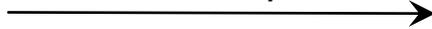




*Seelenpfad*





## **Seelenpfad**

Aufschrieb im Zeitraum: Mai 2018 bis Februar 2019

*Siehe, es ist alles neu!*

*Jedes Ziel ist ein Meilenstein auf dem Weg zu meiner letzten Bestimmung.*

*Leben bedeutet loslassen. Lieben bedeutet freilassen.  
Alle Begegnungen und Erlebnisse besonderer Intensität bieten die Möglichkeit, loszulassen, sich hinzugeben, zu sterben, um wieder neu geboren zu werden.*

*Die Seele lässt sich nicht definieren, nicht vollständig analysieren und schon gar nicht festhalten. Und doch ist sie das, was mich wirklich ausmacht. Für mich ist sie meine innerste Wirklichkeit, mein wahres Selbst, mein wahrhaftiges Wollen, meine Schnittstelle zu allem, was existiert und sich mit mir im Austausch befindet. Ihr Wesen ist so jenseits von meinen üblichen Begriffen, dass ich sie nur in Bildern beschreiben kann.  
Wenn ich meine Seele kenne, weiß ich, wer ich im Innersten bin, was ich will und was mir gut tut und was nicht.*

*Die Seele ist immer im Werden und hat ihr eigenes Bewegungsprinzip.  
Angesichts des ungeheuren Behandlungsbedarfs sowohl von Notfällen als auch von chronischen Fällen, etikettiert unser Gesundheitswesen für psychische Erkrankungen Leute als Schizophrene, Alkoholiker und überlebende, um eine gewisse Systematik in das Chaos des Lebens zu bringen, aber jede Person hat ihre eigene Geschichte, gleichgültig wie viele Parallelen zu anderen Geschichten darin enthalten sein mögen.  
Deshalb muss „Seelenpflege“ für eine solche Person damit beginnen, dass sie einfach IHRE Geschichte erzählt.  
Wenn die Leute die Bibel als Kompendium der Einsicht über die Natur der Seele nehmen würden, dann bräuchten sie keine Psychologie.  
Es macht einen großen Unterschied, ob man in der Bibel Einsicht sucht oder moralische Sicherheiten, übernatürliche*



*Glaubensbeweise oder Hilfen zur Vermeidung von Angst und Zweifeln bei schwierigen Lebensentscheidungen. Für Fundamentalisten, ist die Bibel etwas, woran man glaubt. Für die Seele jedoch ist sie eine wichtige Anregung für religiöse Imagination, für die Suche des Herzens nach tiefsten und erhabensten Möglichkeiten.*

*Spiritualität wird im Weltlichen gesät, wo sie keimt, sprießt und blüht. Sie kann in den kleinsten täglichen Aktivitäten entdeckt und genährt werden. Die Seele pflegende und unsere psychischen Wunden letztendlich heilende Spiritualität kann in den heiligen Gegenständen gefunden werden, die in der Form des Gewöhnlichen erscheinen. (Quelltext: „Die Seele lieben.“ Von Thomas Moore)*

*Je tiefer ich mich einlasse, desto umfassender sind die Einsichten, durch die ich wachse.*

*Schreiben ist für mich etwas fast sakrales, sozusagen eine Heilungszeremonie. Ich glaube an die Literatur als Weg, als Entwicklung eines Gefühls.*

*Ich bin davon überzeugt, dass ich für viele meiner Probleme keinen Therapeuten benötige, wenn ich meinen roten Faden selbst in die Hand nehme, der mir zeigt, wie man sie selbst lösen kann.*

*Schmerzhafte Erfahrungen hinterlassen unsichtbare Wunden in uns. Die damit verbundene emotionale Energie bewirkt, dass wir uns unbewusst selbst immer wieder Situationen schaffen, in denen sich unsere unbewältigte Vergangenheit wiederholt. Die damit zusammenhängenden Erfahrungen hat man gründlich verdrängt; hier wird jedoch ein wichtiges, noch nicht bearbeitetes Lebensthema angesprochen.*

*Alte Verletzungen, die wir in uns tragen, können so lange nicht heilen, wie wir sie verleugnen und das damit verbundene Lebensthema abwehren. Die Abwehr von emotionalen Schmerzen ist verständlich und natürlich. Doch bewirkt sie einen ständigen Kampf, der uns ausgesprochen viel Energie raubt. Um frei zu werden, besteht der erste Schritt immer in einer mutigen und bedingungslosen Annahme dessen, was wir in uns vorfinden. Dazu gehören nicht zuletzt die so genannten negativen Gefühle.*



*Solange wir ihnen ausweichen, verewigen wir unsere Selbst-Täuschung und stolpern von einer Enttäuschung zur nächsten. Traumatisierte oder belastende Situationen können wir innerlich nicht verarbeiten, ohne sie hinreichend zu verstehen. So lange bleiben sie für unsere Psyche unabgeschlossene Ereignisse. Etwas in uns will uns darauf aufmerksam machen, dass die Heilung dieser inneren Wunden wichtig für uns ist. Das ist jedoch nur durch Bewusstwerden möglich. Unser Unterbewusstsein übernimmt in diesem Prozess die Aufgabe, so lange entsprechende Situationen und Ereignisse anzuziehen, bis wir die Gelegenheit zu einem bewussten Um- erleben und damit zur Integration und Heilung genutzt haben. Dieser Prozess verlangt immer eine Haltung der Selbstverantwortung, Umsichtigkeit und Wachsamkeit.*

*Wenn wir unsere schmerzhaften Gefühle nicht abwehren und die Schuld dafür nicht anderen Menschen oder äußeren Ereignissen zuschieben, schaffen wir die Voraussetzung für eine emotionale Entladung und Reinigung sowie für ein tieferes Verständnis der psychischen Vorgänge. Damit vollziehen wir den entscheidenden Schritt zu unserer Selbstheilung und Befreiung. Indem ich die Schmerzen meiner Enttäuschung annehme und ausdrücke, heile und befreie ich mich selbst.*

Durch das Ergründen, das Erforschen und das Analysieren meiner Tiefsitzenden Ängste, Defizite, Blockaden und aus meiner Sicht meiner Verhaltensmuster, ist es mir möglich, die Zusammenhänge, die aus unterschiedlichen Ursachen resultieren, mich besser verstehen zu lernen. Daraus ziehe ich wertvolle Essenzen aller Dinge, die mich zu erstaunlichen Erkenntnissen und Einsichten führten. Wenn ich mein Leben rückwirkend betrachte, von Null bis jetzt und meinen roten Faden in Betracht ziehe, so macht alles einen Sinn, zu leben. Alles in allem ein großartiges Geschenk an Persönlichkeitsentwicklung.

*Erkenne dich selbst und strebe danach der zu werden der du bist.*

*Eigentlich geht es bei der Heilung im Kern nur darum, sich nicht länger mit seinem Schattenkind zu identifizieren, sondern aus einer klaren, erwachsenen Geisteshaltung heraus zu erkennen, dass es sich dabei um ein Gespenst aus der Kindheit handelt. Aus diesem*



*inneren Abstand heraus, also aus der Beobachterperspektive, kann ich die alten Gefühle und die negativen Gedanken entmachten und zu Einstellungen kommen, die meiner heutigen, erwachsenen Realität angemessen ist.*

*Die Verantwortung für mein Verhalten übernehme ich, indem ich anerkenne, was ist. An dieser Stelle geht es nur um den Perspektivenwechsel, den ich mithilfe meines erwachsenen Verstandes vornehmen kann. Vom Verstand her weiß ich, dass mein Schattenkind ein Produkt meiner Erziehung ist und nicht ICH bin.*

*Ich habe die Sichtweise korrigiert und den Blickwinkel verschoben. Ich machte einen Feind zum Freund. Das ist alles. Aber ich habe grandiose Erfahrungen damit gemacht.*

*Erfahrungen und eine daraufhin vielleicht folgende Einsicht, die dann Versöhnung mit den Gegebenheiten mit sich bringt gear eins das andere, die Erkenntnisse schaukelten sich auf, die Ereignisse überschlugen sich, die neue Lebensweise festigte sich, die Daseinsfreude stieg, und die Tage wurden bunter und spannender, je ruhiger und zentrierter ich wurde.*

*Ich fühle mich aufgehoben in mir und der Welt, verbunden mit allem, geschützt und geführt von einer höheren Macht.*

*Klammern am Gewohnten. Kleben am Bekannten. Nicht loszulassen verspricht Sicherheit und scheinbare Geborgenheit. Das Alte ist zwar nicht so schön, fühlt sich aber vertraut und sicher an. Je chaotischer die Umgebung wird oder auch die innere zerrissene Befindlichkeit, desto eher braucht man offenbar das Stabile des guten alten Trotts. „Lieber weiterhin leiden als sich ändern wollen.“ Das Loslassen einer langen eingeübten Sichtweise bedeutet ein hartes Stück Arbeit. Und zwar nicht nur für den Loslasser. Auch die Mitwelt wird ihren Umgang mit der Heulsuse, die sich zur munteren Einzelgängerin mauserte, ändern müssen. Das ist wie mit dem Mobile, dem eine Figur genommen wird. Das ganze Gefüge gerät in Schiefelage.*

*Bert Hellinger, Analytiker und Autor, schildert die Verzahnung von Religion und Alleinsein so:*

*„Die religiöse Bewegung geht auf eine Höhe zu, auf einen Berg hinauf. Unten im Tal sind wir nah bei den anderen, innig und eng, vielleicht auch glücklich. Wer auf den Berg geht, wird, je höher er hinaufsteigt, umso einsamer. Doch er hat einen weiten Blick und ist*



*mit viel mehr verbunden als im Tal. Mit viel mehr. Aber nicht innig. Nicht wie ein Kind zur Mutter, sondern in die Weite hinaus. Das ist sterben auf eine gewisse Weise und Größe. Wer, wenn er oben war, ganz alleine und einsam, dann hinuntersteigt ins Tal, dem leuchtet sein Gesicht.“*

*Wenn die gängige Ansicht stimmt, dass Gott in uns ist und wir in Gott sind, dann ist das Bedürfnis, in der Einsamkeit sich selbst zu finden nicht allzu weit entfernt von dem Bedürfnis, Gott zu finden.*

*„Es führen über die Erde  
Straßen und Wege viel,  
aber alle haben  
dasselbe Ziel.  
Du kannst reiten und fahren  
Zu zweien und zu drein,  
den letzten Schritt musst du  
gehen allein.  
Drum ist kein Wissen  
Noch Können so gut,  
als dass man alles Schwere  
Alleine tut.“*

*„Die Qualität des Glücks ist mit eigenen Anstrengungen verbunden.“* Sagte Bernhard Bueb, Schulleiter des Internats Salem Baden.

**>>> Meine persönliche Seelengeschichte beginnt hier! <<<**

*Um schreiben zu können und damit das Schreiben einen Sinn hat, muss man den Mut haben zu leiden, viel zu leiden und sich selbst auf den Grund zu gehen. Man muss die Demut haben, sich immer wieder zu fragen, was tue ich hier? Man muss den Mut haben, sich nicht von der Macht erfassen zu lassen, sich niemals erhaben und besser als alle andere zu fühlen, die um uns herum sind. Man muss sich eben die Demut des Blicks bewahren. Das ist es, was ich in meinem Leben, teils wegen meines Schicksals und teils aus Willenskraft bisher getan habe und auch in der Zukunft zu tun*



*hoffe. Die Möglichkeit, mich durch eine künstlerische Begabung auszudrücken, ist eine der größten Chancen, die ein Mensch bekommen kann, doch es ist eine Chance, die nicht mein Verdienst ist.*

Ich habe in den letzten Jahren nur wenig über mich geschrieben. Das lag daran, dass ich viel, ja viel Zeit in meine persönliche Entwicklung investiert habe.

Diese Entwicklung fand auf mehreren Ebenen statt und war mit Höhen und Tiefen verbunden.

Heute bin ich froh und dankbar darüber, diesen Weg gegangen zu sein und mich auf die Herausforderungen eingelassen zu haben. Auf meinen Wegen der letzten Jahre wurde ich fast regelmäßig an meine Grenzen geführt. Gefühlt war das wie ein Prüfungstest. Mit innerer Arbeit und Reflexion gelang es mir, viele meiner Blockaden und Begrenzungen aufzulösen. Ich entwickelte mich zu einer ausgezeichneten Hürdenläuferin. In meinem Training waren Klarheit und Fokus ganz zentrale Bausteine. Mit diesen gelang es mir, Klarheit über meine persönliche Zukunft zu verschaffen und Zufriedenheit, verbunden mit einer hohen inneren Lebensqualität, in meinem Leben fest zu verankern. Jeder Sturm stärkt meine Wurzeln.

All meine Erkenntnisse und Erfahrungsschätze ließen mich weiter wachsen in Bewusstheit, Tiefe, Klarheit und Herzlichkeit auf der Suche nach innerem Einklang, innerer Ordnung, mit der geistigen und der äußeren Seele der Welt. *Anima Mundi, die Weltseele fordert uns auf, uns mit der Materie des Wandels zu befassen.* Mit dem inneren Reichtum leben und ihn mit den Menschen teilen, die sich dafür öffnen, gebe ich der Freude Raum, um einen Beitrag zur Transformation und Verschönerung und zur Heilung der Welt zu dienen. Das, was ich andere lehren kann, ist immer gleichzeitig auch das, was ich mir selbst in meinem Leben zu entwickeln habe. Erst dann, wenn ich selbst Wachstumsprozesse bewusst durchlebt habe und durch schmerzhaftes Läuterungsprozesse gegangen bin, besitze ich die Berechtigung und Fähigkeit, auch andere in ihren Krisenzeiten und Entwicklungsschritten zur Selbstentfaltung zu begleiten und zu unterstützen. Die Freude ist groß, wenn Menschen bereit und in der Lage sind, meine Geschenke anzunehmen und diese für ihren eigenen Weg zu nutzen. Jede



Form von überheblichem Dogmatismus und der selbstbezogenen Belehrungen, Kritik und Verurteilung schafft eine Trennung, die das Ziel meines Engagements verfehlen und den Erfolg meiner Selbsterkenntnisarbeit in Frage stellen würde. Die Grundlage all meiner Gefühle, Gedanken und Handlungen bildet meine Wahrnehmung, die ich gerne bevorzuge. Sie sind ein zentraler Bestandteil meiner Wirklichkeit geworden. Ich kann nur auf das reagieren, was ich wahrnehme, auch wenn die Wahrnehmung teilweise unbewusst erfolgt. Tiefgründig erforsche ich meine Umwelt und sinniere gern über die „*großen Fragen des Lebens*“, und interessiere mich für die Zusammenhänge und Beziehungen zwischen den Dingen und zwischen den Menschen, die nicht auf den ersten Blick zu erfassen sind. Mein Streben richtet sich nach persönlicher Weiterentwicklung, innerem Wachstum und tiefen Einsichten. Intuitiv spüre ich die Stärken und Schwächen meiner Mitmenschen und hierbei hilft mir meine Fähigkeit, mich in andere Menschen hineinzusetzen, enorm. Neben meiner Menschenkenntnis habe ich häufig treffsichere Visionen und Ahnungen, was gesellschaftlichen Wandel und Veränderungen angeht. Die Zeit des Wachsens, die Zeit der Verführbarkeit durch äußeren Schein und die Zeit der vertieften Einsicht ins eigene Selbst, das Wesen der Dinge zu erkennen, sind für mich so elementar geworden, weil sich vieles auf dieser Welt zum schlechten verändert hat. Durch jahrelanges intensives Beobachten, scheinen sich die Dinge in ihrer Struktur prozessartig und schleichend zu zersetzen. Ich fühle mich in meiner eigenen Welt verloren, zerrissen und nicht mehr zuhause. Aufgrund meiner introvertierten Neigung, fällt es mir jedoch manchmal schwer, anderen meine komplexen, abstrakten und vielschichtigen Überlegungen mitzuteilen, habe auch ehrlich gesagt nicht immer das Bedürfnis danach. Jedoch kann ich oft mit neuen und ungewöhnlichen Ansatzpunkten aufwarten und somit Probleme größtenteils lösen. Jeder Mangel, jedes „*Problem*“ ist immer ein Zeichen mangelnden Energieflusses, einer Energieblockade, die wir selbst unbewusst erzeugen. Die größte Bremse im Leben ist unser eigenes „*Nein*“ zu uns selbst und diesem Leben. Weil ich mit Vorsicht und Besonnenheit durchs Leben gehe, erlebe ich es intensiv und nehme vieles teilweise auch zu ernst. Um an der Umsetzung meiner Ideale festzuhalten, habe ich so gut es geht, meist doch das notwendige Durchhaltevermögen. Es liegt mir viel



daran meine Ideale anderen vermitteln zu können. Denn dabei kann ich leidenschaftlich und enthusiastisch meine Wertvorstellungen verteidigen. Wenn mein Gedankenprozess abgeschlossen und meine innere Vision klar ist, setze ich alles daran, mein Ziel zu verwirklichen. Durch meine intuitive Veranlagung ist mir eine unersättliche Neugier und ein nie endendes Bestreben mitgegeben worden, den Dingen auf den Grund zu gehen. Meine soziale Kompetenz ebenso wie mein oft außerordentliches Gespür für andere Menschen, ebnet mir zusätzlich den Weg zu meinem persönlichen Erfolg. Mit den Füßen berühren wir die Erde und mit dem Kopf berühren wir den Himmel, das sollte man nie vergessen. Für mich ist es enorm wichtig, eine Arbeit zu haben, mit der ich einen übergeordneten Sinn verbinden kann, eine Arbeit, die mit meinen inneren Einsichten und Werten im Einklang steht. Überangepasstheit verdrängt gern die Realität und redet sich die Dinge schön. Dies resultiert in der Regel aus einem mangelnden Selbstwert, indem ich meinen eigenen Standpunkt nicht beziehen kann und vor Bewertungen von außen zurückschreke. Zunehmend musste ich meinen Platz behaupten. Dieses Verhaltensmuster erkannte ich in meiner jetzigen ausübenden Tätigkeit, da ich mich als ein überangepasster Mitarbeiter wahrnehme. Es geht nicht darum, was *ich* möchte, sondern darum, was *andere* von mir erwarten. Das führt mich in eine Unsicherheit und deshalb tu ich mich mit Entscheidungen manchmal sehr schwer, ich traue meinem eigenen Urteil nicht, weil es sich nicht richtig anfühlt. Denn auch rationale Urteile und Erwägungen werden im Entscheidungsprozess durch meine Gefühle gesteuert und dabei unterstützt. Die unterdrückte Aggression, die daraus resultiert, drückt sich letztlich in Form einer Depression aus und kann mit körperlichen Beschwerden verbunden sein. Wenn ich mir diese Symptome vor Augen führe, kann ich diese Depression auch als eine Resignation verstehen. *Es sind nicht die Dinge, die mich beunruhigen, sondern meine Vorstellungen von den Dingen.*



