

Wenn dein  
Leben  
eine  
Frage  
wäre, wie  
würde sie  
lauten?

Ahmad Milad  
Karimi

VIER TÜRME

# Inhalt

Zur Einführung . . . . .	9
1 Welchen Namen würdest du dir selbst geben? . . . . .	11
2 Wem gehört dein Leben? . . . . .	14
3 Wann hast du zum letzten Mal wirklich gelauscht? . . . . .	17
4 Wer wärst du ohne dein Warum? . . . . .	21
5 Bist du noch auf dem Weg – oder nur unterwegs? . . . . .	24
6 Was in dir wartet auf deine Stimme? . . . . .	27
7 Kann man Gott verlieren? . . . . .	31
8 Was ist die Mitte deiner Angst? . . . . .	35
9 Was trägt dich, wenn du fällst? . . . . .	38
10 Was in dir ist noch ungeboren? . . . . .	41
11 Wo endet deine Sprache? . . . . .	44
12 Worauf wartest du? . . . . .	47
13 Ist deine Sehnsucht Fluch oder Flügel? . . . . .	50
14 Kannst du dir selbst vergeben? . . . . .	53
15 Wie klingt deine Stille? . . . . .	56

16	Was willst du nicht wissen? . . . . .	59
17	Wann beginnt dein Jetzt? . . . . .	62
18	Wem gehört deine Zeit? . . . . .	65
19	Welche Wunde hat dich geöffnet? . . . . .	68
20	Was hast du verlernt? . . . . .	71
21	Liebst du, was du geworden bist? . . . . .	74
22	Wohin geht deine Frage, wenn du betest? . . . . .	78
23	Was bedeutet es, wach zu sein? . . . . .	81
24	Gibt es in dir etwas Unzerstörbares? . . . . .	85
25	Wie viele Leben trägst du in dir? . . . . .	88
26	Was wäre, wenn du nichts mehr leisten müsstest? . . . . .	91
27	Was in dir stirbt, wenn du dich anpasst? . . . . .	94
28	Wie gehst du mit dem um, was dir fehlt? . . . . .	96
29	Was würdest du tun, wenn du keine Angst mehr hättest? . . . . .	99
30	Kannst du dich selbst aushalten? . . . . .	102
31	Was wäre, wenn du angekommen wärst? . . . . .	105
32	Was soll durch dich hindurchscheinen? . . . . .	108
33	Was ist für dich Trost? . . . . .	111
34	Wo wohnst du in dir selbst? . . . . .	114
35	Was willst du wirklich loslassen? . . . . .	117
36	Wer spricht, wenn du schweigst? . . . . .	120
37	Was bleibt, wenn du nicht mehr funktionierst? . . . . .	123

38	Bist du bereit, dich neu zu sehen? . . . . .	127
39	Wer wärst du, wenn du dich erinnern könntest? . . . . .	130
40	Wenn dein Leben eine Frage wäre, wie würde sie lauten? . . . . .	133
	Über den Autor . . . . .	139

*Für meine Lehrerin Heidemarie Ley-Köhler  
und meinen Lehrer Karl-Heinz Köhler,  
die mich früh zum Fragen  
ermutigt haben.*

## Zur Einführung

Es gibt Augenblicke, in denen das Leben innehält – nicht weil wir es geplant hätten, sondern weil uns etwas zum Stehen bringt. Ein Gedanke, der hängen bleibt. Ein Blick, der uns verstört. Eine Erinnerung, die plötzlich wiederkehrt. Und inmitten all dessen taucht sie auf: eine Frage. Leise, unbeirrbar, wie ein Hauch, der nicht vergeht.

Die Welt ist voller Deutungen, Handlungsanleitungen, Strategien. Und doch bleibt das Entscheidende ungesagt. Denn Antworten tragen nur bis zu einem bestimmten Punkt. Dahinter beginnt das, was sich nicht einholen lässt – das Offene, die Fragen, das Unfertige. Vielleicht ist gerade das der Ort, an dem wir das Leben wirklich berühren.

