



In den Fesseln seiner Frau

2026

Über die Autorin

Die Autorin ist Mutter von drei Kindern, sowie einem Sternenkind. Nach dem Ende ihrer Ehe und einer intensiv erlebten verbotenen Liebe beschritt sie den mutigen Weg der radikalen Neuausrichtung.

In ihren Werken verbindet sie biografische Tiefe mit universellen Lebensthemen. Sie schreibt nicht aus der distanzierten Perspektive einer Ratgeberin, sondern auf Augenhöhe mit ihrer Leserschaft. Ihre Sprache ist präzise, empathisch und frei von Beschönigungen.

Mit 43 Jahren hat sie eine künstlerische Reife erreicht, die es ihr erlaubt, komplexe emotionale Prozesse klar zu benennen. Sie gibt all jenen eine Stimme, die im Alltagstrubel oft überhört werden, und erinnert daran, dass das eigene Leben kein Entwurf ist, sondern das eigentliche Werk, das es zu gestalten gilt.

Impressum

A.W.Secret
c/o Autorenservice Gorischek
Am Rinnergrund 14/5
8101 Gratkorn
Österreich
Instagram: a.wsecret

Vorwort

Dieses Buch folgt keiner starr chronologischen Linie. Das Leben verläuft selten geradlinig, und Gefühle halten sich nicht an festgelegte Abschnitte. Deshalb verweben sich die drei zentralen Themen meiner Geschichte immer wieder aufs Neue miteinander – so, wie sie mich auch in der Realität gleichzeitig gefordert, geprägt und verändert haben.

Da ist „*Ein neues Verlangen*“ – die Welt einer verbotenen Affäre. Es geht um das plötzliche Wiedererwachen, das leidenschaftliche Spüren der eigenen Weiblichkeit und um eine Erotik, die mich aus der inneren Erstarrung gerissen hat. Ein Rausch voller Verlangen, der mich spüren ließ, wie viel Leben in mir steckt.

Immer wieder brechen jedoch die „*Dunklen Wellen*“ herein – die schmerzhaften Phasen meines Daseins. Ich erzähle vom langsamen Verfall einer Ehe, den jahrelangen Pflichten und dem stummen Funktionieren im Familienalltag. Hier sprechen die dunklen Schatten der Depression, die Einsamkeit innerhalb einer Beziehung und die zermürenden Schritte bis zur Scheidung.

Und durch all diese Sturmmomente hindurch bahnen sich die „*Wege zum Selbst*“ ihren Platz. Es sind die Sequenzen meiner Selbstfindung und des Aufbruchs. Sie zeigen, wie ich gelernt habe, die Stille auszuhalten, meinen eigenen Wert zu erkennen und mich Stück für Stück selbst zu heilen – bis hin zu der Neugier, das eigene Leben wieder voller Freiheit und Resilienz in die Hand zu nehmen.

Diese drei Fäden greifen ineinander. Sie zeigen, dass Schmerz, Verlangen und Heilung oft zeitgleich existieren – und wie genau aus diesem Zusammenspiel die Frau entstanden ist, die ich heute bin.

Ein neues Verlangen

Mit einem gesenkten Blick stand er vor meinem Haus. Durch das milchige Glas der Haustür konnte ich seine Silhouette bereits erahnen und ich spürte, wie mein Herz immer schneller schlug. Barfuß und nur mit einem schwarzen, kurzen Kleid bekleidet, öffnete ich die Tür. Ein kühler Lufthauch strich über meine Haut, während er seinen Kopf hob und mir direkt in die Augen blickte. Mit seinem schwarzen Motorradhelm in der Hand, der schwarzen, engen Lederkombi und den schweren Bikerstiefeln setzte er einen ersten Schritt in meine Richtung. Seine Augen – blau, durchdringend – wanderten über mein Gesicht, meine Lippen und tiefer.