Dieser Aufschrieb hat mich dazu angeregt, wieder mit dem wahrsten Teil meines Selbst Kontakt aufzunehmen, den ich in meiner Kindheit aufgeben musste. Im Verhältnis zur Gesellschaft befindet sich das Individuum im Konflikt, und dieser Konflikt kann einen sehr hohen Preis fordern, weil die Gesellschaft dem Einzelnen im allgemeinen Werte aufzwingen, die das Gegenteil sind von dem, was der Mensch, der tiefere Beziehungen lebt, fühlt und will. Die Rationalität, der Konformismus erdrücken das Individuum schließlich, und wenn man nicht sehr stark ist, wird man zuletzt vom Sumpf verschluckt, denn nur so wird man akzeptiert, ist man innerhalb der Mauern. Außerhalb zu leben ist dagegen sehr hart. Dieser schwierigen und schmerzlichen Erfahrung, stellen sich vielfache Widerstände entgegen: der Stolz, die Anmaßung, Herr des eigenen Lebens zu sein, die Überzeugung, mit dem Verstand könne man alles in Ordnung bringen, alles regeln. Das ist nicht wahr, das Unbewusste ist viel stärker als die Vernunft. Aber der Stolz ist das größte Hindernis. Man muss die Demut besitzen, *sich* immer wieder in Frage zu stellen. Es ist beeindruckend, wie den Menschen Konformismus eingepflegt wird. Ich denke, dass wir die Fähigkeit verloren haben zu beobachten, aufmerksam zu sein. Jeder folgt seiner Idee und hört nicht einmal mehr zu, was der Andere sagt, aus Stolz, aus Gewohnheit, aus Faulheit... Vom Strudel der Egozentrik erfasst, vergisst man zu oft, dass Zuhören, die Kunst, sich selbst zu vergessen, um dem anderen Raum zu lassen, die Grundlage jeder reifen Beziehung bildet, egal ob in einer Partnerschaft, in der Familie, im eigenen Umfeld oder im Umgang mit Arbeitgebern oder Kollegen.

Ich durchwanderte mein Leben mit vielen Zwischenstationen. Durch Annahme und Anpassung an das, was geschah, veränderte sich mein eigenes Wesen in jeder Hinsicht. Mein wahrer Blick für das Wesentliche ging verloren. Es manifestierte sich in mir und erlangte sozusagen eine Bewusstheit, die mich zur eigenen Wahrheit, Klarheit und Identität führte, mich festigte und mich vorbereitet hat, für das, was noch kommen darf und muss. Mein Blick ist nicht mehr starr nach Hinten gerichtet, sondern lässt mich mit Gelassenheit und Annahme nach Vorne blicken. Die gefühlten, erlebten Blockaden, Verlust und Versagensängste, Ängste jeglicher Art, Selbstzweifel, das, sich abgetrennt fühlen mit der



Seele und dem Leben, Verwirrtheit, Perspektivlosigkeit, Orientierungslosigkeit, Konflikte in der Familie, gescheitert erlebte Beziehungen und Ehedramen, Misserfolge in meinem beruflichen Lebenslauf, sich verloren fühlen, sich zurückgewiesen fühlen, sich nicht geliebt fühlen, sich nicht angenommen fühlen, sich wertlos fühlen, sich nicht verstanden fühlen, nicht gehört werden, mit all diesem ich mein ganzes Leben lang zu kämpfen hatte, - das alles sind unaufgearbeitete Emotionen aus meiner Vergangenheit. *Das Drehbuch meines Lebens ist eine Wiederholung meiner Kindheit.* Das Hier und Jetzt, fordert mich auf, mich mit der Vergangenheit zu versöhnen. Alles, was das Leben bis heute von mir gefordert und ich zu opfern bereit war, hat mich tief geprägt. Womit ich eingebunden und verstrickt wurde, hatte einen bestimmten Grund. Mir selber folgen, das ist der Sinn meines Lebens. Authentisch sein, mit dem was ist, bedeutet für mich, freiwillig den schmalen, steinig und unangenehmsten Weg für mich selbst zu gehen. Mit Geduld, und der Bereitschaft folgend, musste ich immer wieder durch leidvoll erlebte Schmerzen hindurchgehen, geläutert werden, damit ich mein Ziel nicht verfehle, sondern sich endlich das Ersehnte einstellen kann, nämlich das Gefühl einer inneren und äußeren Ordnung, des *inneren Friedens* und des *Ankommens*.

*Dankbarkeit, Demut, Vertrauen und Vergebung* sind Voraussetzungen für eine gesunde Weiterentwicklung. Um jenen Menschen vergeben zu können, die mich verletzt haben, bedarf es einige erkenntnisreiche und schmerzhaft Einsichten und Prozesse, durch die ich hindurchgehen musste. Es stellte sich das dringende Bedürfnis nach Auflösung vieler belastender Blockaden heraus. Mein großes kaltes, dunkles und leere Loch, das schwarze Nichts, das mich schon das ganze Leben begleitet hat, sucht (Sucht) nach Fülle, Frieden und den Einklang mit der Welt. Auch mir selber zu vergeben, für die selbst verursachten und unschönen Taten, die ich Menschen angetan habe oder an mir Selbst, wo ich mich schuldig gemacht habe, bin ich um meines Friedens Willen aufgefordert, um göttliche Vergebung zu bitten. Das ist wiederum nur durch intensives Aufarbeiten meiner eigenen Lebensthemen möglich. Die Bitte um Vergebung bedeutet nicht, dass ich ein schlechter Mensch bin oder war. Es dient dazu, zu lernen, mich selbst zu akzeptieren, annehmen und zu lieben, trotz all den auf mich zu kommenden Herausforderungen, Höhen und



Tiefen, die mir das Leben bietet, um letztendlich ein freier und freudiger Mensch zu werden. *Ja sagen können, zu dem was ist.* Der Weg zu einem gewünschten Zustand wie Ordnung, Fülle, Freude und Glück, führt nur durch bewusste Wahrnehmung. Das Gleichgewicht wieder herstellen, bedeutet eine freiwillige Leistung zu erbringen für ein *JA zum Leben.*

Das Gefühl zu haben festzustecken in meinem Leben, kenn ich nur zu gut. Irgendwo stehen geblieben zu sein, festgefahren, erstarrt sein aus einer Angst heraus nicht weiter gehen zu können, lähmt und blockiert die Persönlichkeitsentwicklung. Das Leben ist kein Parkplatz, sondern ein stetig fließender Fluss. Um den Mut zu finden weiter zu gehen, musste ich erst durch viele Unstimmigkeiten hindurchgehen. Ängste jedoch, existieren gar nicht wirklich und sind im Nachhinein völlig unbegründet, denn viele Ängste sind Illusionen und hausgemacht.

*Vergebung heilt alles, vor allem mich selbst!*

*Wenn wir annehmen und vergeben, dann erkennen wir unsere eigene Stärke. Wenn wir immer wieder Opfer bleiben, dann schwächen wir uns selbst. Solche Vergebung geht den letzten Schritt. Sie fragt nicht mehr nach dem Warum. Sie nimmt das, was ist, als Lehrmeister an sich für einen neuen Weg zu entscheiden. Diese Vergebung kennt kein Gut und Böse. Sie kennt auch nichts, was es zu verzeihen gäbe. Sie kennt keine Täter und damit auch keine Opfer. Sie fordert uns heraus, unsere Wahrnehmung von der Welt da draußen komplett zu verändern. Sie verlangt von uns nicht, dass wir unsere Erfahrungen verändern, sie sorgt dafür, dass wir unsere Deutung dieser Erfahrungen vollkommen verändern. Nur so kommen wir aus der Opferrolle und damit aus dem Leid und dem Schmerz in unseren Beziehungen heraus. Wenn du das gerade liest, dann gehörst du zu denen, die einen Weg für neues Bewusstsein bahnen, Vorreiter für andere Menschen sind, und mehr Liebe in diese Welt bringen wollen. Das ist alles vom ersten Tag in dir angelegt und entfaltet sich ganz automatisch. Du bist ein Vorreiter, auch wenn du gerade nicht die leiseste Ahnung davon hast. Und dein Leben vielleicht sogar in einer Krise steckt. Du bist das, auch wenn du jetzt gerade diesen Worten nicht im Geringsten glaubst.*

*Ehrlich gesagt, kann es sich auf dem bewussten Weg durch die Krise eine Zeitlang noch einsamer anfühlen als vorher. Wenn wir*



*uns unseren meist lange unter Verschluss gehaltenen Gefühlen zuwenden, dann kann es gut sein, dass uns das erstmal den sicheren Boden unter den Füßen wegzieht. Dann wissen wir erstmal nicht mehr, wer wir sind. Dann fühlen wir uns schutzlos und womöglich wirkt alles perspektivloser als vorher. Aber diese unsichere Zeit ist nur deswegen unsicher, weil unsere alte, starre Rolle Risse bekommt und uns nicht mehr schützt. Wenn du dir jetzt treu bleibst, dann kann in dieser Zeit aber auch endlich ihr eigentliches, natürliches Wesen zum Vorschein kommen. Vielleicht ist es zarter, vielleicht stiller, unbeholfener oder langsamer. Aber sicher ist es eins: ECHTER!*

*Das Einzige, das fähig ist, eine echte Beziehung zu führen! Und, um ehrlich zu sein: In dieser Zeit kann es gut sein, dass alte Bindungen so nicht mehr bestehen bleiben können. Sie verändern sich. Ihr Leben verändert sich. Und damit verändert sich auch ihr Umfeld. Da ziehen sich Menschen zurück. Da passen alte Gewohnheiten und ausgetretene Trampelpfade nicht mehr. Bleibe präsent, und vertraue deinem Herzen. Wenn etwas Altes seine Kraft verliert, dann ist immer schon etwas gutes Neues auf dem Weg. Auch wenn wir es oft noch nicht sehen können.  
(Quelltext von Eva- Maria Zurhorst)*

*„Ich fürchte mich nicht vor der Veränderung, eher vor dem Stillstand.“*



„Lebe mein Ändern!“

Aufschrieb vom 27.06.2003

Siebenschläfer. Es ist schwül, mein Kreislauf spinnt. Trotz Crosstrainer und Stepp – Aerobic! Mein Gewicht haltend (61kg). Ich habe zwei Kinder, auf die ich sehr stolz bin, sie gaben mir einen In-Halt in meinem Leben.

R. kommt morgen von seiner Dienstreise zurück. 1997 haben wir geheiratet. Unsere zwei Kinder gehörten schon ins Familiengefüge.

2011 haben wir uns im Guten getrennt. Wir haben uns, wie man immer so schön sagt, wenn man nicht mehr weiter weiß, sich *auseinander entwickelt und auseinander gelebt*. Es gab viele Störfaktoren und Konfliktpunkte, die unsere Ehejahre zu sehr belastet haben.

In diesen vierzehn Jahren als Mutter und Ehefrau, konnte ich mich voll und ganz zum Ausdruck bringen. Da ich ein ausgeprägter Familienmensch bin, blühte ich in meiner Rolle als fürsorgliche, pflichtbewusste und verantwortungsvolle Mutter regelrecht auf. Ich fühlte mich in meiner kleinen selbst erschaffenen, regelkonformen Familienwelt angekommen und mächtig (übermächtig). Oma und Opa, Geschwister, Tante und Onkel, wie es in einer intakten Familie üblich ist, wurden leider nicht mit eingebunden. Dies tat mir für meine Kinder immer sehr leid. Ich selbst musste in meiner Kindheit auch die Großeltern entbehren. Die Beziehungen in meiner Familie waren immer schon kompliziert, gestört und Konfliktbeladen und mit Einzelschicksalen behaftet und geprägt. Trotzdem gab es nichts in meiner Kindheit, was ich hätte vermissen müssen. Ich wusste es nicht besser und da fehlte mir auch nichts. Jedoch, da ich nun selbst Mutter bin, schon, da mir viele Themen, die mir wichtig schienen, erst im Nachhinein bewusst geworden sind. Die Seele spürt, dass Teile im Familiensystem fehlen. Ich habe versucht, all diese imaginären Rollen so gut es ging und erforderlich war, verantwortungsvoll zu vertreten. Selbst den Vater für meine Kinder, der die meiste Zeit auf Dienstreisen war, stand ich meinen Mann und hielt ihm den Rücken für seine Karriere und unser Wohl frei. Uns ging es gut. Die Fürsorglichkeit und die Verantwortung die R. für unsere kleine



Familie getragen hat, gaben uns Halt und Sicherheit und schafften den Rahmen, der uns zusammenhielt. Es gab uns allen ein erträgliches Gefühl des Zusammenhaltes und Vertrauens. Für all dies bin ich R. sehr dankbar. Es war für diese Zeit des Wachsens gut. Mein innigster Wunsch nach einer intakten Familie, war schon immer sehr stark ausgeprägt. Dieses Klischee musste ich mir hart erkämpfen. Es war für mich nicht selbstverständlich, da ich nicht in ein regelkonformes Familienbild hineingeboren wurde.