Dieses Buch will kein Lehrbuch sein, keine Sammlung fertiger Wahrheiten. Es will eine Bewegung anstoßen: von Frage zu Frage. Jede dieser Fragen ist ein Tor, durch das das Leben hindurchschimmert – manchmal in seiner Schönheit, manchmal in seiner Zerbrechlichkeit, immer aber in seiner Tiefe. Die Fragen wollen nicht endgültig beantwortet werden. Sie wollen nachhallen. Deshalb endet jedes Kapitel mit derselben Frage: *Wenn dein Leben eine Frage wäre, wie würde sie lauten?*

Warum gerade diese Frage? Weil sie alles aufnimmt, was wir an uns selbst und an der Welt erfahren. Weil sie nicht lösbar ist, nicht zu Ende zu denken. Sie ist keine Forderung, kein Rätsel, kein Test. Sie ist eine Einladung, das Leben nicht als Besitz zu sehen, sondern als Gespräch, das uns mitnimmt ins Offene.

Menschliche Sehnsucht nach Sinn, Tiefe, Spiritualität ist nicht mit einfachen Lösungen oder Selbstoptimierungskursen zu stillen. Dieses Buch möchte eine Möglichkeit anbieten, nach einer Spiritualität zu suchen, die für alle offen ist – in einer Sprache, die das Unausgesprochene ernst nimmt und die Fragen nicht zähmt, sondern ihnen Raum gibt.

Die Gedanken, die hier entfaltet werden, sind nicht an eine rituelle Praxis oder an eine bestimmte Religion gebunden. Sie lassen sich weder exklusiv aus einer Tradition ableiten, noch sind sie getarnte Verkündigung. Vielmehr sind sie inspiriert von dem, was Menschen aller Zeiten erfahren haben: dass Leben mehr ist als Funktionieren, dass Fragen tiefer reichen als Antworten und dass Sehnsucht nicht nach Konfession fragt. In diesem Sinn versteht sich das Buch als Einladung zu einer Spiritualität, die von jedem geteilt werden kann, der den Mut hat, seine eigene Frage zu hören.

Die Texte dieses Buches sind Meditationen, kleine Wege, tastende Erkundungen. Sie führen nicht zu einer Antwort, sondern zu einem inneren Ort, an dem du still wirst, wacher wirst, offener wirst. Jeder Gedanke, jede Frage, jede Seite soll nicht belehren, sondern berühren, dich tiefer in dein Leben hineinführen.

Am Ende bleibt das Staunen: dass dein Leben dich meint, dass es dich sucht, dass es dir immer wieder die gleiche Frage stellt – nicht um dich festzulegen, sondern um dich zu öffnen.

*Wenn dein Leben eine Frage wäre, wie würde sie lauten?*

# 1

## Welchen Namen würdest du dir selbst geben?

Du trägst einen Namen. Vielleicht hättest du ihn dir nie ausgesucht. Er begleitet dich, seit du dich erinnern kannst. Er steht auf Papieren, in Dokumenten, in Zeugnissen, in fremden Mün dern. Aber hat er je dich selbst gemeint?

Ein Name ist mehr als ein Rufzeichen. Er ist eine Deutung, eine Form, ein Rahmen. Er sagt nicht nur, wer du bist, sondern auch, wie du verstanden wirst. Manchmal ist er wie ein Kleid, das zu eng geworden ist. Manchmal wie ein Echo, das nicht mehr zu dir passt. Und manchmal ist er ganz still geworden, weil du dich selbst nicht mehr gerufen hast.

Welchen Namen würdest du dir geben, wenn niemand es wüsste? Wenn du keinen Erwartungen mehr folgen müsstest? Wenn du dich nicht erklären, nicht gefallen, nicht wiedererkennen müsstest?

Vielleicht würdest du dich neu benennen. Nicht mit einem Wort, das besser klingt, sondern mit einem, das näher ist. Eines, das nicht an das anknüpft, was andere in dir sehen, sondern an das, was in dir selbst ruft – zart, ungeformt, ursprünglich.