Unfähig, die richtigen Worte zu finden, starrte ich ihn kurz an, lächelte dabei und war nervös. Mein Herz pochte ungestüm, während er mich mit diesem intensiven Blick musterte – forschend, wissend. Beinah tollpatschig ging ich direkt auf meine Kaffeemaschine zu und schaltete sie ein. Ich spürte, wie sein Blick nun auch meine Rückseite ausgiebig musterte und betrachtete.

Der Duft von frisch gebrühtem Kaffee füllte die Luft, während die heißen Tropfen unsere Tassen langsam füllten. Einer landete dabei überraschend auf meinem Finger. Instinktiv hob ich die Hand, strich mit der Zungenspitze darüber und kostete die bittere Wärme. Als ich aufblickte, sah ich, wie seine Augen dunkler wurden. Sein Blick haftete an meinen Lippen, an meiner Zunge, an der langsamen Bewegung meiner Finger. Ein kaum wahrnehmbares Einatmen, tiefer als zuvor, verriet seine Reaktion. Die Spannung war greifbar, während wir ins Gespräch kamen und ich merke, wie meine Nervosität langsam sank und sich in ein kribbelndes, wohlwollendes Gefühl verwandelte.

„Wo wollen wir uns hinsetzen?“ fragte ich leise. Mein Blick fiel auf den Esstisch mit den schwarzen Lederstühlen, doch ich zögerte. Der Abstand wäre zu groß. Ich wollte ihn näher, wollte seine Wärme spüren, seine Präsenz ganz in meiner Nähe wissen. Also

deutete ich auf die Couch. Er verstand sofort, setzte sich neben mich, nah genug, so dass unsere Knie sich fast berührten. Ich kostete einen Schluck Kaffee, doch meine Gedanken waren woanders – bei seiner Nähe, seinem Duft, der Art, wie seine Lippen den Rand der Tasse berührten. Sein Duft umhüllte mich, warm, männlich, verführerisch. Dann passieret es. Seine Hand – kalt, fest – legte sich auf meinen nackten Oberschenkel. Nur eine flüchtige Berührung, sanft und beiläufig, und doch jagte sie eine Welle der Hitze durch meinen Körper. Mein Atem stockte, mein Herz schlug schneller. Seine Finger verharrten nicht, sie bewegten sich sacht, kaum merklich. Ein Streifen, ein leichtes Drücken, als wollte er testen, wie ich reagiere. Doch mein Körper antwortete schneller, als mein Verstand es begreifen konnte. Eine Gänsehaut breitete sich von der Stelle aus, an der seine Hand ruhte, zog sich hinauf über meinen Bauch, meine Brust, bis in meinen Nacken. Ich schloss kurz die Augen, spürte, wie sich meine Muskeln anspannten, wie mein Innerstes sich nach mehr sehnte. Als ich wieder zu ihm aufblickte, hatte sich sein Blick verändert – dunkler, forschender.

Ich legte den Kopf leicht schief, spielte mit meiner Tasse, als wäre mir die Spannung zwischen uns nicht bewusst. Doch ich spürte sie – in jeder Faser meines Körpers. Er verstärkte den Druck, seine Finger zeichneten kleine Kreise auf meiner Haut, und mit jeder Bewegung schien sich das Feuer in mir weiter auszubreiten. Ich presste die Lippen aufeinander, wollte die ungeduldige Hitze nicht zu offensichtlich werden lassen – aber er sah es, er spürte es. Ein zufriedenes Lächeln umspielte seine Lippen, während seine Hand langsam weiterwanderte. Und ich wusste, dies war erst der Anfang.

Dunkle Wellen - ein Jahr zuvor

Ich stand am Küchenfenster und starrte hinaus in den regnerischen Nachmittag. Die Tropfen liefen langsam die Scheibe hinunter, genau wie die Stunden meines Tages. Immer gleich, immer vorhersehbar. Die drei Kinder tobten im Wohnzimmer, ihre Stimmen ein wildes Durcheinander aus Lachen, Rufen und gelegentlichem Streit. Ich liebte sie, ohne Zweifel – aber manchmal fühlte ich mich gefangen im eigenen Leben.