*Was geschehen musste, geschah!* Der Wendepunkt kam, als meine Tochter ihr Nest zum Studieren verlassen hatte. Es riss mir den Boden unter meinen Füßen weg. Habe ein halbes Jahr lang den Verlust des Schmerzes beweint und fühlte mich wie gelähmt. Ich hatte das Gefühl, dass ein Teil von mir aus meinem Herzen gerissen wurde. Ein großes schwarzes Loch, ein Nichts füllte meinen inneren Kern. Meine kleine Tochter loszulassen, fiel mir enorm schwer und machte mich auch irgendwie gleichzeitig wütend. Meine heile Welt schien sich aufzulösen, denn ein schöner, langer, ausgefüllter Teil meiner Geschichte hat sich vehement verabschiedet. Die Zeit des Loslassens kam schleichend, nicht plötzlich. Erst ab dem Moment des Abschiednehmens, da erst war es mir vollkommen bewusst geworden, dass es ernst und real war. Als Elternteil wird man ja schon recht früh darauf vorbereitet. Es fängt ja schon im Kindergartenalter an, dann kommt die Schulzeit, der erste Freund steht vor der Türe, der Führerschein in der Tasche, einen Auslandsaufenthalt mit dem Rucksack, dann das Studium oder die Ausbildung. Diese Entwicklung ist normal. Es wäre nicht normal, wenn sich die Familienstruktur mit den Gegebenheiten der Kinder nicht verändern würde. Es liegt in der Natur der Dinge, dass ein Umdenken und ein Umbruch stattfinden müssen. Selbst die unterstützenden Worte von R. für den es Selbstverständlich und rational denkend normal war, halfen mir zu diesem Zeitpunkt nicht über meinen Schmerz hinweg. Es zu akzeptieren und zu begreifen, dass ein Wandel stattfand und es ein ganz natürlicher Abnabelungsprozess ist, dass die Kinder flügge werden und irgendwann einmal das Elternhaus verlassen werden, bla,bla,bla usw. Die Vorstellung, sich nur noch auf sich selbst und R. zu konzentrieren, konnte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen. Ich konnte es mir nicht ausmalen mit R. die Restzeit zu verbringen



und zusammen alt zu werden, Oma und Opa zu werden. Nach Vorne zu schauen, kam mir nicht in den Sinn, ich war noch nicht soweit. Ich befand mich in einer Schockstarre und hielt noch stark am Bekannten fest und es gab mir nicht das zurück, was ich verloren habe. *Wenn ein Kind das Zuhause komplett verlässt um seinen eigenen Weg zu gehen, muss man es gehen lassen.* Dieses Gefühl zu beschreiben, ist äußerst schwierig und komplex. Ein innerer Rückzug fand statt. Niemand fand mehr einen Zugang zu mir. Ich fühlte mich selbst nicht mehr und ein kompletter innerer Zusammenbruch stand bevor. Mein Sohn gab mir noch ein wenig das Gefühl, gebraucht zu werden. Er war auch schon dabei, seinen eigenen Weg zum Erwachsenwerden zu gehen. Er hatte seine Kumpels, mit denen er die meiste Zeit verbrachte, hatte den Führerschein in der Tasche und ein eigenes Auto, gesponsert von Papa. Mit Ehrgeiz, Fleiß und Erfolg meisterte er seinen Schulabschluss. Dann kam der Zivildienst in einem sozialen Gefüge und im Anschluss das Studium. Mit all diesen Veränderungen und gleichzeitig dem Auszug meiner Tochter, *reduzierten sich mein Lebensinhalt und auch meine Ehe.* Sinnentleert automatisierte sich mein Alltag. Durch die beruflichen, vielen und längeren Dienstreisen von R. über die Jahre hinweg, war es für mich noch schwieriger geworden, mit diesen Veränderungen klar zu kommen. Ich war dem Wandel nicht gewachsen und fühlte mich zugleich mit all diesen Veränderungen allein gelassen und überfordert. Meine Gefühle für R. waren nicht mehr so, wie sie hätten sein sollen. Letztendlich konnte ich ihn nicht mehr riechen. Ich war abgeschaltet. *System aus! Ehe aus! Ich habe den Sinn des Lebens verloren und verkannt.* Ich fühlte mich nicht mehr gebraucht und völlig leer. Mein Alltag glich einem Rinnsal und drohte zu versiegen. Ich funktionierte nur noch maschinell, die kocht, putzt und einfach da ist. Mit diesen immer wiederkehrenden Fragen, die mich ständig, durchbohrten: *“War das jetzt Alles? Kommt da noch was? Erfüllt mich überhaupt noch etwas“? Wer bin ich? Was bin ich?* quälten mich auf eine gemeine Art und Weise, die kein Ende nahmen.



Selbsterkenntnisarbeit und Aufschrieb Teil 1 / 2007

*„Mein Schweigen bedeutet Rückzug!*

Durch die Tiefsitzende Angst vor Zurückweisung, opferte ich meine eigenen Bedürfnisse. Mein mangelndes Selbstgefühl umschloss häufig auch meine körperlichen Empfindungen. Ich spüre mich selbst kaum und gehe über meine körperlichen Grenzen: Fühle mich zu dick oder zu dünn, kompensiere dieses maue Gefühl und betreibe Extremsport.

*„Wer sich selbst nicht liebt, aber sich vor allem um andere kümmert und sich aufopfert, der wird zu ihrer Belastung, erzeugt Schuldgefühle und ist auf Dauer unglücklich und krank.“*

*Resignation –*

eine tiefe Leere beherrscht mein Leben. Hilflosigkeit und Ohnmacht machen sich breit und fühle mich seelisch wie gelähmt. *„Wenn wir uns an etwas Gutes gewöhnen, laufen wir Gefahr es zu verlieren, weil wir es nicht mehr würdigen, wertschätzen und lieben. Liebe und Dankbarkeit sind die Bindemittel, welche die Dinge zusammenhalten.“*

*Diskriminierung und Enttäuschung :*

*„Wenn du dir eine andere Welt wünschst, dann lebe sie vor.“*

All die letzten 20 Jahre habe ich mich für die Familie aufgeopfert. Ich habe die Kinder mehr oder weniger alleine großgezogen und den ganzen Haushalt mit all den kleinen und großen Familienfesten organisiert und gemanagt. Ich habe auf seelische und körperliche Unterstützung größten Teils verzichten müssen. Ich habe mein Leben danach ausgerichtet.

Die Verantwortung, als die Kinder noch klein waren hat unser soziales Familienbild aufrechterhalten. Mittlerweile fällt dieses Bild in sich zusammen.

Die Struktur schwimmt und löst sich auf.

Ich werde das Gefühl nicht los, dass das, was ich geleistet habe nicht wertgeschätzt wird. Nach wie vor werde ich als Köchin, Putze und Waschfrau reduziert. Ich beklage mich nicht deswegen, das bisschen mache ich noch zwangsläufig gerne, weil ich mich noch dazu verpflichtet fühle.



Was mich aber zutiefst enttäuscht, ist die Tatsache, dass mich jeder nur noch in dieser Rolle sieht.  
Was habe ich falsch gemacht oder versäumt, und warum bin ich in dieser Unzufriedenheit gefangen?

Als Mensch funktioniere ich,  
Als Frau werde ich vernachlässigt!  
Als Mutter bin ich nicht mehr viel wert!  
Wer bin ich eigentlich? Was gibt es noch, was mich ausmacht?  
Als Tochter meines leiblichen Vaters: wurde ich nicht angenommen!  
Als Stieftochter: war ich Opfer!  
Als verheiratete Frau: Opfer!

*Ich besitze keine Identität!*

All die Männer, die meinen Weg kreuzten, haben mein Leben beeinflusst und keiner war in der Lage, mir einen Halt oder eine Sicherheit zu geben. Das echte Gefühl zu haben, angekommen zu sein, fehlte mir. Immer dieser Kampf des alleine Weitergehen müssen.

*„Wenn zwei Menschen zusammenkommen, kommen immer vier zusammen, zwei Erwachsene und zwei Kinder. Solange wir das Kind in uns noch nicht entdeckt haben, verstehen und lieben, solange können wir auch das Kind in unserem Partner nicht verstehen, annehmen und lieben.“*

*Gib deinen Kampf auf, und vertraue. Wer für oder gegen etwas oder jemanden kämpft, verletzt sich nur selbst und vertieft die eigene Wunde der Unliebe. Die Liebe kämpft nicht.*

*Hoffnungslosigkeit und Traurigkeit –*

Ich bin einsam und fühle mich alleingelassen. Bitterkeit fließt durch meine Lebensadern. Ich habe Selbstzweifel.  
Meine Ehe hat den Glanz verloren. Ohne Liebe, Spaß und all den kleinen Dingen, die den Alltag zusammen lebendig machen, alles weg!

*„Nimm das Leben nicht allzu ernst. Es war ursprünglich als Spiel und Freudewerk gedacht. Spiele, lache, tanze und freue dich am Augenblick. Und vergiss nicht, manchmal über dich selbst zu lachen.“*



## Zerrüttung

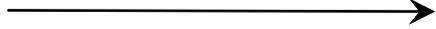
Es besteht keine Lebensgemeinschaft mehr und es ist keine Wiederherstellung in Sicht. Ich sehe unsere Ehe als gescheitert an. Ignoranz und Unfähigkeit bestimmen das Gesamtbild unserer Ehe. Interessellosigkeit ist unser ständiger Begleiter und macht alles kaputt. Rückzug auf beiden Seiten. Einer blockiert den Anderen. Energien werden geraubt. Unfares, gemeines und ungerechtes Verhalten steuert das Familienmachtspiel. Die Kinder werden auf die Seite des mächtigen Geldgebers gezogen. Was kann ich schon bieten? Ich kann mir keine Liebe erkaufen. Das, was ich leiste, tu ich aus einer inneren wohlwollenden und natürlichen Überzeugung, damit sich jeder heimelig fühlt. Nur, wer profitiert eigentlich davon? Besucher und gemeinsame Freunde gibt es nicht viele!

*„Wenn du dir eine andere, eine friedlichere und liebevollere Welt wünschst, dann fang an, neu über sie, über deine Mitmenschen und über dich selbst zu denken. Solange deine Gedanken noch voller Anklagen und Ablehnung, voller Jammern und Opfer – Gedanken sind, kann sich deine Welt nicht ändern.“*

### *Gemeinsam einsam!*

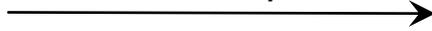
Langeweile bestimmt unsere Ehe. Es fehlen wichtige Impulse, zudem keiner fähig ist, sie einzubringen und noch Lust dazu hat auch umzusetzen. Es ist schwierig, auf den Partner einzugehen, wenn all diese Signale und Reize fehlen. Man fühlt sich so ausgebremsst und blockiert.

Beide ziehen sich in seine eigene kleine selbst gemachte Welt zurück. Zwei verschiedene Welten, in der der Andere keinen Platz mehr im Anderen findet. Es besteht keine Lebendigkeit mehr. Aufgesetztes „ich tu so als ob“, oder „gute Mine zum bösen Spiel-Getue“, lassen erahnen, wie schön es doch sein könnte, wenn... Mittläufertaturen ziehen meist den Kürzeren, die aber aus einer bequemen Gewohnheit heraus nicht wollen, dass sich etwas ändert. Beim alten Bekanntem festhalten scheint sicherer zu sein. Unsere Beziehung reduziert sich nur noch auf Essen und Schlafen. Getrennte Schlafzimmer und keinen körperlichen Austausch mehr ist das Resultat. Jeder Berührung weiche ich aus. Meine Bemühungen, Lebendigkeit in unsere Ehe hineinzubringen, habe



ich aufgegeben, da seitens meines Ehemannes keine Impulse oder sonstigen humorvollen Gesten und Signale mehr zum Ausdruck kommen und auch nicht wieder reflektiert werden. Die Fronten sind zu verhärtet, die Barriere zu hoch. Daher habe ich für mich beschlossen, meine Kräfte in andere, mir wichtigeren Bereiche zu verlagern und einzusetzen. Ich lege meinen Fokus auf gesunde Ernährung, treibe Sport und möchte mich geistig weiterbilden. Weiche keinen Schritt von meiner mir selbst vorgegebenen gesunden Einstellung meiner Ziele und Perspektiven ab. Daran werde ich arbeiten. Sei es eine Kompensation, mir egal, solange es mir gut tut bleibe ich vor allem mir treu. Ich muss meinen Platz in der Gesellschaft noch finden und lernen mich zu behaupten. Es wird meine Ehe nicht mehr heilen, oder mir die Familie als Ganzes wieder zurückbringen, dennoch wünsche ich mir, dass es mir gelingt. Was nützt mir eine finanzielle Sicherheit ohne Liebe.

*„Ganz gleich, wer dir was wann einmal angetan hat seit deiner frühesten Kindheit, durch dein Anklagen und Hassen vertiefst du nur den eigenen Schmerz und deinen Selbsthass.“*



*Erkenntnisarbeit aus der heutigen Sicht 2018*

Auf längere Sicht führen diese ichbezogenen Einsichten zu enormen Problemen. Denn früher oder später stellte sich bei mir, da ich ein konfliktscheuer Mensch bin, das Gefühl ein, in der Beziehung zu kurz gekommen zu sein. Durch meine Überangepasstheit traute ich mich nicht, mich für meine Wünsche und Bedürfnisse einzusetzen, dadurch stellte ich unbewusst große Erwartungen an meinen Mann, dass er diese einfach kennen und erfüllen müsste. Es wäre gewinnbringender gewesen, wenn ich mich schon früher mit meiner eigenen Abhängigkeitsproblematik auseinandergesetzt hätte um mehr autonome Fähigkeiten, sowohl im Privaten, als auch in beruflicher Sicht, entwickeln zu können. Selbst aus zerrütteten familiären Verhältnissen kommend, wollte ich unbedingt in und mit meiner kleinen Familie eine heile Welt erschaffen und vorfinden, und verdrängte somit die Tatsachen, die diesen Wunsch eintrübten. Hätte ich früher die Augen aufgemacht und mir ein realistisches Bild von meiner Herkunftsfamilie gemacht, dann wäre mir aufgefallen, dass ich selbstbezogen und nicht familientauglich war. Ich hätte von vornherein einen gesunden Sicherheitsabstand gehalten und mir diese Enttäuschung erspart. So aber habe ich mich unterbewusst selbst getäuscht, um die Bindungssucht meines Schattenkindes zu stillen. Mein Schattenkind zeigte mir einen intensiven Bindungswunsch auf.

*Naivität begleitet mich auf meinem Weg, durch mein Leben wie ein roter Faden und dachte dabei öfters, untauglich zu sein, für diese Welt.*

Ein Umdenken begann und der Umbruch stand vor meiner Türe und sie öffnete sich. Zwar nicht unerwartet aber dennoch herbeigewünscht und geahnt. Mir war bewusst, dass diese Jahre der Kindererziehung und des häuslichen Ehelebens endgültig vorbei sind. Nichts war mehr so, wie es war. Es begann eine neue Zwischenstation auf meinem Lebenspfad.

Im Laufe meines Lebens habe ich mir viel Fachwissen angeeignet, hauptsächlich im Bereich der Ernährungswissenschaften, der Medizin und verschiedenen, alternativen Naturheilmethoden. Das erfüllt mich und fasziniert mich immer wieder aufs Neue.



Es war mir immer schon ein Bedürfnis, Menschen zu beraten. Herauszufinden, was, bei welchen Krankheiten helfen könnte. Dies sind meine Leidenschaft und meine Stärke. Leider wird es nicht so erfolgreich angenommen, wie ich es mir vorgestellt hatte. Ohne Qualifizierte Ausbildung z.B. als Heilpraktikerin bekam ich auf diesem Weg keine Chance mich selbstständig zu machen. Nur selbst angeeignetes Wissen im Privatbereich reicht bei weitem nicht aus.

Schon längst vor und während der Endzeit meiner Ehe, versuchte ich mit viel lesen philosophischer und psychologischer Literatur, meine persönliche Themen aufzugreifen, die Gründe zu hinterfragen und zu analysieren. Herauszufinden, warum und wozu mein Leben so ist, wie es ist, damit die bohrenden und quälenden Fragen ins rechte Licht gerückt und meine verschobene Eigenwahrnehmung, Denk und Sichtweisen eine klarere, verständlichere Struktur bekommt. Es gelang mir, vieles aufzudecken, zu erkennen und zu verstehen. Dank meiner optimistischen Lebensart, meinem fundierten Glauben an einen Gott und meinem sonnigen und gelassenem Gemüt, das mir als Geschenk und Gabe mit ins Leben gegeben wurde, gelang es mir, mich daran fest zu halten. *Mein fundamentaler Glaube an ein übermächtiges Gefüge außerhalb unserer materiellen Welt, hat mich stets geführt, gestützt, genährt und getragen.* Geläutert und dankbar kann ich auf meinem bisher gegangenen Weg zurückblicken. Ich habe mich eingelassen, mich mit der Vergangenheit auseinander gesetzt und mich mit ihr versöhnt, damit ich mit mehr Gelassenheit in die Zukunft blicken kann. Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins wieder zu spüren und zu erleben, wünsche ich wieder zu erlangen. Denn diesen emotionalen Druck, diese von Außen eingeströmten Energien, die mich so schwer machten, entsprachen nicht meinem Wesen. Sie machten mich unfrei und blockierten meinen Weg.

Es ist erstaunlich, wie viel ungelöste Themen in einem ganzen Leben verborgen sind. Zu glauben, alle Themen erfolgreich abgeschlossen zu haben, ist eine Täuschung. Es decken sich immer wieder Neue auf.