In alten Geschichten tragen Menschen neue Namen, wenn sie verwandelt wurden. Wenn sie sich neu gesehen, neu erfahren, neu gewagt haben. Der Name markiert nicht nur die Veränderung. Er ist die Veränderung. Er ist ein Zeichen: Ich bin nicht mehr der, der ich war. Und: Ich bin zugleich mehr ich selbst als je zuvor.

Wie würdest du dich nennen, wenn du dich nennen dürfst?

Nicht alle Namen sind ausgesprochen. Manche sind Erinnerungen. Manche sind Wunden. Manche sind Hoffnungen, die nie geboren wurden. Und manche sind verborgen wie ein zweites Herz, das in dir schlägt, aber keinen Laut macht – bis du ihn hörst.

Ein Name kann dich aufrichten – oder dich fesseln. Er kann dich erinnern – oder dich entstellen. Es kommt darauf an, ob er zu dem passt, was du geworden bist. Und ob du bereit bist, das zu werden, was dein Name ruft.

Vielleicht ist dein wahrer Name kein Wort. Vielleicht ist er ein neuer Mut, ein Blick, ein Schweigen, das dich trägt. Vielleicht bist du schon längst gemeint, ohne je benannt worden zu sein. Und vielleicht beginnt deine Freiheit nicht dort, wo du dich erklärest, sondern dort, wo du dich hörst – unterhalb aller Zuschriften.

Welchen Namen würdest du dir geben, wenn du dich nicht mehr verstecken müsstest?

Du kannst ihn nicht erfinden. Du kannst ihn nicht machen, aber du kannst still genug werden, um ihn zu hören. In den Nächten, in den Rissen, in den Zwischenräumen des Alltags. Und wenn du ihn hörst, wirst du wissen: Er kommt nicht von außen. Er war immer da.

Du wirst dich nicht umbenennen, um anders zu wirken. Du wirst dich rufen, um endlich du zu sein.

Und vielleicht ist es gar nicht ein neuer Name, sondern ein neuer Klang. Dieselben Buchstaben, dieselbe Form – aber anders gesprochen. Nicht wie ein Etikett, sondern wie ein Gebet.

Es gibt einen Namen in dir, den niemand kennt. Nicht weil du ihn geheim hältst, sondern weil er nicht auf der Zunge liegt, sondern im Innersten. Er wird nicht gerufen – er ruft.

Vielleicht ist es der Name, mit dem dich das Leben selbst meint. Jener Name, den niemand für dich gewählt hat. Und der dennoch dir gehört. Nicht weil du ihn besitzt, sondern weil du in ihm aufgehoben bist.

Welchen Namen würdest du dir geben, wenn du dich lieben würdest?

Vielleicht würdest du dich zärtlicher nennen, sanfter, wahrer. Vielleicht würdest du dich nennen wie jemand, den du vermisst und endlich wiederfindest. Vielleicht würdest du sagen: Ich bin nicht nur das, was man in mir sieht. Ich bin auch das, was in mir atmet, was mich trägt, was mich ruft – aus einer Tiefe, die ich kaum verstehе.

Und vielleicht würdest du diesen Namen nicht behalten. Vielleicht würdest du ihn nur flüstern. Nicht um dich abzugrenzen, sondern um dich zu erinnern. Daran, dass du mehr bist als ein Bild, mehr als ein Lebenslauf, mehr als ein Konstrukt. Du bist gemeint. Du bist gerufen. Du bist ein Anfang.

Du kannst dich nicht neu erfinden, aber du kannst dich neu erinnern. An den Moment, in dem du dachtest, du hättest dich verloren. Und dann entdecktest: Du warst nicht verschwunden. Du warst nur ungenannt.

Und leise wird sich eine Frage in dir formen, nicht wie ein Zweifel, sondern wie ein Ursprung: *Wenn dein Leben eine Frage wäre, wie würde sie lauten?*

# 2

## Wem gehört dein Leben?

Es gibt Tage, da halten wir inne – nicht weil wir es wollen, sondern weil etwas in uns stillsteht. Ein Gedanke bleibt hängen, ein Blick schweift ab, eine Erinnerung steigt auf. Und mitten in all dem taucht eine Frage auf. Nicht laut. Nicht aggressiv. Eher wie ein Hauch. Aber sie lässt uns nicht mehr los: Wem gehört dein Leben?

