



WENN DAS ALTE ZERBRICHT

Wie ein Moment dein Leben
verändern kann

SILKE T. LANG

Ein erster Einblick in mein Buch

Wenn das Alte zerbricht

Wie ein Moment dein Leben verändern kann –
und du zu dir zurückfindest

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Silke T. Lang
Backnanger Str. 48
71573 Allmersbach im Tal

info@silkelang.de
www.silkelang.de

Texte und Covergestaltung:
© Copyright by Silke T. Lang
Lektorat: Christine Spindler
2026, Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Kapitel ist für dich.

Für den Moment, in dem du spürst, dass etwas nicht mehr passt – auch wenn du es noch nicht greifen kannst.

Vielleicht stehst du gerade an einem Punkt, an dem das Alte leise bröckelt.

Oder schon längst zerbrochen ist.

Und vielleicht ist da gleichzeitig diese leise Ahnung:

Da ist noch mehr.

Dieses Kapitel ist kein Ratgeber.

Es ist eine Einladung.

Eine Einladung, dich selbst wieder zu spüren.

Dich zu erinnern.

Und den ersten Schritt zurück zu dir zu gehen.

PROLOG – Die Stille davor

Es gibt Momente im Leben, die man nicht erkennt, während man in ihnen steht. Momente, in denen sich etwas leise verschiebt, kaum wahrnehmbar, wie ein feiner Riss unter der Oberfläche. Man lebt weiter. Man funktioniert. Man kümmert sich um alles, was erledigt werden muss. Man ist beschäftigt, gebraucht, eingebunden. Und gleichzeitig spürt man diesen stillen Ruf im Hintergrund – dieses zarte Ziehen, das sagt:

„Da stimmt etwas nicht mehr.“

Aber man schiebt es weg. Nicht aus Ignoranz, sondern weil gerade keine Zeit dafür ist. Weil man nicht weiß, wohin der Ruf führt. Weil das Alte zwar eng ist, aber vertraut. Weil man hofft, dass es „irgendwie weitergeht“. Weil der Gedanke an Veränderung zu groß wirkt, zu unpassend, zu viel für den Moment. Und doch taucht der Ruf immer wieder auf. In einer Müdigkeit, die tiefer geht als Schlaf. In dem Gefühl, ständig stark sein zu müssen. In dem Druck im Brustkorb, den man weg atmet. In der Sehnsucht nach etwas, für das man noch keine Worte hat.

Es ist die Stille, in der das Alte brüchig wird und das Neue noch keinen Namen trägt. Ich wusste damals nicht, dass mein Leben kurz davor war, eine andere Richtung zu nehmen. Ich spürte nur, dass ich an einem Übergang stand, den ich nicht benennen konnte.

Und vielleicht kennst du diese Stille auch. Diese Zwischenwelt, in der du einerseits weitermachst und andererseits innerlich schon weißt, dass etwas sich verändern wird – ob du bereit bist oder nicht.

Heute weiß ich: **Der Anfang einer tiefen Veränderung beginnt nicht dort, wo etwas zerbricht – sondern dort, wo du zum ersten Mal hörst, dass etwas in dir ruft.**

Dies ist die Geschichte dieses Rufes. Und des Weges, der daraus entstanden ist.

Kapitel 1 – Der Moment, in dem alles stehen blieb

Ich weiß noch genau, wie kalt der Boden war. Wie fremd mein eigener Körper sich anfühlte. Und wie absurd still die Welt wurde, als beide Sprunggelenke gleichzeitig nachgaben. Später würden Ärzte von „Na, Sie machen es gleich richtig, oder?“ sprechen, von einem „unglücklichen Zufall“. Aber tief in mir wusste ich sofort: Das hier war kein Unfall. Es war ein Stoppsignal, eine Schwelle, eine Einladung. Eine, der ich mich nicht entziehen konnte.

Ich arbeitete seit achtundzwanzig Jahren mit Körpern. Mit dem, was sie halten, tragen, erinnern. Ich hatte unzählige Menschen durch Krisen begleitet, durch Schmerzen, durch innere Öffnungen. Ich wusste, wie Körper sprechen, lange bevor der Verstand nachkommt. Aber nie hätte ich gedacht, dass mein eigener Körper mir einmal so klar sagen würde:

„Es ist Zeit.“

Zeit, stehenzubleiben. Zeit, nicht mehr weiterzumachen wie bisher. Zeit, mich selbst einzuholen.

Kurz darauf steckte ich in zwei Orthesen, die sich anfühlten wie schwere Skistiefel — hart, unbeweglich, kompromisslos. Sie hielten meine gebrochenen Sprunggelenke stabil, aber sie zwangen mich auch in einen Stillstand, den ich nicht aus eigener Kraft verlassen konnte. Ich konnte nicht gehen. Nicht stehen. Nicht weglaufen. Nicht funktionieren. Und meine Hände, die schon damals schmerzten, weigerten sich zunehmend, mich abzustützen. Der Körper, mit dem ich seit fast drei Jahrzehnten gearbeitet hatte, verweigerte mir plötzlich jede gewohnte Bewegung.

Und während äußerlich alles zum Erliegen kam, begann in mir eine leise, unaufhaltsame Verschiebung. Keine Panik. Keine Dramatik. Eher ein tiefes, unerbittliches Wissen, das sich anfühlte, als wäre es schon lange in mir vorbereitet worden.

Ich ahnte damals noch nicht, dass dieser Moment der Anfang eines Jahres sein würde, in dem nichts an seinem Platz bleiben würde. Dass meine Tochter ein halbes Jahr später zurückkehren würde — und mit ihr alte Muster, unausgesprochene Spannungen, neue

Wahrheiten. Dass ich erneut das Elternhaus mit all seinen Prägungen verlassen würde. Dass mein bisheriger Beruf, der mich so viele Jahre getragen hatte, sich plötzlich wie eine zu enge Haut anfühlen würde. (Oder dass ich dieses Buch schreiben würde) Ich wusste nur eines:

Nichts von dem, was ich bisher war, würde mich in mein neues Leben hinübertragen.

Alles begann hier. Auf diesem kalten Boden. In diesem Körper, der nicht länger bereit war, meinen alten Weg zu tragen. In diesem Moment, der äußerlich wie ein Auseinanderbrechen aussah und innerlich der Beginn einer Rückkehr war — zur Wahrheit, die ich so lange verschoben hatte.

Wenn dich diese Worte berührt haben, dann ist das kein Zufall.

Vielleicht hast du dich an der einen oder anderen Stelle wiedergefunden.

Vielleicht hat etwas in dir leise „Ja“ gesagt.

Und vielleicht ist genau das der Anfang.

Dieses Buch geht weiter. Tiefer. Ehrlicher.

Es begleitet dich durch das Dazwischen –

durch das, was zerbricht,

und durch das, was daraus entstehen will.

Wenn du bereit bist, weiterzugehen,

findest du hier den nächsten Schritt:

<https://www.silkelang.de>

In tiefer Verbundenheit,

Silke Lang