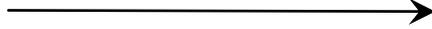
*Unverarbeitete Themen treten so lange und oft in Erscheinung, bis der Leidensdruck so stark wird, dass man gerne dazu bereit ist, mit*



*allen Mitteln, die einem als Geschenk zugetragen werden und als solche erkennt, aufzuarbeiten, bis sich ein Thema verabschiedet und aufgelöst hat und man Ja sagen kann zu dem, was ist.*

Loslassen bedeutet durch den Schmerz hindurchgehen, mit dem endgültigen Ziel, Frieden zu finden und das annehmen, was ist, auch mit dem Bewusstsein und der Konsequenz, dass es nie wieder so sein wird, wie es war.

*An meinem Sohn habe ich mich schuldig gemacht.* Ich habe ihn während der Zeit, als ich begann, Schritt für Schritt aus dem Familien – Zuhause auszuziehen, alleine in seiner Verantwortung zurück gelassen, um zusammen mit meinem neuen Lebenspartner mein Leben neu auszurichten. Er war schon 19 Jahre alt und konnte sich auch schon recht gut selbst versorgen. *Dennoch schnürt es mir noch heute die Kehle zu und mein Herz schmerzlich zusammen, wenn ich an diese Zeit zurückdenke!* Mein Gefühl, ihn so zurückzulassen, so, ohne Mutter, zerreißt mir mein mütterliches Herz. Ich nahm an seinem Leben nicht mehr teil und er fand keinen Platz mehr in meinem neuen Lebensabschnitt. Ich fühlte mich, trotz der wiederholende Frage an ihn, wie es ihm geht und ob er mit sich klar kommt, als schreckliche, versagende Rabenmutter, die ihr Kind im Stich lässt. *Der Abnabelungsprozess hat sich schmerzhaft und schleichend vollzogen.* Ich bedauere dies sehr, auch wenn seine Antwort, die mich zwar im Moment beruhigte, immer die Selbe war: „Passt schon!“ Aber tief in meinem Herzen wusste ich, dass ihn diese neue einschneidende Situation doch sehr belastete. Da er sich noch nie über dieses Thema geäußert hat, spüre ich heute ganz deutlich eine von ihm ausgehende Abneigung zu mir, die er mir auf eine ignorante Art (Hilflosigkeit)spüren lässt. Ich glaube, dass er versucht, diese innere Zerbissenheit mit seinem beruflichen Erfolg zu kompensieren um seine verletzten Teile zu unterdrücken. Anstatt Gefühle zu zulassen und darüber zu reden geht er in die Offensive. Seine gesellschaftliche Rolle definiert er über seine materialistische Einstellung, die er durch die Prägungen seines Vaters übernommen hat. R. hat es so vorgelebt und mein Sohn lebt es 1:1 weiter. Immer teuer und schick und keine Gefühle zeigen. Nicht mir möchte er damit imponieren, sondern seinem Papa. Somit bekommt er von ihm die Anerkennung, die er braucht, besonders beruflich. Ich merke, dass sein Verhalten nicht



authentisch ist, sondern seinem Vater nacheifert. Es ist auch nicht meine Aufgabe, als Mutter, sondern es ist die seines Vaters, dem Sohn den Rücken zu stärken. Schau Papa, was ich leiste... Diese Selbstdarstellung ist für mich ohne Zweifel ein Ausdruck für seine noch Unreife, wobei er von sich so überzeugt ist, zu meinen, schon erwachsen zu sein. Somit versucht er, die Anerkennung zu bekommen, die ihn auf eine gleiche Ebene bringt, wie die seines Vaters. Er hat einen beruflichen Weg eingeschlagen, der Zukunftsorientiert ist und ihm eine große Sicherheit gibt. Was heutzutage sehr wichtig ist. Er gehört zu jener modernen Generation, die bestrebt ist, Karriere zu machen, um einen guten Status zu besitzen und es auch nach Außen hin zu zeigen. Da kann ich nicht mithalten und will es auch nicht. Er stellt sich über mich, dass mir das Gefühl gibt, nichts Wert zu sein. In seinen Augen habe ich versagt und bin nicht mehr wert, als die zu respektierende Mutter als Solches. Als eine Person ohne besonderen Stellenwert. Früher, während der Familienzeit, hatte ich noch einen angesehenen Stellenwert. Da ich jetzt keine besonderen Leistungen erbringe, die tragend wären, worauf er auf mich stolz sein könnte, gibt er mir eher das Gefühl, Minderwertig zu sein. R. repräsentiert genau das, was mein Sohn gern sein möchte. Dabei verliert er sich darin und jegliches Gespür für das wertvollste im Leben geht verloren, nämlich die Familie. Sein Familienbild, wie es einmal war, existiert nicht mehr. Das lässt er mich deutlich spüren. Unsere Familie ist nun mal gespalten und ich glaube, dass wir alle darunter leiden. Erleichtert für mich zu wissen, dass ihm seine Wahlfamilie, die Familie seiner Freundin, ihm den Halt gibt, den er braucht, denn in dieser Familie herrscht eine außergewöhnliche Herzenswärme und gibt jedem das Gefühl, willkommen zu sein. Darüber bin ich sehr dankbar. Ganz offensichtlich meidet er es, mich zu besuchen, obwohl ich nur ein paar Strassen entfernt weg wohne. Bei feierlichen Anlässen treffen sich alle Familienmitglieder, wo wir, S. und ich, dann auch eingeladen sind. Damit habe ich die Möglichkeit, meinen Sohn zu sehen. Ein zentraler Treffpunkt besonderer Art. Keine Ahnung, welche Rolle ich noch in seinem Leben spiele. Ich bin nicht mehr seine Familie, sondern eine Außenseiterin oder nur noch ein Bruchstück vom Ganzen. Wir Beide werden uns immer fremder und es finden sich auch keine Themen mehr, über die wir reden oder diskutieren könnten. Meine veränderte Einstellung zum Leben



passt nicht in sein Bild, und das hat es noch nie. Und leider kann er dies aus seiner Perspektive nicht tolerieren, sondern verurteilt mich eher dafür. Er lässt mich nicht mehr an seinem Leben teilhaben. Das Interesse ging verloren und blieb irgendwo auf der Strecke. Gespräche ersticken im Keim. Das zu akzeptieren, und zu verstehen, fällt mir sehr schwer. Wenn ich Themen aus meiner Familie anspreche, die leider so sind, wie sie sind, dann löse ich in ihm Aggressionen aus. Er möchte damit nichts zu tun haben, zeigt auch kein Verständnis, weil er nicht damit umgehen kann. In seinen Augen sind wir alle gescheiterte Asoziale, bis auf seinen Papa, der es dem Anschein nach zu etwas gebracht hat. Abgestellt, gestempelt und in eine Schublade gesteckt. Damit bestraft er nicht nur mich sondern auch sich selbst. Er hat mich dazu gebracht, mich emotional von ihm zu entfernen und ich werde solange auf Distanz gehen, bis er sich besinnt, und sein Verhalten zu mir toleranter und verständnisvoller wird. Ganz sicher werde ich ihn nicht mehr mit irgendetwas konfrontieren, was mit der Familie zu tun hat. Er muss selbst darauf kommen, dass die Familie wichtig ist. Ich werde auf ihn warten und ich werde für ihn da sein, wenn er die Mama einmal für irgendetwas brauchen sollte. Ich lege keinen Wert auf Anschuldigungen, sondern stelle nur fest. Schon als kleines Kind entwickelt er eine enorme Durchsetzungskraft, die mich ziemlich herausforderte und an meine Grenzen brachte. Er versuchte oft seinen Willen durchzusetzen und konnte ziemlich jähzornig werden, wenn er nicht das bekam, was er wollte. Seinem Eigensinn, den er entwickelt hatte, konnte ich früher, als er noch klein war noch gut mit erzieherischen Maßnahmen entgegenwirken. Jedoch heute, da ich keine Kontrolle mehr über ihn habe, komme ich schwer an ihn heran. Für Außenstehende immer eine überaus anstrengende und überfordernde Situation. In meiner Familie betitelte man ihn als verzogener Rotzaffe, weil er letztendlich doch immer das von seinem Papa bekam, was er wollte. Daraufhin zog sich mein ältester Bruder, der sein Patenonkel ist, konsequent zurück. Das hatte wiederum zur Folge, dass sich das Verhältnis zwischen mir und dem Rest der Familie zum Schlechten verändert hat. Mein Bruder hat selbst keine Kinder und konnte mit Kinder nie eine Bindung aufbauen und nicht umgehen. Besonders nicht mit solchen Kindern, die angeblich seiner Meinung nach verzogen sind. Seine Kindheit hat ihn schließlich so geprägt, dass man sich erarbeiten muss, wenn man



etwas erreichen will. Hat ja Recht. Die Beziehung konnten wir leider nicht aufrechterhalten. R. hat ihn verwöhnt, da es sein leibliches Kind ist. Sein Sohn, in den er investiert hat, und durch seine relative Nichtanwesenheit, da er wenig zuhause war, glied er sein Defizit und sein schlechtes Gewissen mit Geschenken aus. Das ist noch heute seine Masche, da es ihm ein gutes Gefühl und vor allem die Anerkennung, gibt, die er braucht. Ich bin der festen Überzeugung, dass R. ihn damit so an seine Seite zog und mich damit ins Abseits schob. Ich weiß, dass mein Sohn hin und her gerissen ist und auch darunter leidet. Sein aufgesetztes Verhalten bestätigt es mir. Jedoch kann er sich den Vorteilen, die ihm sein Papa bietet nicht entziehen, er ist sich treu geblieben, und ich habe jetzt das Nachsehen. Ich besitze nicht das Rüstzeug ihm zu imponieren. Ich kann mich nur so geben, wie ich bin, mit all meinen Fehlern und meinem bescheidenen und anspruchslosem Leben. Ich weiß, ich könnte noch viel mehr in mein Leben packen und herausholen. Die Lebensperspektiven meines Sohnes und seines Vaters sind vielseitig und in der dualen Welt in ständiger Bewegung. Sie sind viel auf Reisen und erleben die globale Welt in seiner Vielfalt. R. lebt zusammen mit seiner Frau in Asien und hat sich einen gewissen Wohlstand erarbeitet und seine Rente ist gesichert. Mein Sohn macht gerade auch Karriere und ist dementsprechend auch abgesichert. Die Welt dreht sich um sie herum, und mein Leben stagniert und bewegt nicht mehr viel. Auf meinem Entwicklungsweg habe ich erkannt, dass dies momentan so sein soll. Auch wenn es noch nicht zu sehen ist, bin ich doch ein fester Anker für meine Kinder. Sie sind einfach noch nicht bei sich selbst angekommen. Daher wünsche ich mir, dass sie die Wahrheit irgendwann einmal erkennen und wir uns mit Verständnis aufeinander zu bewegen können.

Ich finde keinen Zugang mehr zu meinem Sohn. Um meinem Sohn unterstützend zu helfen, muss ich im Sinne von Wiedergutmachung mein eigenes Erleiden nochmals durchleben, damit er sich frei entwickeln kann. Heute kann ich seine Handlungsweise gut verstehen. Sein Selbstschutz, den er sich unbewusst angeeignet hat, bewahrt ihn vor weiteren Rückschlägen, denn in seine kindliche Seele wurden viele belastende Aspekte hineinprojiziert, für diese ich nun mal verantwortlich bin. Wenn ich weit aushole, und mich zurückbesinne, erinnere ich mich an diesen Zeitpunkt und an diese



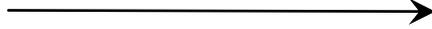
Situation, als mein Sohn gezeugt wurde. Ich führte damals sozusagen eine lose Beziehung mit seinem Papa. Er verbrachte viel Zeit mit mir und meiner Tochter, jedoch stand nichts fest auf dem Plan. R. hatte noch seine eigene Wohnung und pendelte hin und her. Es passierte einfach. Mein Sohn war nicht geplant, denn R. befand sich noch mitten in seinem Abschlussstudium mit anschließender Diplomarbeit und meine Tochter war gerade mal drei Jahre alt und wir drei waren erst gerade dabei, uns an die neue Situation einzugewöhnen. Mit der Vorstellung, ein zweites Kind zu bekommen, versetzte mich in Panik. Die Angst davor, eventuell wieder mit einem Kaiserschnitt eine Geburt durchstehen zu müssen, überforderte mich und es überstieg meine Vorstellungskraft. Schon nach den ersten Ultraschallbildern war zu erkennen, dass es ein Junge ist. Ich weiß nicht, was R. fühlte und dachte. Eines jedoch war sicher, dass wir uns auf unseren Sohn freuten und ihn annehmen konnten. In den ersten Schwangerschaftsmonaten ging es mir nicht nur körperlich schlecht, sondern auch psychisch. Meine psychische Labilität grenzte beinahe schon an eine Art von Selbstzerstörung. Ein männliches Wesen in mir zu tragen, gab mir ein unbeschreibliches, unerträgliches, belastendes und unheimliches Gefühl, das ich nicht beschreiben und auch nicht so richtig erklären kann. Damals war ich noch sehr stark mit meinem unaufgearbeiteten, eigenen erlebten Missbrauchsfall behaftet und hatte noch rein gar nichts aufgearbeitet. Dieses Kind abzutreiben kam mir recht früh in den Sinn und es wäre für mich die einzige Möglichkeit gewesen, mich von diesen Ängsten und diesem Druck zu befreien. Je voranschreitender der Schwangerschaftsverlauf war, desto unerträglicher wurde für mich der Druck, mich zu entscheiden, das Kind auszutragen oder abzutreiben. Mit den Monaten jedoch lernte ich, mich damit abzufinden. Diese Ängste, die mich so fesselten wurden immer weniger und verflüchtigten sich sogar von alleine. Wir konnten uns auf das Ankommen unseres Sohnes vorbereiten und freuten uns auf ihn und auf das Brüderchen. Auch er kam mit einem Kaiserschnitt zur Welt. Es lag in der Natur der Dinge, es zu akzeptieren. Ich weiß, ich habe mich an meinem Sohn versündigt. Seine Seele hat mich als seine Mutter herausgesucht und R. als seinen Vater. Es sollte für mich und für meinen Sohn die größte Lernaufgabe sein, die wir als Aufgabe mitbekommen haben, zu lösen. Denn wie es sich jetzt im Heute zeigt, zeigen sich viele



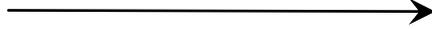
schwerwiegende, ver-rückte Verhaltensmuster, die nicht mehr in Ordnung sind. Diese Ordnung muss wieder hergestellt werden. Diese Ablehnung, die ich heute durch ihn erfahre, tut weh. Anscheinend bekomme ich genau das wieder zurück, was ich ihm pränatal impliziert habe. Hinzu kommen natürlich auch dieser Scheidungsaspekt und das Auseinanderfallen unserer Familienstruktur. Jeder Einzelne hat sich in eine eigene für sich erschaffene Richtung entwickelt. Aufzuarbeiten und dem Ganzen eine neue gelöste Entwicklungsrichtung zu geben, ist längst schon überfällig. Bislang waren wir aller unfähig, über unsere Familiengeschichte zu reden. Nicht nur das warum zu hinterfragen, sondern auch um konkret zu verstehen, wie es dazu kommen konnte und aus welchen Grundaspekten heraus entschieden wurde. Dem Wunsch meiner Tochter, einen Familientherapeuten in Betracht zu ziehen werde ich in Erwägung ziehen müssen. Dazu müssen aber alle bereit und einverstanden sein und wird wahrscheinlich nicht einfach werden.

Um klarzustellen, wer für das Scheitern und den Bruch unserer Ehe verantwortlich war, ist schwer zu verstehen und für einen Außenstehenden und für unsere Kinder nicht nachvollziehbar. *Das war keiner.* Nicht R. und auch nicht ich. Wir haben Beide einen großen Teil dazu beigetragen. Es passte einfach nicht mehr zusammen. Zu viel Behaftetes und Unausgesprochenes aus der Vergangenheit nahmen Einfluss auf unser Schicksal. Die Entwicklung bis zum totalen Auseinanderfallen, verselbstständigte sich. Diese Jahre, die wir uns brauchten, waren gute Jahre. Wir bekamen die Chance, ein solides Fundament aufzubauen. Es war nicht selbstverständlich, aber es gelang uns, weil wir es so wollten. Wir waren füreinander bestimmt, weil es so sein sollte. Trotz anfänglicher Schwierigkeiten und Hürden, die wir Beide überwandten, gelang es uns ein einigermaßen gutes und gelingendes Familienleben zu erschaffen.