Es gibt in jedem Leben einen stillen Punkt, an dem man nicht weiterweiß, nicht weil man versagt hätte, sondern weil man das Eigene berührt hat. Dieser Punkt, an dem die Dinge nicht mehr benannt werden wollen, sondern gespürt. Dort verliert das Leben seine Formen – und beginnt zu leuchten. Vielleicht gehört es dir nicht, weil du es nicht greifen kannst. Vielleicht gehört es dir nicht, weil du es erst dann leben kannst, wenn du es nicht besitzen willst. In diesem Augenblick wird aus dir ein Hörender. Ein Träger. Ein Hauch von Ewigkeit in menschlicher Gestalt.

Und wenn du lange genug dort verweilst – nicht aus Angst, sondern aus Wachheit –, dann beginnt das Leben in dir zu sprechen. Nicht laut, nicht in Sätzen, sondern in Bewegungen. In einer Wärme, die aus keinem Kalenderspruch stammt. In einer Ahnung, die kein Ziel braucht. Dann wirst du nicht mehr fragen, wem dein Leben gehört. Du wirst still. Und das Leben wird durch dich hindurch ein Gesicht finden, das es noch nie hatte – deines.

Wir sagen: mein Tag, meine Entscheidung, meine Geschichte. Als hätten wir das alles gemacht. Aber wenn du zurückblickst: Hast du es gewählt, geboren zu werden? Hattest du Einfluss auf den ersten Moment deines Daseins? Den Ort, an dem du

aufgewachsen bist? Die Sprache, die dir als erste zugefallen ist?  
Was an dir ist wirklich *deins*?

Das Leben ist dir gegeben worden. Vielleicht nicht von jemandem. Vielleicht nicht mit Absicht. Aber es ist dir zugefallen – wie ein Lichtstrahl, der sich nicht erklären muss. Du kannst es gestalten. Du kannst Entscheidungen treffen, Wege gehen, etwas daraus machen. Doch das Grundlegende – dass du da bist – ist nicht dein Werk. Du bist nicht Eigentümer deines Lebens. Du bist der, der es bewohnt.

Und doch leben viele, als müssten sie ihr Leben vor sich und vor anderen rechtfertigen. Als müsste es effizient sein, sinnvoll, bewiesen vor der Welt. Sie fragen nicht mehr, wem es gehört, sondern ob es gelingt. Aber vielleicht ist das die falsche Frage. Vielleicht geht es nicht um Erfolg oder Scheitern, sondern um Zugehörigkeit. Um die innere Beziehung zu dem, was dich trägt. Denn dein Leben gehört nicht dem Urteil anderer. Nicht dem Kalender, nicht dem Konto, nicht dem Ruf.

Manche sagen: Mein Leben gehört mir. Andere sagen: Es gehört Gott. Wieder andere: Es gehört meiner Familie, meinen Kindern, meinem Auftrag. In jeder dieser Antworten steckt ein Teil der Wahrheit. Doch wenn du tiefer spürst, merkst du vielleicht: Das Leben gehört sich selbst. Es fließt durch dich hindurch, es spricht mit deiner Stimme, es träumt in deinen Nächten, aber es bleibt ein Geheimnis, das du nicht greifen kannst.

Du bist nicht der Ursprung deines Lebens. Aber du bist sein Ort. Du bist das Gewebe, durch das es hindurchscheint. Du bist das Echo, das es weiterträgt. Und genau darin liegt deine Verantwortung: nicht zu besitzen, nicht zu kontrollieren, sondern zu empfangen. Wach, hellhörig, bereit.

Was würde sich verändern, wenn du dein Leben nicht mehr verteidigen müsstest? Wenn du nicht mehr beweisen müsstest,

dass du es richtig machst? Wenn du aufhören würdest, es zu optimieren – und anfangen würdest, es zu bewohnen? Nicht in der Angst, etwas zu verpassen, sondern mit dem Staunen darüber, dass du da bist. Jetzt und hier.