Seit Jahren war ich nur mehr Hausfrau, kümmerte mich um Haushalt, Windeln, Hausaufgaben und Abendessen. Mein Mann, arbeitete viel. Zunächst hatte ich das verstanden, hatte ihn unterstützt die Träume seiner eigenen Firma zu verwirklichen. Doch mit der Zeit war aus Verständnis Frustration geworden. Die Gespräche zwischen uns waren oberflächlich geworden, die Berührungen selten, die Leidenschaft längst verblasst. Wenn er abends nach Hause kam, wollte er nur essen, fernsehen und schlafen. Er kam spät nach Hause, wenn wir bereits schliefen, und verließ das Haus in aller Früh, noch bevor ich wach war. Sein Duft hing noch in der Luft, ein schwacher Beweis dafür, dass er überhaupt hier gewesen war. Manchmal hörte ich das leise Knarren der Tür, das Rascheln seiner Kleidung – doch wenn ich die Augen öffnete, war da nur Leere. Seine Bettseite war benutzt, allerdings bereits leer. Ich war eine Selbstverständlichkeit geworden – und fühlte mich mehr wie eine Haushälterin als eine Ehefrau.

Müde starrte ich in die Leere, während ich meine Finger um die warme Tasse Kaffee schloss. Wann hatte ich zuletzt das Gefühl gehabt, begehrt zu werden? Wann hatte mich jemand angesehen, nicht als Mutter, sondern als Frau? Mein Spiegelbild hatte sich längst verändert – die kleinen Fältchen um die Augen, die Spuren der vielen Nächte ohne Schlaf, die Rundungen und Dehnungsstreifen, die mein Körper nach den Schwangerschaften behalten hatte.

Die ständige Erschöpfung nagte an mir schon viel zu lange, bis ich krank wurde. Ich fiel in eine tiefe Depression. Die Tage verschwammen, wurden zu einem eintönigen Trott, die Energie wurde von Tag zu Tag weniger. Mein Mann bemerkte es kaum oder wollte es nicht bemerken. Stattdessen wich er aus, hielt sich noch länger auf der Arbeit auf, ging vermehrt seinen Hobbys nach und kam immer weniger nach Hause. Die Distanz zwischen uns wuchs mit jedem Tag, mit jedem unausgesprochenen Wort, mit jedem Abend, wo ich wieder allein einschlafen musste.

Mit letzter Kraft versorgte ich die Kinder, zog sie morgens an, bereitete schnelle Mahlzeiten zu, manchmal auch nur mehr eine kalte Jause. Doch darüber hinaus war nichts mehr zu schaffen. Der Haushalt blieb immer mehr liegen, selbst für Unternehmungen war keine Kraft mehr. Viel Zeit verbrachte ich im Liegen, in einem Zustand zwischen Schlaf und Wachsein, gefangen in der Schwere meiner eigenen Gedanken.

Nur die Kinder aktivierten noch die letzten Kraftreserven in mir. Ihr Lachen, ihre Zuneigung und das Bewusstsein sie nicht allein lassen zu wollen – all das hielt mich noch über Wasser, ließ mich funktionieren, wenn auch nur mehr auf Sparflamme. Ich wusste, so konnte es nicht weitergehen – und vor allem, so wird es nicht lange weiter gehen.

Ein neues Verlangen - eine Welle von Lust

Ein leises Vibrieren riss mich aus meinen Gedanken. Mein Handy – halb unter einem Stapel Wäsche verborgen – meldete sich beharrlich. Eine Nachricht von ihm. Für einen Moment hielt ich den Atem an.