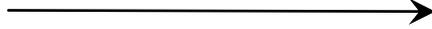
R. und ich hatten uns im Kinderheim kennen gelernt. Sind miteinander aufgewachsen und haben zusammen Höhen und Tiefen erlebt. Dies gab uns eine besondere Art des Vertrauens und eine Art von Zusammengehörigkeit, die uns verband. Wir wuchsen sozusagen auf einer gleichgestellten Ebene zusammen. Pfl egten und hegten unsere Freundschaft und das Bedürfnis etwas Neues



beginnen zu wollen, stärkte unser Verlangen nach einer tieferen Bindung. Eine gegenseitige Neigung, die sich automatisierte und zusammenfügte. Zwischen der abgeschnittenen Welt im Kinderheim zur realen Welt draußen, gab es nur uns und unsere Prägungen, die wir mitnahmen. Ab und an streckten wir unsere Fühler aus, um zu erspüren, was für eine Welt uns da draußen erwarten wird. Nachdem uns mitgeteilt wurde, die Kinderheimzeit sei nun für uns beendet, mussten wir ausziehen und wir verließen unser vertrautes Nest, ohne dass wir darauf vorbereitet wurden, denn wir wären ja jetzt Volljährig. Zu alledem trug die Heimleitung die Botschaft an mich heran, ich müsste meinen Platz für meine kleine Schwester, die nach mir folgte, räumen. Sie brachte das gleiche Schicksal mit. Naiv und unerfahren, keinen Angesparten Pfennig in der Tasche, das war unser Neubeginn. Wir beschlossen, uns zusammen zu tun, mieteten uns ein relativ günstiges Zimmer, ohne Mobiliar, ohne Alles. Arm wie die Kirchenmäuse, aber voller Vorfreude und Neugierde auf das, was uns erwartete, stürzten wir uns unerfahren in ein neues Abenteuer. Wir waren Individualisten. Unsere Möbel bestanden aus Obstkisten und Selbstgebasteltem. Eine dreiteilige Matratze, geschenkter Bettwäsche von meiner Tante, und selbst gehäkelten Vorhängen, aus Brettern gebaute Regale, die ich auf Ziegelsteinen stapelte, gerade genug für die wenigen Küchenutensilien, die wir uns von irgendwoher zusammengesucht hatten. Der erste wichtigste und unausweichliche Schritt war jedoch der zur Sparkasse. Wir bekamen einen Kredit und fingen erst mal mit Schulden unser neues Leben an. Damit gaben wir unserem neu erworbenen Zuhause einen passablen Startschuss. Wie hätten wir sonst in der ersten Zeit die Miete bezahlen sollen? Von der Heimleitung gab es nichts, was uns über die erste Hürde helfen hätte können. Keine Rücklagen, keine Kochtöpfe, keine Putzmittel. In meiner Not heraus, entwendete ich aus dem Vorrat des Heimes, Spülmittel und ein Putztuch. Viele Jahre später schuldigte mir das Heim Diebstahl an. Während der Kinderheimzeit machte ich eine Ausbildung zur Zahnarzhelferin. Bekam dann auch zum Glück gleich nach unserem Einzug eine Stelle in einer Zahnarztpraxis im Ort. Somit waren die finanziellen Sorgen vorerst beseitigt und abgedeckt. R. besuchte in dieser Zeit noch eine weiterführende Schule. Langsam aber stetig rappelten wir uns in unserer Ablösephase nach oben in unsere Verantwortung und in eine



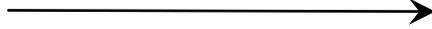
Eigenständigkeit. Es dauerte lange, bis wir unsere geprägten Heimmuster ablegen konnten. Es hatte jeder so seine eigene Methode, seine angeworbenen Macken abzulegen. Wir waren es z.B. gewohnt, uns immer abzumelden, wenn wir aus dem Hause gingen. Das mache ich sogar heute noch. In dieser Zeit des Klammerns und des Zurechtfindens, wurde unser Radius jedoch allmählich immer größer. Der Zeitpunkt führte uns Beide, jeder für sich, in die für uns richtige vorbestimmte Bahn. Unser Leben pendelte sich ein und unsere Zweisamkeit wuchs mit dem Alltag. Wir führten ein bescheidenes Leben und versuchten in der neu erworbenen Welt mit unseren mitgegebenen Fähigkeiten zurechtzukommen. Wir dachten, dieser Zustand würde ewig so bleiben. Während ich mich in einem normalen Alltagsrhythmus und Berufsgefüge bewegte, konnte R. in den Sommermonaten unsere Haushaltskasse mit Kellnern aufbessern. In jenem Sommer jedoch, wurde die Nacht ungewöhnlich spät. Mein Misstrauen wuchs und bestätigte sich dann auch. R. hatte eine andere Frau kennen gelernt. Es gab eine Andere, die ihm eine neue und aufregendere Welt aufzeigte, die ihn auf eine andere Ebene zu einer herausfordernden und interessanteren Weltansicht verführte. Für uns Beide war es klar, dass jeder seinen eigenen Weg gehen musste. Nach dieser Eskapade, fasste ich den Entschluss, ihn aus der Wohnung zu werfen. Noch in der Nacht, als er wieder Kellnern und bei ihr war, packte ich aus meiner Verzweiflung, Verletzung und Enttäuschung seine Koffer und all das Zeug mit seinen wenigen Habseeligkeiten zusammen, stellte und warf alles, was ich fand vor unsere Wohnungstür. Erst am Morgen bemerkte er den Ernst der Lage. Es war aus, es ging nicht mehr. Wir trennten uns nach zwei Jahren. Ich löste die Wohnung auf und zog um. Meinen Arbeitsplatz behielt ich noch vorerst. Wir verloren uns aus den Augen. Zehn Jahre lang blieb Funkstille. In dieser Zwischenzeit hatte ich meinen bestehenden Arbeitsplatz gekündigt, war zwei Jahre lang arbeitslos, dann wieder für eine kurze Zeit in einer anderen Praxis, jobbte im Bauhaus in der Tapetenabteilung, dann mal als Obstpflückerin. Ich entschied mich für eine weiterführende, einjährige Berufsaufbauschule für Ernährung und Soziales. Das führte mich zur nächsten Zwischenstation.



In dieser Schulzeit lernte ich U. den Papa meiner Tochter kennen. Wir liebten uns auf eine stürmische, wilde und unbekümmerte Art, denn es war Sommer und wir waren jung und konnten nicht voneinander lassen. Wir glaubten, es wäre die große Liebe. Die ganze Welt gehörte uns. Wir hielten uns nicht so sehr an Regeln und an die Konformitäten der Gesellschaft. Wir lebten und liebten uns einfach. Unsere Charaktere und unser Grundwesen, unser Temperament passten gut zusammen. Die starken und guten Eigenschaften dominierten und fügten sich. Wir waren liebenswerte, hilfsbereite, rücksichtsvolle junge Menschen, die daran glaubten, die Welt verbessern zu können. Er ist von Haus aus ein überzeugter Nichtraucher und Antialkoholiker, ist sportlich motiviert, kreativ und äußerst Naturverbunden. All diese Eigenschaften konnten wir gut vereinen, miteinander verbinden und ausleben. Jedoch das Rauchen kann ich nicht lassen, was für ihn natürlich ein Störfaktor darstellte. Die weniger starken, also die schwächeren Seiten, schoben wir erstmal beiseite. Diese kamen erst später zum Vorschein. Die Masken fielen und es stellte sich alsbald schon heraus, dass er sich selbst mehr mag als alles Andere. Er bevorzugte es, gerne, übertrieben von sich und über sich zu reden und hatte den Hang seine Intelligenz über Andere zu stellen. Es war nicht zu übersehen, dass er darüber hinaus einen hohen Geltungsdrang an den Tag legte. Es war nicht zu überhören, dass er Vorlaut war und sich gerne selbst reden hörte. Es war überaus anstrengend seine rechthaberische, überhebliche und arrogante Art kompromisslos zu tolerieren, ohne mich dabei dauernd minderwertig fühlen zu müssen. U. nahm sich unheimlich wichtig und fand sich überaus toll in allem was er tat. Meine Position zu behaupten verunsicherte mich zunehmend. Er hingegen besaß ein starkes, selbstsicheres Auftreten. Somit stellte er mich in den Schatten und ich lies es zu. So im Nachhinein ist mir dann klar geworden, dass ich genau so drauf war, wie U. Wir spielten uns gegenseitig aus und nahmen uns Beide sehr wichtig. Dabei übersahen wir, dass keiner gewinnen konnte. Er hielt mir den Spiegel vors Gesicht und ich ihm den meinen. Nur wusste ich damals noch nichts über das Thema der Reflektionen und dergleichen. Unsere Extreme prallten aufeinander und wir verbrannten uns dabei Beide die Flügel. Das Beziehungsspiel wurde jäh unterbrochen, als das Schicksal sich plötzlich wendete. Ein neues Kapitel tat sich auf und wurde neu geschrieben.



Es war an einem Freitagnachmittag, das Wochenende war perfekt. An jenem besagten Tag wurde meine Tochter gezeugt. Es passierte wenige Tage vor meiner Schulabschlussprüfung. Ich verließ mich auf die so genannte Temperatur -Meßmethode. Danach allerdings nie wieder. Für mich kam nur diese einzige Verhütungsmethode in Frage, denn es war für mich die natürlichste Art zu verhüten. Mein Prüfungsstress jedoch brachte meinen kompletten Hormonhaushalt durcheinander. Wie dem auch sei, wir waren blind und zu unerfahren für die danach kommenden Konsequenzen. Schon während dem Liebesakt, spürte ich tief in meiner Seele, dass etwas Neues beginnen wird. Ich sagte zu dieser geschlüpften Seele, dass es von Herzen willkommen sei und es in Liebe gezeugt wurde. Nur war mir in diesem Moment nicht bewusst, was das für mich bedeutete und was auf mich zukommen wird. Ich dachte nicht weiter. Auf jeden fall nahmen die Dinge seinen natürlichen Lauf und ich schenkte dem, was da sich in meinem Körper abspielte, noch keine große Beachtung. Meine Prüfung hatte ich bestanden. Die nächste größere Prüfung jedoch, lag noch vor mir. Da ich es geschafft habe, packte mich dann auch zugleich weiterhin der Ehrgeiz, und entschied mich, mit der Schule weiter zu machen, da ich ja erst die Mittlere Reife nachgeholt habe. Ich wollte noch im Anschluss auf dem zweiten Bildungsweg das Abitur anstreben. Aber erst nach den Sommerferien, denn wir gönnten uns eine kleine Auszeit, die uns nach Italien führte. Genießen konnten wir diesen Trip leider nicht lange, weil ich mich von Tag zu Tag müder und abgeschlagener fühlte. U. konnte es sich nicht erklären, denn ich weihte ihn nicht in mein Geheimnis ein. Ich wollte erst mal abwarten. In der letzten Urlaubswoche ging es mir dann so richtig mies. Erklären konnte ich es mir wahrlich auch nicht so recht. Ich ertrug die Sonne nicht und schlief tagsüber viel im Schatten, das kannte ich von mir nicht. Erst als ich anfang, meine Tage zu zählen, die überfällig wurden, konnte ich es ahnen, die Vorzeichen waren deutlich spürbar und es war nicht zu übersehen, dass ich schwanger war. Die italienischen Mamas waren überaus fürsorglich und gerührt. Gegen Ende unseres Urlaubes war unsere Situation so überreizt und angespannt, dass wir uns nur noch gestritten haben, selbst über Kleinigkeiten. Ich konnte ihn nicht mehr riechen, schon deshalb nicht, weil er der Ansicht war, das Kind abtreiben zu lassen. Daraufhin entwickelte ich eine so große Abneigung gegen ihn, dass ich ihn sogar hasste.



Emotional habe ich mich für das Kind entschieden. Diese Zerreihsprobe kostete unsere gesamte Energie und unsere Beziehung war auf einer disharmonischen und zerbrechlichen Ebene angelangt. Mein Bauchgefühl sagte mir, dass ich das Kind austragen und mein Leben danach ausrichten werde. Auch ohne Vater, wenn es sein muss. Jemand wie U. kann noch keine Verantwortung übernehmen und ist auch nicht bereit, ein Kind zu lieben. Wir brachen unsere Ferien abrupt ab und fuhren geradewegs wieder zurück nach Hause, so schnell es ging, direkt zum Frauenarzt. Schon während der Ultraschalluntersuchung gratulierte uns der Doktor zu unserem Ankömmling. „Herzlichen Glückwunsch, Sie sind in der achten Woche schwanger!“ Mein Blick traf U.! Seine Reaktion lässt sich im Zeitraffer beobachten: bleich im Gesicht, geschockt und missbilligend bedeckte er mit seiner rechten Hand seine verdrehten Augen, seine hochgezogenen Augenbrauen bildeten tiefe Falten in seiner Stirn und konnte mir dabei nicht in die Augen sehen. Abwendend drehte er sich auf dem Absatz von mir weg und wollte das Zimmer verlassen. Stumm und in einer Schockstarre verharrend blieb U. stehen, schaute mich mit einem Blick an, der mir äußerst fremd war und ich ihn so nicht kenne, und mir war in diesem Moment mit hundertprozentiger Sicherheit klar, dass ich mein Kind für mich alleine haben werde. Obwohl ich mich nach einem Heim mit Mann sehne, der Vater und Freund sein kann, der mich in der Schwangerschaftszeit unterstützt und begleitet, bleibt mir nur das zu akzeptieren, was ist. So wünschte ich es mir von Herzen für uns Beide. Ich fühlte nichts mehr für U., weil ich mir sicher war, dass er mich/ uns nicht mehr wollte. Er war nicht in der Lage, diese Verantwortung zu tragen und überlies sie mir ganz alleine. Ich habe mich für mein Kind entschieden. Ist ja selber noch zu sehr Kind, denn er wohnte noch im Hotel Mama, die ihn bedient und verwöhnt und noch großen Einfluss auf ihn hatte. Er war noch mitten in seiner Ausbildung, war zu jung und konnte es sich nicht vorstellen, jetzt schon Papa zu sein. Aber von mir erwartete es das Schicksal. Es gab ab diesem Moment nur noch mich und mein Kind und ich freute mich darauf, denn jetzt hatte ich eine große Aufgabe, die ich alleine zu bewältigen hatte. Unsere Wege trennten sich nach einem halben Jahr exzessiver Beziehung. Während ich mein Kind austrug gab es keinen Anruf und keinen Besuch. Einmal versuchte er nachts zu mir zu kommen. Er habe



seinen Hausschlüssel nicht gefunden. Mir war, als hätte er es sich doch noch anders überlegt und hat sich überwunden, bei uns zu bleiben um es vielleicht doch noch zusammen zu versuchen. Jedoch suchte er nur meine Wärme im Bett, mehr war nicht. Enttäuscht bat ich ihn, wieder zu gehen. Kurz nach der Geburt meiner Tochter, besuchte ich ihn in seinem Elternhaus. Ich wollte, dass U. irgendetwas spürt, dass es ihm eventuell etwas gibt und ihn vielleicht umstimmt. Er schenkte uns keine Beachtung und vermied es, uns anzusehen. Einen kurzen Moment huschte sein Blick auf seine Tochter und stellte dann fest, dass sie später Probleme mit ihrem Haarwirbel am Hinterkopf haben werde. Wieder mal enttäuscht und meinem Schicksal ergeben, beschloss ich, es hinzunehmen. Nicht einmal seine Mutter zeigte sich interessiert. Sie war Religionslehrerin. Das war's!