Vielleicht würdest du achtsamer mit dir selbst umgehen. Und mit anderen. Du würdest merken: Wenn dir das Leben nicht gehört, dann gehört dir auch nicht die Zeit der anderen. Dann ist jedes Gespräch ein Geschenk. Jede Begegnung eine Einladung. Jeder Fehler eine Spur. Und jeder Schmerz ein Zeichen, dass du fühlst, dass du da bist, dass du dich nicht abgeschlossen hast.

Wem gehört dein Leben?

Diese Frage ist kein Urteil, kein Test, kein Rätsel. Sie ist der Raum, in dem du neu beginnen kannst. Jeden Tag. Es ist etwas, das dich ruft.

Wenn du heute auf dein Leben blickst – mit allem, was war, mit allem, was offenbleibt –, dann frage dich: War ich wirklich da? Habe ich es gespürt? Habe ich geantwortet? Habe ich gelauscht?

Denn vielleicht gehört dein Leben nicht dir. Aber du gehörst ihm. Und es wartet auf dich.

Denn das Leben, das dir anvertraut ist, kann zur Einladung werden. Nicht alles musst du verstehen. Nicht alles musst du lenken. Aber alles darfst du berühren. Mit deinem Blick, deinem Atem, deiner Gegenwart. Und vielleicht ist das schon genug. Vielleicht ist genau das der Anfang, bei dem du spürst, dass du gemeint bist – und dass dein Leben dich sucht, so wie du es suchst. Jetzt. In dir.

Ein Neuanfang, der dich fragt: *Wenn dein Leben eine Frage wäre, wie würde sie lauten?*

# 3

## Wann hast du zum letzten Mal wirklich gelauscht?

Es gibt ein Hören, ein Lauschen, das tiefer reicht als die Stimme, die es auslöst. Es ist ein Hören mit dem ganzen Wesen – nicht um zu antworten, um darauf zu reagieren, sondern um gegenwärtig zu sein. Wann hast du zum letzten Mal so gehört? Ohne Plan, ohne Zweck, nur ganz Ohr?

Vielleicht ist Lauschen das Zärtlichste, was wir tun können. Es verlangt nicht nach Worten. Es will nicht besitzen, nicht verbessern, nicht beeindrucken. Es ist einfach da – wie ein stilles Versprechen, das den anderen atmen lässt. Wer wirklich lauscht, gibt Raum. Wer wirklich lauscht, verlässt sich selbst, ohne sich zu verlieren.

Wir leben aber in einer Zeit, in der das Laute zählt. Wer viel sagt, gilt als stark. Wer unterbricht, wird gehört. Wer performt, bekommt Applaus. Stillsein wird verwechselt mit Schwäche, Lauschen mit Passivität. Dabei ist es das Lauschen, das die Tür zu einer anderen Welt öffnet, in der nicht das Ich, sondern das Du, das Wir beginnt zu leuchten.

Lauschen heißt: Ich bin da, aber es geht um dich. Ich bin da, um das, was in dir lebt, wahrzunehmen, auch wenn du selbst es vielleicht noch nicht sagen kannst. Vielleicht gerade dann. Denn wahres Lauschen hört nicht nur das Gesagte. Es hört das Ungesagte mit. Es hört die Pause. Das Zögern. Die Sehnsucht zwischen den Worten.

Wann hast du zum letzten Mal so zugehört – dir selbst so zugehört?

Auch in dir gibt es eine Stimme, die nicht laut wird. Eine Regung, die sich nicht durch Gedanken äußert, sondern in einer Ahnung. Du kennst sie vielleicht vom frühen Morgen, wenn der Tag noch nicht begonnen hat. Oder vom Moment nach einem Streit, wenn das Herz nach etwas sucht, das nicht verletzt. Diese Stimme spricht nicht in Argumenten. Sie flüstert. Und sie wartet – darauf, dass du sie ernst nimmst.

