. Die Welt ging weiter. Doch Mara hörte in sich diesen einen Klang. Immer wieder.

### **El'marien to sha valen oro.**

Nicht wie ein Echo, sondern wie ein Herzschlag. Nicht laut. Aber klar.

Und während sie so dasaß, bemerkte sie, dass ihre rechte Schulter – die seit Monaten ständig verspannt war – plötzlich weich wurde. Ganz von allein. Kein Knacken. Kein Ziehen. Einfach nur: Loslassen.

Sie schloss für einen Moment die Augen. Und in dieser kurzen Dunkelheit vor ihren Lidern tauchte etwas auf: ein Bild. Eine Landschaft, fremd und vertraut zugleich. Helle Bäume, ein weiter Himmel, ein Steinkreis, in dessen Mitte Wasser glitzerte. Sie stand dort. Ohne Zweifel. Ohne Name. Nur mit dem Gefühl: *Ich*

*erinnere mich.*

Dann öffnete sie die Augen.

Die Szene war verschwunden. Aber das Gefühl blieb. Sie wusste nicht, wohin es führen würde. Aber sie hatte nicht das Bedürfnis, es zu hinterfragen.

Am Abend schrieb sie zum ersten Mal seit Monaten wieder in ihr altes Notizbuch. Kein Tagebuch – das war ihr zu eng – sondern eher ein Sammelplatz für Gedanken, Fundstücke, Gesprächsfetzen.

Sie schrieb:

„Heute hat mir eine fremde Frau ein Armband geschenkt. Es trägt ein Wort, das kein Wort ist, aber sich wie eine Rückmeldung meiner Seele anfühlt.“

Darunter schrieb sie:

### **El'marien to sha valen oro**

und dann – zum ersten Mal, ohne Plan – „Wofür auch immer dieser Schlüssel passt – ich glaube, ich trage die Tür schon lange in mir.“

Wochen vergingen. Das Leben rollte weiter, so wie es das immer tut, wenn man es lässt. Mara trug das Armband jeden Tag. Mal sichtbar, mal unter dem Pullover. Es war kein Schmuckstück im klassischen Sinn. Aber es wurde zu etwas wie einem stillen Anker.

Sie erzählte niemandem davon. Nicht aus Geheimnistuerei, sondern weil sie spürte: Worte reichten nicht. Was auch immer dieses Band in ihr bewirkte, war nicht erklärbar – nur erfahrbar. Es veränderte keine Fakten. Aber es veränderte ihr Erleben. Ihre Reaktio-

nen. Ihre Fragen.

Manchmal, in ruhigen Momenten, legte sie die Hand über das Armband, schloss die Augen und ließ den inneren Klang in sich aufsteigen.

### **El'marien to sha valen oro.**

Jedes Mal fühlte sie, wie etwas in ihr zur Ruhe kam. Nicht als Flucht vor der Welt, sondern als Rückkehr in etwas Echtes.

Dann, an einem Dienstag im November, saß sie wieder im Bus. Es war kalt, windig, die Scheiben beschlugen von innen. Neben ihr stand ein kleines Mädchen mit regenbogenfarbenem Schal und einer halbleeren Brotdose in der Hand. Die Mutter telefonierte angespannt, das Mädchen schwieg.

Nach ein paar Minuten drehte es sich um, sah Mara an und sagte mit ruhiger Stimme:

„Das kenn ich.“

„Was denn?“, fragte Mara, überrascht.

„Das an deinem Arm. Das ist was zum Gesundwerden.“

Mara schwieg.

Das Kind lächelte. Nicht wissend. Aber sicher. Dann setzte es sich zu seiner Mutter und kramte ein Wachsmalbild hervor, auf dem bunte Spiralen über die ganze Seite liefen.

Mara sah hinaus in den Regen. Es war, als hätte sich der Kreis geschlossen. Oder vielleicht geöffnet.

Denn irgendwo zwischen der alten Frau, dem silbernen Anhänger, dem unausgesprochenen Klang und diesem Kind im Bus hatte sie etwas wiedergefunden, das sie nie verloren, aber lange überhört hatte:

Ein inneres Erinnern.

Kein großes Erwachen.

Nur ein stilles Wiederwissen:

**Ich bin noch da.**