*Ja, es waren schöne Tage  
Und die Nächte, erst die Nächte  
Ihn zu leben ihn zu lieben ihn zu träumen  
Und es war genauso Torheit wie es klug war ihm zu glauben  
und zu hoffen und zu träumen  
und es war genauso Freude wie es Angst war ihn zu sehen  
ihn zu fühlen ihn zu fassen  
ja, es bleiben schöne Tage und auch Nächte, erst die Nächte  
leuchten sie nur doch ins Leben  
eine warme helle Sonne und ich fühl mich in der Eiszeit  
wie ein Eskimo im Sommer.*



Mein Jugendfreund M. aus der Zeit während meiner Ausbildung im Kinderheim, meldete sich nach Jahren wieder bei mir. In den ersten Schwangerschaftsmonaten schenkte er mir seelischen Beistand und körperliche Aufmerksamkeit, die ich dringend brauchte. Für eine Weile gab er mir ein vertrautes Gefühl der Zweisamkeit, um mich anlehnen zu dürfen und mich vergessen lies, dass ich nicht alleine bin. Seine Mutter war zu dieser Zeit schwer erkrankt und konnte ihren Haushalt nicht mehr selbst verrichten. Er bat mich, mich um sie zu kümmern und den Haushalt zu führen. Wieder Mal, so hoffte ich, fände sich in dieser Begegnung eine Art Zuhause. Daraus wurde jedoch nichts, es war wieder mal nur ein Wunschgedanke, der sich nicht erfüllte. Zu hoffen, dass aus dieser Verbindung mehr werden könnte, war gescheitert. Alles, was ich mir ersehnt und mir zusammenphantasiert habe, fügte sich nicht zusammen. Meine Wirklichkeit und der Wunsch nach Familienplanung und seine Wirklichkeit und Vorstellung einer tieferen Beziehung zerschlugen sich jäh. Die Sicherheit, versorgt zu sein, lag mir sehr am Herzen. Trotz meiner aufrichtigen Gefühle zu ihm, an die ich mich klammerte, reichten nicht aus, die Beziehung aufrecht zu erhalten. Letztendlich hat M. mir nüchtern die Augen geöffnet und mir seinen Standpunkt erklärt. Er hat mich lieb, aber es reiche nicht für die Zukunft. Sein Bedürfnis, mit mir Körperlichkeiten auszutauschen, weil er meinen Körper begehrt und anziehend findet, darüber hinaus nicht mehr oder weniger da wäre, würde ihm ausreichen. Es gibt kein Wir. Wieder einmal fiel ich auf einen Mann herein, der nur Verlangen nach meinem Körper hatte und meine inneren Werte übergeht und nicht wertschätzt. Warum ist das so? Als er die Telefonnummer meiner Mutter erfragte, war es mir im ersten Moment nicht bewusst, was er damit wollte. Ich kann mich noch erinnern, dass er einmal während unseres Zusammenseins, nebenher eine Beziehung mit meiner Mutter hatte. Erst im Nachhinein stellte sich heraus, dass er zweigleisig fuhr. Wie konnte ich nur so naiv gewesen sein, mit ihm ein gemeinsames Leben führen zu wollen, mit dem Wissen, dass er einen Ödipuskomplex hatte. Daran dachte ich nicht mehr. Diese kurze Zeit, in der er für mich während der Schwangerschaft da war, gab mir für eine gewisse Zeit ein befriedigendes Gefühl, nicht alleine zu sein. Diese Bindung löste sich, und es blieb bei einem platonischen Verhältnis. Er entschied sich jedoch, die Patenschaft



für meine Tochter zu übernehmen. Am Tag der Taufe, schwänzelte er ständig um meine Mutter herum, in dem Glauben, es würde niemandem auffallen. Mir aber schon. Irgendwann war dann dieses Thema auch vom Tisch. Ich habe den Kontakt zu M. endgültig abgebrochen. Auch er stellte sich gerne über mich. Wieder so einem Menschen zu begegnen macht mich nachdenklich. Bin ich tatsächlich noch so weit von meiner Persönlichkeitsentwicklung entfernt? Was ist das, dass mich die Männer nur auf das Äußere reduzieren? Vielleicht bin ich nicht authentisch genug, weil ich in der Gesellschaft noch nichts eingebracht und bewirkt habe. Vielleicht stelle ich meinen Körper aus Eitelkeit gerne zur Schau, weil ich nicht mehr zu bieten habe? Irgendwann werde ich es verstehen, wenn es an der Zeit ist. Die Beziehungen zu Männern waren meist immer chaotischer Natur. Kurze Episoden und kurzweilige Abenteuer bestimmten mein Liebesleben. Wenn ich hochrechne, so komme ich auf bestimmt zwanzig Männer, auf die ich mich eingelassen habe. Letzen Endes suchte ich nur nach Liebe, die meine Sehnsucht nach Nähe stillen sollte. Ich verwechselte Liebe mit Sexualität. Sie nahmen von mir und ich habe mich mit einer Leichtigkeit hingegeben, weil ich es nicht anders kannte und nicht konnte. Dabei immer hoffend, mein Defizit damit auszufüllen. In vielerlei Hinsicht wurde mir klar, dass ich für die meisten entweder nur Zeitvertreib, Ersatz für irgendwas, oder der Mülleimer war. Durch das Ankommen meines Kindes änderte sich jedoch Alles. Mein Kind brauchte meine ungeteilte Aufmerksamkeit. Es füllte mein Leben aus und führte mich in eine komplett andere, stimmigere Richtung.



Die Zeit mit meiner Tochter zu erleben, gab mir ein wohliges und ausgefülltes Gefühl eines Zuhauses. Zusammen mit meinem kleinen Zwuckel eröffneten sich Dimensionen, an die ich vorher nie geglaubt hätte, dass es sie gibt. Diese enge Verbindung lies auch keinen Mann mehr zu, er hatte keinen Platz in unserem Nest. Bis auf ihn, R. den Seelenpapa, mein Freund aus dem Kinderheim, den ich damals aus meinem Leben geworfen habe. Er wurde unser Lebensbegleiter. R. kam wieder in mein/ unser Leben. Zusammen waren wir ein eingespieltes Team, so dass daraus bald mehr wurde, als nur gelegentliche Besuche. Es führte Eins zum Anderen. Meine kleine Tochter bekam ein Brüderchen und wir zogen in eine größere Wohnung. Ab da an, nahmen die natürlichen Dinge ihren Lauf. Als meine Tochter vierzehn Jahre alt war, wagte es U. der leibliche Vater meiner Tochter, sich bei uns zu melden. Unerledigtes holt einen immer ein. *Altes muss korrigiert werden.* Da er mittlerweile selbst eine Tochter hatte, wurde es ihm bewusst, dass er in seiner Rolle als Vater Verantwortung tragen musste. Die Wahrheit zu erfahren, war für meine Tochter ein bestürzendes Schockerlebnis. Das zu verarbeiten dauerte sichtlich lange, wie lang, weiß ich nicht. Als sie noch recht klein war, versuchte ich es ihr schonend beizubringen, dass ihr leiblicher Vater nicht derjenige ist, den sie von klein auf kennt, sondern ein Anderer ist. Für sie ist dennoch erstaunlicherweise keine Welt zusammengebrochen, denn die echte, tiefe Verbindung besteht aus dem realen Papa, R., zu diesem sie ein sehr inniges und warmherziges Verhältnis aufgebaut hatte. Das ist ihr Seelenpapa, zudem sie heute noch eine starke Bindung hat. Mein Sohn war eher derjenige, der bis auf das äußerste bestürzt reagierte. Sein bestehendes Familienbild fiel wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Wie asozial wir doch seien. Es dauerte Jahre, bis sich die Wogen glätteten und er begriffen hatte, dass sich dadurch nichts im Familiensystem verändern wird. Durch diesen Zwischenfall jedoch, wurde die Bruder Schwesterbindung eher fester und verbindlicher. Die kindliche Seele war eben noch nicht bereit, dies zu akzeptieren, heute schon eher.

Als ich mit meiner Tochter schon hochschwanger war, kam, wie schon erwähnt, R. der Seelenpapa, wieder ins Spielfeld. Er begleitete und unterstützte mich/ uns, auch materiell, bis hin zur Geburt und auch danach. Erfahren hatte er meinen Umstand rein



zufällig oder eher gesagt, sollte es so sein. Die Jahre, die wir getrennt gelebt hatten, waren wichtig. Wir mussten uns auf unserem eigenen Weg weiterentwickeln und Lebenserfahrungen sammeln, jeder für sich, in seine eigene Richtung. Das war eine wichtige Erfahrung für uns Beide, denn ein paar Jahre später sollten diese für uns von Nutzen und großer Bedeutung sein und jedem Familienmitglied zu Gute kommen. Es zeigte sich, dass wir Beide durch unsere individuellen Erlebnisse erwachsener geworden sind. Geprägt von Erfahrungen, die jeder gemacht hat, haben wir uns nach ca. zehn Jahren wieder gefunden und das genau zur richtigen Zeit. Es entwickelte sich wieder eine tiefe Verbindung, die mit Fürsorge und einem großen Verantwortungsgefühl getragen wurde. Die Ereignisse nahmen zu und alles nahm seinen Lauf. Wir wuchsen zusammen.

*Das normale Leben bekam eine Ordnung.* Wir gründeten eine kleine Familie. Das Leben rückte in normale Verhältnisse und gab uns Sicherheit. Drei Jahre später kam unser gemeinsamer Sohn zur Welt. Wir vergrößerten unser Heim und gaben uns nach acht Jahren das Ja Wort vor Gott und der Welt. Unsere Säulen der familiären Ordnung trugen uns vierzehn Jahre lang. Vierzehn bedeutsame Jahre, die tiefe Spuren hinterließen. Denn der Schiefstand war deutlich zu spüren, er fand unterschwellig und schleichend statt. Unsere Säulen bekamen Risse. Durch die jahrelange allein erziehende Zeit, die der Beruf im Ausland von R. mit sich brachte, entwickelten wir uns, wie man so schön sagt, *auseinander*.



*Aus einem Aufschrieb aus dem Jahr 2007, gab ich meinem Frust Raum. Ich zitiere:*

“ Die Missverständnisse wachsen. Ich fühle mich missverstanden und einsam. Warum versteht mich R. nicht? Meine Situation, meinen Frust, meinen Kummer, meine Sorgen, meine Einsamkeit, meine Lustlosigkeit, meine Langeweile, meine innere Abneigung zu ihm, meine Ängste, meine Launen, meine Enttäuschungen, meine Verletzbarkeit, meinen Zorn, meine Blockaden, meine Traurigkeit? Es gibt keine Impulse mehr, keine Signale; als wäre R. in eine mir fremde Welt abgetaucht, in der ich keinen Platz mehr habe. Ich mache zu! Er lies es zu! Zwei verschiedene Welten, die sich voneinander weg bewegten. Er dreht sich in seiner eigenen Welt und ich mich in meiner. Zu Ende – aus – vorbei! Bin noch immer nicht angekommen. Ich bin enttäuscht – R. hat mich getäuscht. Er hat mich vernachlässigt; er verhält sich schon seit einiger Zeit „chinesisch!“ Nur nicht das Gesicht verlieren.“

Unsere Kinder waren schon in einem Alter des Abnabelns. R. befand sich zwischen zwei Stühlen hin und her gerissen. Sein Beruf forderte viele private Entbehrungen, denn er pendelte stets zwischen dem Zuhause und Asien. Sich die Liebe durch teure Geschenke zu erkaufen, war mit Geld nicht aufzuwiegen. Geld ersetzte keinen Vater. Aber es beruhigte sein Gewissen. Der Druck wurde für uns Beide immer größer und unerträglicher. Die Freude darüber, wenn er nach einer langen Dienstreise nach Hause kam, schmälerte sich zunehmend. Ich war es gewohnt, mein Eigenes in meinem Zuhause zu gestalten und einzurichten, dass ich ihn immer dann als Störfaktor wahrnahm. Er brachte meine Ordnung und mein Regelwerk durcheinander und hatte dementsprechend immer wieder mehr Arbeitsaufwand. Ich wollte ihn nicht mehr in meinem Leben haben. Hatten wir uns wieder aneinander gewöhnt, musste er wieder abreisen. Es fühlte sich an, wie ein ausgeleierter Luftballon. Die Luft war draußen. Letztendlich war dann das geschehen, worauf wir unbewusst hingearbeitet haben. Das endgültige Aus war zum Greifen nahe. Dabei hat sich herausgestellt, dass es schon seit einer geringeren Zeit, eine neue Frau in seinem Leben gab. Schon das zweite Mal, indem er mich hintergangen hatte. Daheim bekam er die häusliche Zuwendung



und in der Ferne war seine Geliebte, die ihm das ersetzte, was ich ihm nicht mehr geben konnte und auch nicht mehr wollte. R. hielt sich immer schon im Hintergrund. Er war immer schon ein stilles Wasser, aber mit tiefen Gründen. Undurchschaubar und mich im Glauben lassen, dass Alles so läuft wie immer. Als wäre nichts! Er täuschte mich mit voller Absicht. Ich erfuhr diese Tatsache erst kurz nach unserer Trennung, dass er schon viele Jahre ein Doppelleben führte und zu feige und gehemmt war, es zuzugeben. Natürlich wurden wieder mal, wie so oft, mir die Schuld und die Verantwortung für das Scheitern aufgebürdet. Von Schuldzuweisung ist hier keine Rede. Wir waren uns leid und überdrüssig geworden und dies führte uns in eine Sackgasse. Unsere Ehe wurde auf einer Zweckmäßigkeit aufgebaut ohne Liebe. Das war wahrscheinlich einer der tragenden Gründe, weshalb unsere Ehe nicht auf Dauer hielt und nicht mehr funktionierte. Eine Verbindung ohne echte Liebe eingegangen ist keine gute und stabile Basis. Aber wir haben uns eingelassen, haben es versucht und waren doch für eine gute Zeit recht erfolgreich und zufrieden. Jeder trug seinen Beitrag für eine zufrieden stellende Ordnung bei. Ich suchte Sicherheit und wollte versorgt sein. Dies wurde mir endlich, nach langem, herbeigesehntem Suchen zur rechten Zeit gegeben und ich bin R. dafür auch sehr dankbar. Für mich und meiner Tochter gab es keine glücklichere Option, als dies anzunehmen. Er konnte es mir geben, und unsere Kinder hatten einen Papa. Das Familienleben war perfekt und materiell abgesichert und lief auf natürlichem Weg in eine für uns richtige Bahn. Solange alles geregelt war, war die Welt für uns alle in Ordnung. Jedoch spürt man, dass sich etwas zwangsmäßig verabschieden wollte. Die Zeichen waren körperlich und emotional deutlich zu erkennen. Veränderungen schlichen sich in unsere Familienstruktur ein, die sich nicht mehr aufhalten, auffangen oder korrigieren ließen. Es fand ein unumstößlicher *Wiederholungszwang* statt. Nur hängt dieses Mal viel mehr dran als damals, als wir noch zu Zweit waren. Wir hatten Kinder und die Verantwortungen füreinander waren groß. Das hat nichts mit egoistischem Anspruchsdenken zu tun. Unsere unerledigten Lebensthemen wollten bearbeitet und gelöst werden. *Die Seele führt jeden Menschen an einen Punkt, damit sie gesehen wird, sie braucht ungeteilte Aufmerksamkeit.* Übersieht man die Zeichen, oder will sie aus Bequemlichkeit nicht sehen, dann schlängelt man



sich nur noch halblebig durch das Leben und die Abwärtsspirale zieht mit einer gewaltigen Macht nach unten. Kapitulation auf höchster Ebene. Die eheliche Beziehung und die häuslichen Pflichten auf diese Art aufzulösen, versetzte uns in einen Zustand eines Vakuums. Aus meiner Sicht war das so. Ich kann nur für mich sprechen, weil ICH es so empfunden habe. Unsere Ehe war bis zum Schluss hin nur noch belastend und dümpelte so vor sich hin. Es gab kein Zurück mehr. Die Tür in eine neue Lebensphase stand offen und lud mich ein hindurchzugehen und forderte mich auf, die Tür hinter mir zu schließen. Ich war bereit dazu. Ich ließ mich auf etwas Neues ein, ohne bewusste Absicht, jenes mir aber eine neue Lebensperspektive eröffnete.