Oft haben wir verlernt, uns selbst zuzuhören. Stattdessen sprechen wir zu uns. Wir erklären uns. Wir bewerten, was wir fühlen. Wir jagen nach Lösungen auf Fragen, die wir nicht gestellt haben. Aber was, wenn es nicht um Antworten geht? Was, wenn es darum geht, endlich still genug zu werden, damit sich das zeigen kann, was in uns verborgen liegt?

Ein Mensch, der lauscht, verändert die Welt – nicht durch Macht, nicht durch Lautstärke, sondern durch Gegenwart. Er verlangsamst. Er schenkt Vertrauen. Er weckt etwas auf, das sonst nicht geboren worden wäre. Lauschen ist ein Akt der Zärtlichkeit. Eine Form von Mut. Eine spirituelle Geste. Denn wer lauscht, gibt sich hin – dem, was geschieht, dem, was lebt, dem, was sich zeigt, ohne dass es sich rechtfertigen muss.

Lauschen ist nicht bloß Hören. Es ist ein Erspüren. Eine leise Hinwendung zum Wesentlichen. Du kannst sie üben – in der Stille, im Gespräch, im Gebet, im Blick in die Augen eines anderen Menschen. Du kannst lernen, ohne dich vorzubereiten. Ohne etwas festzuhalten. Einfach da sein und das aufnehmen, was geschieht – nicht als Zuschauer, sondern als Teil davon.

Es gibt ein Lauschen, das betet – ohne Worte. Ein Lauschen, das trauert – ohne Klage. Ein Lauschen, das liebt – ohne zu greifen. Dieses Lauschen ist die Wurzel jeder echten Beziehung. Ohne das gibt es kein wirkliches Gespräch. Kein Vertrauen. Kein Wunder.

Vielleicht hast du aufgehört zu hören, weil du dachtest, Stille sei Leere. Weil du dachtest, das Wesentliche müsse laut sein, um wahr zu sein. Doch das Entscheidende ruft nicht. Es wartet. Es bedrängt dich nicht. Es flieht, wenn du es erzwingen willst. Und es kehrt zurück, wenn du weich wirst.

Wann hast du zum letzten Mal gelauscht, ohne wissen zu wollen, was die Antwort ist?

Vielleicht ist das Lauschen selbst schon eine Form von Glauben: darauf zu vertrauen, dass es da etwas gibt, das gehört werden will – in dir, in der Welt, im anderen. Nicht weil es dir nützt. Nicht weil du etwas damit tun kannst, sondern weil es lebendig ist. Und weil du lebendig bist.

Vielleicht ist deine Sehnsucht nicht das, was gehört werden will, sondern das, was in dir hören will. Vielleicht ist sie das Lauschen selbst – eine Bewegung des Herzens, die nicht fragt, was sie bekommt, sondern was sie berühren darf.

Wenn du heute jemandem begegnest, versuch es. Nicht mit einem schnellen Rat. Nicht mit einer klugen Geschichte. Versuche einfach zu lauschen. Offen. Wach. Weich. Und dann spür, was geschieht. Vielleicht verändert sich nicht die Welt. Aber etwas in dir beginnt sich zu bewegen. Und das genügt.

Man muss das Lauschen hüten wie ein brennendes Licht in der hohlen Hand, damit kein Wind es löscht – nicht der Wind der Gedanken, nicht der der Gewohnheit. Denn was sich zeigt, wenn du lange genug still bleibst, ist kein Klang, sondern ein Wesen. Etwas, das sich dir nicht gibt, wenn du es willst, sondern nur, wenn du aufhörst, etwas zu wollen. Vielleicht ist das Lauschen nicht das Entgegennehmen einer Stimme, sondern das Dasein für das Unausgesprochene. Und du selbst wirst in diesem Hinhören durchlässig, licht, beinahe lautlos – wie

ein Fenster, das sich nicht selbst betrachtet, sondern das Licht durchlässt.

Denn das Lauschen ist kein Mittel. Es ist schon das Ziel. Ein Ziel, das dich fragt: *Wenn dein Leben eine Frage wäre, wie würde sie lauten?*