„Unser Treffen war unglaublich“, stand da. „Du bist eine außergewöhnliche Frau. Ich freue mich, wenn wir uns wiedersehen.“

Mein Herz setzte einen Schlag aus. Meine Finger verharrten über der Tastatur, unschlüssig. Ich wusste, dass es ein Spiel mit dem Feuer war – und doch, das Feuer brannte längst in mir. Es hatte sich still entzündet, in einer Mischung aus Verlangen, Faszination und einem Gefühl, das schwerer wog als bloße Neugier.

Ich tippte eine Antwort, löschte sie wieder, tippte erneut. Atmete tief durch. Was war geschehen? Ich konnte es kaum begreifen. Vor wenigen Stunden noch hatte er hier gesessen, auf meiner Couch, die Sonne war längst untergegangen, und die Luft zwischen uns war so dicht, dass jedes Wort überflüssig schien. Lässig saß er da in seiner Bikerhose und T-Shirt, und dennoch schien er die Luft zum Flirren zu bringen – als wäre allein seine Nähe genug, um den Raum in Brand zu setzen. Die Hitze zwischen uns begann unaufhaltsam zu wachsen. Die Welt um uns verschwamm, nichts existierte mehr außer diesem Moment, diesem Feuer, als sein Gesicht dem meinem immer näherkam, seine vollen Lippen sanft auf die meinen trafen.

Zunächst waren es nur sanfte Berührungen, tastend, erkundend. Ein Hauch von Wärme, ein zarter Druck, als würde er sich den Moment einprägen wollen. Doch dann, als ob eine unsichtbare Grenze überschritten wäre, vertiefte sich unser Kuss. Seine Lippen forderten, nahmen Besitz von den meinen, während eine Welle von Lust durch mich schoss. Mein Körper drückte sich instinktiv näher, meine Hände griffen nach ihm, zogen ihn noch fester an mich. Mit seinen Fingern erkundete er mich weiter, glitt

über meine Taille, meine Hüften, als wollte er jede Kontur, jede Empfindung in sich aufnehmen. Ich gab ein leises, unwillkürliches Seufzen von mir, als seine Finger sich an meinem Rücken festkrallten, um mich enger an ihn zu ziehen.

Mein Körper schmiegte sich an seinen, unsere Wärme vermischte sich. Seine Lippen wanderten weiter, hinterließen eine heiße, feuchte Spur auf meiner Haut, während seine Finger sich suchend vorantasteten, bis jede Zurückhaltung verging.

Ich verlor mich in ihm, in seinem Atem, in seinem Verlangen, das so tief in mir widerhallte. Und mit jeder Berührung, jedem Blick, jeder Bewegung wusste ich – dies ist der Moment, in dem ich mich vollkommen fallen lassen konnte.

Ich verlor das Gefühl für Raum und Zeit, für Grenzen, für Vernunft. Alles, was blieb, war dieses pulsierende Jetzt, dieses fragile Gleichgewicht zwischen Begehren und Hingabe.

Als ich jetzt dalag, den Kopf voller Gedanken, den Körper noch voller Nachklang, fragte ich mich, was genau da passiert war. Vielleicht war es einfach Schicksal – oder die leise Sehnsucht nach einem Gefühl, das größer war als der Alltag.

Ein neues Verlangen - Nachbeben

Jetzt, zurück in meinem Bett, spürte ich seine Berührungen noch immer wie ein Echo auf meiner Haut. Ich lag wach, die Dunkelheit umhüllte mich, aber in mir brannte noch das Feuer, das er entfacht hatte. Mein Körper erinnerte sich an jede Berührung, jeden Blick, jedes leise Wort, das er mir zugeflüstert hatte.

Ich biss mir auf die Lippe, als mein Atem schneller ging. Ich drehte mich auf die Seite, schloss die Augen und ließ den Tag noch einmal in Gedanken ablaufen. Wie er mich angesehen hatte, als wäre ich das Einzige, das für ihn zählte. Wie seine Hände mich erkundet hatten, sanft und doch fordernd. Wie ich mich an ihn geschmiegt hatte, süchtig nach seiner Wärme. Zitternd klammerte ich mich an ihn, mein Atem vermischte sich mit seinem, unsere Körper bebten in einem letzten, gemeinsamen Höhepunkt. Mein Kopf sank auf seine Brust, während er mich noch enger an sich zog, seine Lippen einen letzten, sanften Kuss auf meinen Hals hauchten.