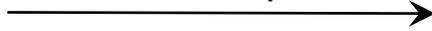
Auf meinem Ablösungsweg traf ich auf meinen neuen Lebenspartner S., diesen ich zuerst gar nicht bewusst wahrnahm, da ich noch mit mir und meiner zerrütteten Ehe beschäftigt war. Ein innerer Prozess hatte sich vollzogen und ich fühlte mich wie in einem Vakuum. Zu jenem Zeitpunkt war ich blind für meine vertraute Umgebung und nahm die Realität nur vage wahr. Ich steckte ja noch voll in meinen alten Schuhen. Meine Wahrnehmung für das Geschehen in meinem unmittelbaren, nahen und äußeren Umfeld war getrübt. Es folgte eine Zeit, der Orientierungslosigkeit. *Ich verlor den Blick für das Wesentliche, weil ich mich in meinem neuen Lebenspartner verloren hatte.* Dabei zu Glauben, dass alles Neue richtig ist, auch wenn es sich noch so gut anfühlt, nur weil das Alte nicht mehr funktioniert, ohne schmerzliche Prozesse durchleben zu müssen, ist ein Trugschluss. Es gibt vielleicht Menschen, die es können, ich kann es nicht. Zweifel, Schuldgefühle, Kontrolle u. Liebesverlust, Verlustängste und unbearbeitete Lebensthemen und Altlasten, haften, erdrücken und blockieren die neue Lebensgemeinschaft, denn dies alles bringt man ja in eine neue Beziehung mit. *Alte Lebensmuster müssen durchleuchtet und korrigiert werden.* Dies aufzulösen, bis die Wunden verheilt sind bedarf es einige Zeit, sogar Jahre. Die Voraussetzungen, als freie und unabhängige Person für diese neue Beziehung waren leider nicht gegeben. Heute, nach fast zehn Jahren erst, bin ich trotz vieler Hindernisse überzeugt, die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Ich stehe zu mir und zu dem, wie ich handle und zudem, wie ich mich entschieden habe und stehe selbstverständlich zu S., dem ich vieles zu verdanken



habe. Er ist mein Lehrer, mein Freund, mein Partner, mein Vertrauter, mein Geliebter, mein Mann. Ich habe in ihm für mich persönlich, den richtigen Seelenpartner gefunden, der mich ergänzt, sozusagen meine zweite Hälfte, nach diesem ich mich immer gesehnt habe. Er erfüllt meine Ansprüche durch seine Zuverlässigkeit, seinem Einfühlungsvermögen, seine Sensibilität, seine Gewissenhaftigkeit und seine Toleranz. S. ist liebevoll und aufmerksam auf allen Ebenen. Sein Auftreten und seine Präsenz zeigen ihn selbstbewusst, er ist klar im Geist und versteht es zu kommunizieren. Ganz wichtig: *“ Er sieht mich ganzheitlich und reduziert mich nicht nur auf mein Äußeres.“* Das Gesamtpaket stimmt. Von Anfang an spürten wir eine symbiotische Verbindung, einer Vertrautheit. Wir haben festgestellt, dass wir uns in einigen Mustern sehr ähnlich sind. Zu Anfang waren wir nicht blind verliebt, sondern gingen eher nüchtern unsere Beziehung an. Immerhin haben wir Beide eine gelebte Vergangenheit hinter uns. Wir wussten und spürten, dass wir uns gefunden haben, dass wir zusammen gehören. Daraus erwuchs mit der Zeit eine Art Liebe, die ich so noch nie zuvor kannte. Unsere Anfangsphase war beflügelt und doch holprig zugleich. Stolpersteine pflasterten unseren gemeinsamen Weg. Damit etwas entstehen kann, was nachhaltig funktionieren soll, braucht es seine Zeit, viel Geduld und den Willen es zu wollen. Viele unterschiedliche Prägungen und belastende, unaufgearbeitete Lebensthemen haben wir Beide mit in die neue Beziehung gebracht. Da S. ja auch seine Geschichte hat, entschied er sich, bevor wir uns kannten, eine Ausbildung zum Familientherapeut zu machen. Dank seiner gefestigten Basis in der Seelenarbeit bekam ich die Möglichkeit, mich mit meiner Geschichte auseinanderzusetzen. Ich nahm an mehreren Seminaren bei Familienaufstellungen teil. Diese Energiearbeit verhalf mir, schmerzliche Erlebnisse zu erkennen, sie zu benennen und sie abzugeben. Unterdrückte und unschöne Erfahrungen, die ich als Kind in mein Unterbewusstsein abgespalten habe, konnte ich dank seiner bereitwilligen und selbstlosen Unterstützung auflösen. Denn irgendwann wollen wir uns ja Beide auf gleicher Augenhöhe begegnen. Als ausgebildeter systemischer Familientherapeut nach den Ansätzen von Bert Hellinger, ist er schließlich Erfahren im Umgang seelischer Belastungen und Konflikte und ist immer bemüht auch Lösungen zu finden. Probleme und Schwierigkeiten die da sind, zu sehen und zu



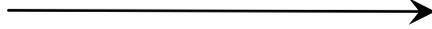
erkennen. Aufzudecken und zu lösen sind ein wichtiger und fester Bestandteil in seinem Leben und mittlerweile auch in meinem. Diese Energiearbeiten dienen zur persönlichen Weiterentwicklung und schließlich dient es zugleich auch als stabiles Fundament unseres Zusammenseins. S. kam schon als ein „fertiger Mann“, zur richtigen Zeit in mein Leben. Er selbst war frei, ungebunden und konnte sich deshalb auch unbelasteter in unserer Beziehung bewegen, einbringen und sich dadurch, wie es notwendig war, auf mich einlassen. Zu unser beider Glück. Um meine vielen verdrängten Themen, die an mir hafteten zu lösen, bedarf es einen enormen Energie und Zeitaufwand. Vieles läuft auf einer unbewussten Ebene ab und löst sich auch schon teils durch Bewusstwerdung im Alltag auf. Ich glaube es zu wissen und bin auch fest davon überzeugt, dass meine Vorbereitungszeit für diese Beziehung mit S. bestimmt war. Wir haben uns ausgesucht und uns eingelassen und tragen Verantwortung füreinander. Es brauchte genau diese Zeit der Entwicklung, um aus dem alten starren Gefüge herauszukommen, damit ich mich in meiner Persönlichkeit weiterentwickeln konnte. Dabei steht er mir geduldig zur Seite, unterstützt mich und fordert mich auf, alte überlieferte Strukturen aufzulösen, zu überdenken und neu zu formen. Es gibt noch hin und wieder Situationen, wo ich in meine alten Verhaltensmuster und Rollen zurückfalle. Die mir aber, wenn ich merke, dass sie mir nicht mehr gut tun, die nicht mehr zu mir gehören und die auch nicht mehr zu meiner neuen Identität passen, S. mir reflektiert und mir dabei konkretere Lösungswege aufzeigt. Das heißt jetzt nicht, dass ich meine komplette, alte Identität abgestreift habe, ich habe mir eine neue korrigierte Identität angeeignet, die mir jetzt besser entspricht. Erstaunlicherweise sind wir uns in unserer Struktur sehr ähnlich. Wir ergänzen uns in unseren Ansichten, Standpunkten und Einstellungen zu Themen und können diese Wertvorstellungen gemeinsam vertreten und auch tolerieren. All diese Vorzüge und Komponenten sollten ausreichen, damit eine Beziehung funktioniert, wenn sich zwei Menschen aufeinander einlassen. Auf die Dauer gesehen, wäre solch eine Verbindung sehr wünschenswert und wertvoll es anzustreben. Aber welche Beziehung ist schon perfekt? Im Alltag zeigen sich Verhaltensmuster, die selbst in einer harmonischen Verbindung als störend empfunden werden. Diese fließen unwillkürlich und



unterbewusst ein, und erfordern eine besondere Aufwendung der Achtsamkeit, um den Anderen und dabei auch sich selbst nicht zu schaden. Lösungsorientiert zu handeln ohne dabei den anderen Maßregeln zu müssen, muss man erst lernen. Alltägliche Dinge und berufliche Ereignisse, die man mit nach Hause bringt, wollen besprochen werden. Da gilt es, dem Anderen zu zuhören. Den Gegebenheiten geduldig folgen, dem Anspruch des Anderen gerecht zu werden, ist manchmal ziemlich anstrengend. Dann ist es durchaus wichtig sich zurückzunehmen. Das gelingt nicht immer im Alltag und erschwert mitunter auch schon mal das Zusammensein. Daran zu wachsen und um sich behaupten zu können in dieser Welt, dafür muss man gerüstet sein, damit man für die Widrigkeiten des Lebens gewappnet ist. Die Zeit bringt es mit sich, wenn man bereit ist, es zuzulassen, und wir haben uns freiwillig auf diese neue Herausforderung eingelassen. Manchmal ist es durchaus ganz schön anstrengend, Kompromisse eingehen zu müssen, die einem Widerstreben, egal in welcher Hinsicht sie sich zeigen und äußern. Vieles, was S. aus seiner abstrakten und pragmatischen Sicht mir zu vermitteln versucht, übersteigt oft meinem Verständnis und kann es auch nicht nachvollziehen. Es sind meist technische Themen und Bereiche und fachliche Begriffe, die ich einfach nicht verstehe. Was für ihn selbstverständlich ist, für mich aber nicht. Aber ich versuche es, so gut es geht. Damit erweitere ich ja auch meinen Horizont. Einen Mittelweg zu finden, der für jeden eine gute und befriedigende Lösung bedeutet, womit sich jeder zufrieden geben kann, ist nicht immer einfach, aber wertvoll es anzustreben. Das mussten wir Beide erst lernen. Hinsichtlich der Tatsache, dass unsere körperliche sexuelle Lust nachgelassen hat, ist realistisch betrachtet der Zahn der an der Zeit nagt. Diese Tatsache scheint in ein neues Licht gerückt zu sein. Unsere Sichtweise und Einstellung zu diesem, ach so Hochthematisierten Thema hat sich verschoben, verändert und verabschiedet sich so langsam. Wir lassen es geduldig geschehen, ohne dabei den Anderen mit einer Erwartungshaltung unter Druck zu setzen. Es fühlt sich nicht mehr so nötig und wichtig an. Die Wertigkeit des Stellenwertes ist nicht mehr maßgebend. Schlimm ist nur, wenn einer auf den anderen wartet, dass etwas geschieht. Ehrlich gesagt, der Austausch, uns zu berühren und miteinander zu kuscheln befriedigt auch und gibt uns viel. Gesundheitliche Einschränkungen bei S. und die



Wechseljahre bei mir, tragen maßgeblich dazu bei, der Realität ins Auge sehen zu müssen und zugeben zu müssen, dass der Akt für uns nicht mehr dieses Hochgefühl gibt, wie zu Beginn. Es liegt mal wieder in der Natur der Dinge. Ich kann dem Thema nun gelassener gegenüber treten, weil ich die Bedeutung erkannt habe und weiß, dass es jetzt halt so ist und dieser natürliche Ablauf und die hormonelle Veränderung zu mir gehört. Jetzt bin ich in einem Alter, das mich zum Umdenken zwingt. Die Einstellungen zu gewissen Themen, die mir früher sehr viel bedeutet hatten, haben sich verschoben, gelöst und verändert. Ein Entwicklungsprozess meiner weiblichen Identität hat sich eingeschlichen und sich vollzogen, dem ich mich nicht entziehen kann. Ich möchte versuchen, diesem Lebensabschnitt die Würde und die Chance zur Entwicklung geben, die ihm gebührt. Die Kräfte, die mir als Frau nach einem bewussten „Wechsel“ zuwachsen können, sind meiner Meinung nach eine Bereicherung für das bisher gelebte Leben. Dieser Wechsel birgt auch die Chance, in der Rolle der „weisen Frau“ hinauszuwachsen. Die Physische und damit äußere Kraft und Machtentfaltung geht zu Ende zugunsten innerer Entfaltung. Ich muss mich nicht mehr nach meinem äußeren Erscheinungsbild definieren, damit ich gesehen werde. Ich werde auch so gesehen, so wie ich bin und bekomme auch so meine Anerkennung und die nötige Achtung in der Gesellschaft, in der ich mich bewege. Dies gibt mir ein behagliches und sicheres Gefühl, denn ich kann mich so nehmen, wie ich bin und mich so zeigen, wie ich bin und stehe zu meinen ergrauten Haaren und meinen Falten. Die Zeit der Hochleistung ist vorbei und bestimmte Einschränkungen muss ich eben akzeptieren. Das gehört einfach zum Alterungsprozess dazu, auch wenn die Wehmut der verlorenen Jugendlichkeit noch ab und an ans Hintertürchen klopft. Es nützt kein Jammern und kein Klagen, das ist eben so. Dafür gewinnt man mehr neue Einsichten und Werte, die nachhaltiger sind. Das Prinzip der Eigenverantwortung rückt ganz stark in den Vordergrund und die Bedeutung einer guten Partnerschaft. Es gehört einfach jetzt zu mir. Das anzunehmen bestärkt mich in meinem Selbstwert. Authentisch sein gibt mir eine Gelassenheit gegenüber Allem, was mir begegnet. Sex war für mich zwar immer schon ein wichtiger Bestandteil in meinen Beziehungen, schon allein für meine Egoaufwertung. Das war früher so, das sehe ich



heute anders. Sexualität, wie ich sie kannte und auslebte, brauche ich heute so nicht mehr.

*Denn ich weiß und bin mir sicher, dass ich als Frau und Mensch geliebt und angenommen werde, so, wie ich bin.*

Dieses Thema hat mich schon immer beeinflusst und mich stets angetrieben, mich so im Außen zu präsentieren. Mich damit auseinanderzusetzen ist für mich ein großes Bedürfnis, um mich von diesem Druck zu befreien. Meine Selbsterzeugten hohen Erwartungen, die ich unbewusst an S. stellte, damit ich ihm gefalle, haben mich schon sehr eingenommen. Es gibt wichtigere Werte, die eine funktionierende Beziehung stützen sollten. Trotzdem achte ich nach wie vor auf mich, und auf mein Äußeres lege ich wie schon immer einen ästhetischen Wert. Voraussetzung dafür ist eine vollkommene Selbstannahme und Selbstachtung. Vernachlässigung tut nicht gut. Seltsamerweise liebt S. mich trotzdem so, wie ich bin, mit all meinen Unzulänglichkeiten und meines Älterwerdens. Auch er kann sich dem Älterwerden nicht entziehen. Gemeinsames Altwerden hat auch seine Vorzüge. All das, was ich in der Dauer meiner Ehe an Selbsterkenntnis gewonnen und ausgearbeitet habe, darf ich jetzt in all seiner Vielfalt und Prägnanz in meiner neuen Beziehung einbringen, ernten und ausleben. Damit der Erfahrungsaustausch mit S. auf einer Ebene funktioniert, musste ich mich, auf gleicher Augenhöhe hocharbeiten. Ich habe lernen müssen, Stolpersteine wegzuräumen, die mich und unseren gemeinsamen Weg behindert haben. Ich musste mich mit Dingen auseinandersetzen, vor denen ich mich früher gescheut habe und mir nie in den Sinn gekommen wäre. Durch die Selbsterkenntnisarbeit, worin mich S. gestärkt, mich mit liebevoller Geduld, als Ausdruck seiner Liebe zu mir, unterstützt und begleitet hat, gelang es mir, mich persönlich weiter zu entwickeln von der Selbstentfaltung bis hin zur eigenen wieder gefundenen, verloren geglaubten Identität. Selbstbewusst und geradlinig gehe ich auf meinen für mich eigens bestimmten Lebenspfad.

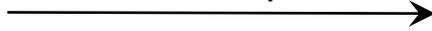


Bin ich für ihn nur ein Mittel, der zu seinem Zweck dient, damit er sein Ego aufwerten kann oder weil er durch seine Verlustängste, die ihn noch quälen, nicht alleine sein kann? Die Frage stellte sich mir heute, nach zehn Jahren unseres Zusammenseins, antwortete S. auf meine Frage, die ich ihm kürzlich stellte: „Warum er mich liebe?“ Mit einem sachlichen Unterton er mir gezielt und ohne zögern antwortete: „Weil ich seine hohen Ansprüche, die er an mich stellt, erfüllen würde.“ Oh, dachte ich in diesem Moment, Irgendwie fühle ich mich gerade als dummes, reduziertes Opfer. Dieses Empfinden kenne ich nur zu gut. Es ist für mich rational nicht so richtig nachvollziehbar und verständlich. War das jetzt eine Liebeserklärung? Oder bedeutet es, dass er sich bei mir aufgehoben fühlt? Was signalisiert S. mir mit dieser Aussage? Oder interpretiere ich diese Aussage mal wieder falsch? Entspringt diese Aussage aus einer rein egoistischen und selbstgefälligen Haltung heraus? Reicht es nicht aus, dass ich einfach da bin? Er selbst prophetisiert aus eigener, innerer Überzeugung heraus, dass die Liebe selbstlos und bedingungslos sei, dass sie nichts fordert. Nach dieser besagten Antwort, bin ich mir nicht mehr so sicher, was Liebe bedeutet und frage mich, welchen Stellenwert habe ich eigentlich neben ihm? Habe ich mich so sehr aufgegeben, dass ich immer noch nicht dazu gelernt und mich doch zu sehr angepasst habe? Dabei nicht gemerkt habe, dass er mich doch irgendwie manipuliert und mich für seine Zwecke missbraucht hat? Oder bilde ich es mir nur ein? Meine wenigen Ansprüche und meine Bedürfnisse übergeht er des Öfteren. Aber Moment einmal! Wenn ich ihn reflektiere, mich in seinem Spiegel sehe, dann geht es mir ja genauso! S. erfüllt doch auch meine Ansprüche, und dabei fühlt er sich nicht so herabgesetzt und minderwertig, wie ich. Auslöser war nur diese eine Frage: „Warum er mich liebe?“ Dabei löste sich in mir gleich eine Welle des Selbstzweifels. Wenn ich mich in seine Person versetze, und mir vorstelle, was er schon geleistet und eingebracht hat, so wird mir klar, dass mich mein Ego wieder einmal prüfen wollte. Ich schätze sehr, was er einbringt. Er kümmert sich um mein Auto, repariert so alles Mögliche, um Geld zu sparen, tüfelt, repariert und erledigt vieles mit einem verblüffenden Geschick.