Aber dann kam die Realität zurück, schwer und erdrückend. Ich war verheiratet. Und er auch. Ein bitterer Geschmack legte sich auf meine Zunge, als ich daran dachte. Was hatten wir getan? Was hatte ich getan? Ich hätte Schuld empfinden sollen, vielleicht Reue. Doch stattdessen war da nur diese Sehnsucht, roh und unstillbar, ein unvernünftiges Verlangen, das jede Grenze sprengte.

Ich wusste, ich sollte mich distanzieren. Ich sollte aufhören, an ihn zu denken. Aber die Wahrheit war: Ich konnte nicht.

Ich wusste von Anfang an, dass er verheiratet war. Und doch zog es mich magisch an ihn. Wir schrieben schon seit ein paar Wochen am Handy, tauschten Gedanken, Wünsche, Fantasien aus. Es begann harmlos, beinahe spielerisch, doch mit jeder Nachricht wurde die Anziehung stärker, das Verlangen größer. Seine Worte berührten mich, ließen mich Dinge fühlen, die ich lange vermisst

hatte. Ich wusste, dass es falsch war, dass ich mich auf gefährliches Terrain begab. Aber es war zu spät. Ich war längst verloren.

Dunkle Wellen - ich brauche Hilfe

Ich wachte auf, doch es fühlte sich nicht an wie Leben. Eher wie ein Zustand des bloßen Existierens, ein unaufhörliches Verweilen im Dazwischen. Nur eine weitere Wiederholung des endlosen Grauens. Die Decke über mir war dieselbe wie gestern, wie letzte Woche, wie letztes Jahr. Sie drückte nicht auf mich herab, aber dennoch fühlte es sich so an, als würde ich unter Tonnen von Beton begraben liegen.

Jeder Atemzug war schwer. Als müsste ich die Luft durch eine Wand aus Wasser ziehen. Ich war müde, erschöpft bis in die Knochen. Aber schlafen brachte keine Ruhe mehr. Gedanken kreisten, dunkle, schwere Gedanken. Und tief in mir flüsterte eine Stimme: *Es wäre so einfach, einfach aufzuhören.*

Aufzuhören zu fühlen.

Aufzuhören zu kämpfen.

Sich der Leere zu überlassen.

Doch dann hörte ich sie. Die leichten Schritte im Flur. Eine leise Stimme, die mich rief. "Mama?" oder "Papa?" – es spielte keine Rolle, wer ich war, nur dass ich gebraucht wurde. Und das war der einzige Anker, der mich noch hielt.

Ich konnte nicht gehen. Nicht jetzt. Sie brauchten mich. Und vielleicht, so hoffte ich, brauchte ich sie auch – als letzten Beweis, dass in mir noch ein Rest von Leben glimmte.

Doch ich spürte, wie die Kräfte schwanden. Wie lange konnte ich diesen inneren Kampf noch führen? Hilfe. Ich brauchte Hilfe. Keine leeren Worte, kein "Reiß dich zusammen", kein „das wird schon wieder“, sondern echte professionelle Hilfe. Ich schlug die

Decke zurück, griff nach meinem Handy. Meine Hände zitterten, mein Puls wurde immer schneller. Ich suchte nach einer Anlaufstelle, tippte die Nummer in mein Handy. Mit einem starren Blick musterte ich Zahlen auf dem Display doch legte dann das Handy wieder weg – ich schaffte es nicht, heute nicht.

Vielleicht morgen.

Vielleicht wird es irgendwann leichter.

Vielleicht wird es irgendwann wieder hell.

Ich wollte daran glauben – auch wenn der Glaube kaum mehr war als ein flackerndes Licht in einem endlosen Tunnel.