Unsere Aufgabengebiete sind mittlerweile ausgeglichen und tragen zu einer harmonischen Zusammenarbeit bei. Wir haben uns in vielerlei Hinsicht zusammengerauft und können uns reibungslos



mit einer gegenseitigen Achtung in Alltagsdingen begegnen und auch behaupten. Durch die vielen Einbrüche in seinem Leben, die von Außen an ihn herangetreten waren, vor allem in seiner beruflichen Laufbahn, die er nicht lenken und beeinflussen konnte, beobachtete ich über die Jahre hinweg, wie er sich durch Selbstzweifel zu einem resignierten und misstrauischen Menschen entwickelte. Sein positiver Glaube an sich und an das duale System, das nicht mehr funktionierte, wie er es kannte, ging teilweise verloren. Leider beeinflusst das auch mein Leben. Ich versuche Schieflagen auszugleichen. Dabei muss ich meinen persönlichen Abstand wahren und meine Schutzstrategie anwenden, sofern es mir gelingt. Da meine Prägungen differenzierter ausgelegt sind als seine, fällt es mir schwer, mich zu widersetzen. Meistens ist er derjenige, der seinen Willen durchsetzt. Seinen Willen zu brechen oder verbiegen kann ich nicht und will ich auch nicht. Das wäre anmaßend und gibt mir nicht das Recht dazu. Es ist mühselig darüber zu schreiben. Wahrscheinlich halte ich mir selbst eine Karotte vor meiner Nase, worüber sich mein Ego freut. Um sein Ziel zu erreichen, setzt er seine Willensstärke vehement durch, ohne Rücksicht. Eine kurze Auseinandersetzung folgt, danach verpufft sich die Energie ins Leere und keiner hat letztlich gewonnen. Macht nichts! Der kurze Ärger hat sich schnell verflüchtigt. Da ich länger brauche, um mich für etwas zu entscheiden, gleicht sich dieses Machtspiel von alleine wieder aus. Alltägliche und routinierte Abläufe füllen unseren Tag und unsere Themen reduzieren sich auf das Alltägliche. Routinierte Tagesabläufe und eingespielte wiederholende Muster bestimmen und bilden den Rahmen unserer Lebenszeit. Auf der einen Seite tut es uns gut, es gibt uns Sicherheit und Ruhe, jedoch auf der anderen Seite spüren wir Beide, dass wir hin und wieder in einer Beziehungssackgasse stecken geblieben sind und unsere Beziehungsstruktur erstarrt ist. Die Tiefe und das Lebendige in unserer Zweisamkeit scheinen verloren gegangen zu sein. Oder ist dieses Empfinden nach zehn Beziehungsjahren normal? Wir haben Beide nach wie vor den Wunsch nach einer räumlichen Veränderung. Wir stecken fest. Unsere Wunschziele, die wir uns gesteckt haben, sind einfach noch nicht in greifbarer Nähe gerückt, sonst wären sie ja schon längst eingetreten. Wir geben uns mit dem zufrieden, was uns geschenkt wurde, nämlich mit einer Wohnung, die für uns aus



einer Phase der Verwirrung, in eine Phase des Ordners zugeschnitten ist. Aus Angst vor eines Existenzverlustes und Scheiterns, die S. schon mehrmals in seiner Vergangenheit durchlebt hat, verharren wir und wollen auch kein Risiko eingehen. Manchmal blockieren wir uns selbst und bremsen uns gegenseitig aus. Aber unsere Kompromisse sind auch nicht zu verachten. Ich habe mir meine innere und äußere Ordnung, mit dem was ich habe geschaffen und das fühlt sich gut an. Ich kann sagen, dass ich zuhause bin. Um eine Veränderung einzuleiten und unser Leben in eine neue Richtung zu lenken, muss es zur richtigen Zeit geschehen. In der Theorie sieht alles immer einfacher aus. Was man nicht sät, kann auch nicht wachsen und nicht geerntet werden. *Wenn man nichts tut, passiert nichts.* Vieles war schon Blüte und reifte nicht. Um unser Potenzial umsetzen zu können brauchen wir Beide den geeigneten Rahmen dazu. Unser gemeinsamer Wunsch, in einem Haus zu wohnen, wo die Räumlichkeiten gegeben sind um uns entfalten zu können, hat sich noch nicht erfüllt. Bislang mussten wir uns mit Kompromissen zufrieden geben. Schade dabei, ist die Tatsache, dass sich dieses Gefühl bei S. noch nicht eingestellt hat. Wir sind immer noch dabei unsere äußeren Gegenstände zu ordnen, damit alles und jenes seinen richtigen Platz haben. Anzunehmen, was ist und nicht sein soll, auch wenn man es geradezu unbedingt will, und nicht mit seinen Vorstellungen übereinstimmt, tötet so manche Erwartungen, die enttäuschen und erfordern auch erhebliche Einschränkungen. Es hat schon alles seine Bedeutung. Selbstbezogener Egoscheißdreck! Die Säulen der Ordnung müssen hergestellt sein. Das hat nichts mit Aufopferung zu tun. Es gab eine Zeit der Neuorientierung, eine Zeit des Ablösens, eine Zeit der Ausbildung, eine Zeit der Auflösung, eine Zeit der Läuterung, eine Zeit der Eignungsprüfung, und eine Zeit des Festigens. Nicht immer waren diese Zeiten für uns Beide einfach und leicht. Es gab drei schicksalsträchtige Einbrüche in unserer Beziehung, in denen wir einem enormen Druck ausgesetzt wurden. Die von Außen fremdbestimmten einbrechenden Lebenssituationen, denen wir hilflos ausgesetzt waren, brachten uns schwer an unsere persönlichen Grenzen. Nach zweimaliger grundloser Wohnungskündigungen, einer Räumungsklage mit zwei Gerichtsverhandlungen im vollen Rahmen, und vorübergehender zweiwöchiger Notunterkunft, gleichzeitiger Arbeitslosigkeit bis hin



zu Harz 4, standen wir doch sehr auf dem Prüfstand. Und das alles Gesetzeskonform. Diese Überprüfungen raubten uns viel Energie und zehrten an unserer Lebenskraft. Wir wurden unserer Existenz beraubt. Eine Abwärtsspirale, die sich nicht aufhalten ließ. Wir nahmen alles mit, das volle Programm. Durch unsere Liebe, den Zusammenhalt und der gegenseitigen Verantwortung und Fürsorge, der Hoffnung und dem Vertrauen im Anderen und zum Leben, das sich Gott sei Dank langsam wieder eingependelt hat, gelang es uns dann doch, den Widrigkeiten die Stirn zu bieten, ihr entgegenzutreten, diesem standzuhalten, für unsere Sache zu kämpfen, um für uns das Beste herauszuholen. Was uns dann auch gelang, dank lieber Menschen, die uns in dieser schweren Zeit erdulden und ertragen mussten, und wir uns dadurch auch getragen fühlten, durch unseren Glauben zu Gott, mit der Gewissheit, dass diese Erfahrungen seinen Sinn haben musste und zu irgendetwas dienlich sein sollte.

*Nichts geschieht grundlos im Leben. Es sind alles Lernprozesse auf dem Entwicklungsweg, die wir durchlaufen, um zu wachsen.*

Ich persönlich ging mit einem gestärkten Selbstbewusstsein aus dieser Geschichte heraus. S. setzte es zu. Er kam mit diesem Erlebnis nicht so gut zurecht. Zusammengehalten mit Hilfe unseres gemeinsamen Glaubens, erduldeten wir unser Schicksal in Demut. Diese Prüfungszeit führte uns an viele Abgründe. Verschiedene Verzweiflungstaten kamen uns in den Sinn. Wäre aber keine Option gewesen. Ausgeschlossen fühlten wir uns auch in der Gesellschaft. Der Verlust unserer Rolle, unseren Status und unseres Wertes in unserem Umfeld und in dieser Gesellschaft machten uns sehr nachdenklich und veränderte auch unsere Einstellung zu vielen Dingen. Sich ausgeschlossen zu fühlen und zu wissen, dass keine kompetente Person helfen kann oder möchte ist frustrierend, beängstigend, beschämend und verachtend zugleich. Menschen aus einer kirchlichen Institution zogen ihren Urlaub vor und wünschten uns alles Gute. Als Hilfesuchende wurden wir in unserem Gesellschaftssystem nicht gesehen und unsere Würde wurde mit den Füßen getreten. Wir wurden zu Unrecht verurteilt und als Gesetzeslose an den Pranger gestellt. Wie im Mittelalter. Viele schauten weg, sind selber hilflos und waren mit unserer Situation überfordert. Sogar in meiner eigenen Familie wurde ich als Asozial betitelt und verurteilt, mit der



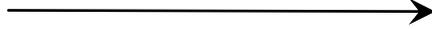
Aussage: "Was seid denn ihr für Menschen?" Aber es ist uns trotz aller Widrigkeiten mit der Zeit gelungen und wir haben den Absprung geschafft, wieder einmal Fuß gefasst. Die Kurve gerade noch gekriegt. Unsere Existenz pendelte sich wieder in den grünen Bereich ein und der Boden unter unseren Füßen fühlt sich ruhiger und geordneter an. Es war ein schwerer, schmaler und langer Weg, mit vielen Hindernissen und Steinen, die uns vor die Füße geworfen wurden. Wie dem auch sei, wir haben aus diesen Erfahrungen gelernt, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Mit Geduld das zu lernen, worauf es im Leben ankommt, wurden wir letztendlich doch noch belohnt. Wir mussten durch diese Erfahrungen durchgehen, damit wir den Menschen, die ähnliches erfahren müssen, unterstützen und beraten können, die unsere Hilfe brauchen und suchen.

*Aus einem gestärkt resultierendem Miteinander, verfolgen wir noch immer unser gemeinsames Ziel, zudem wir uns ursprünglich berufen fühlten. Daran halte ich fest. Denn vieles war schon Blüte und reife nicht, aber wir arbeiten dran, weil wir es uns wünschen.*

Ich komme immer mehr von diesem Gedanken ab, mich im Außen definieren zu wollen. Momentan kann ich mir nicht vorstellen, noch neben meiner Arbeit einen Zweitjob einzubauen. Mein Vorhaben, mir einen Behandlungsraum für die Fußreflexmassage einzurichten, ist in die weite Ferne gerückt. Entweder das Eine oder das Andere. Alles, wonach wir strebten, und uns vorgestellt haben umzusetzen, um unser Leben danach auszurichten, hat sich irgendwie verabschiedet, weil einfach der Rahmen, der dafür notwendig wäre, nicht gegeben ist. Die Zeit, die dafür nötig wäre, lässt sich einfach nicht in unseren Alltag einbauen. Je länger sich das Vorhaben hinauszögert, desto unwahrscheinlicher sieht es aus. Ich bedauere es nicht mehr, denn ich habe erkannt, dass die Wichtigkeit dessen, dem zu folgen, nachgelassen hat und es nicht mehr darauf ankommt nach etwas zu streben, was nicht gebraucht wird. Es hat eher den Anschein, dass sich ein innerer Wandel vollzogen hat, der zu meinem jetzigen Lebensabschnitt passt und der meinem Lebensinhalt eine neue Bedeutung zuordnet. Meine Einstellung dazu hat sich verabschiedet, denn eine innere Entfaltung, die ich deutlich wahrnehmen kann, hat sich vollzogen und herauskristallisiert, die mir erheblich mehr gibt, vor allem eine



Art Gelassenheit, die mir Ruhe gibt. Mein Wissen trage ich in mir und hole es dann hervor, wenn es gebraucht wird. Ich habe eingesehen, dass ich zwar viele fundierte Fähigkeiten habe, mit meinem Heilwissen, Menschen beratend zur Seite stehen kann, jedoch fühle ich mich nicht als so heilkundig und erfahren genug, um kranke Menschen heilen zu können, sondern nur im Akutfall oder Präventiv intuitiv agieren kann. Es wäre anmaßend zu behaupten, ich könnte heilen. Dazu fehlt mir fachliches Wissen. Ich hätte mich weiterbilden müssen. Aber es kann sich, wie bekanntlich, vieles, was unvorhergesehen ist, ändern.



Acht Jahre sind seit meiner Scheidung vergangen. Es wird gesagt, dass die Aufarbeitungszeit die der Jahre entspricht, wie lange man verheiratet war. Also vierzehn Jahre darf ich insgesamt aufarbeiten, und sechs Jahre habe ich noch vor mir. Es wurde innerhalb der Familie nie über diese elementaren Veränderungen gesprochen. Die Standpunkte zu durchleuchten, wären wichtig gewesen, damit jedes Familienmitglied eine klare und wahrheitsgetreue Sichtweise über diese neue Situation bekommt. Die Folgen wiegen schwer, denn unterschwellige Vorwürfe kann ich heute immer noch heraushören. Wie meine Kinder diese Scheidung aufgenommen und verarbeitet haben, und wie sie damit umgehen, weiß ich bis heute nicht.

*Zu gerne würde ich heute wissen, wie es meinen Kindern gefühlsmäßig wirklich ergangen ist. Was hat das mit ihnen gemacht? Wie sind sie mit dem Schmerz der Trennung und des Verlustes umgegangen? Durch jahrelanges Deckeln kann ich mir gut vorstellen, dass sich so manches aufgestaut hat. Gott sei Dank besitzen meine Kinder ein gesundes und starkes Selbstwertgefühl und ein gefestigtes Urvertrauen.*

Konflikte angehen und lösen habe ich nie gelernt. In meiner Herkunftsfamilie wurde entweder laut gestritten, ohne Erfolg, oder es wurde alles unter den Teppich gekehrt oder totgeschwiegen. Im Kinderheim musste ich meine Ellenbogen einsetzen um meinen Platz zu behaupten und mich wehren. Oder mich fügen, anpassen sowieso, und das insgesamt acht Entwicklungsjahre lang in einem Gruppengefüge von mindestens zwölf unterschiedlichen Kindern, gemischtem Geschlechts. Ich bin Konflikte so gut es ging immer aus dem Weg gegangen und bot nie große Angriffsflächen um mich nicht mit schwierigen Situationen auseinander setzen zu müssen. Meistens wurden Streitigkeiten in der Regel entweder untereinander verbal auf dem untersten Niveau ausgefochten oder handgreiflich ausgetragen. Entweder besaß man das notwendige Durchsetzungsvermögen und ging als Sieger hervor, oder man bezog als der Schwächere Prügel und duckt sich. Diese Art von Selbstschutz musste ich mir aneignen. Eine Schutzstrategie, um meine Machtposition zu demonstrieren. Mir ist es nicht gelungen, meinen beiden Kindern vorzuleben, wie man mit Konflikten umgeht und wie man sie richtig löst.



*Dürfte ich in die Herzen meiner Kinder schauen – ich glaube, es würde mich vor Kummer zerreißen.*

Aber vielleicht bin ich ja die Einzige in meiner Familie, die darunter leidet. Das Leiden kommt aus mir und entstammt aus meinen tiefen Selbstzweifel, und meinem fehlenden Urvertrauen. Das hat nichts mit meinen Kindern zu tun. Mein Selbstbild war verzerrt und hat mein Grundwesen geprägt. Die vielen einhergehenden Ängste, die Vertrauensbrüche und falschen Glaubenssätze, denen ich ausgesetzt war, und die sich bis ins Erwachsenenalter manifestiert hatten, mit Verlassensängsten, mit denen ich schon in frühester Kindheit konfrontiert wurde, mit einem gestörten Urvertrauen durch den fehlenden Kontakt zu meinen Wurzeln, zu meinem Vater. All diese Prägungen führten mich letztendlich zu mir selbst. Denn ohne Wurzeln keine Flügel und wer Wachsen und sich entfalten will, braucht starke, gesunde Wurzeln. Ich wurde schon wurzellos und ohne Flügel geboren.



Quelltext aus dem Buch: „Das Kind in dir muss Heimat finden.“ von Stefanie Stahl

Wir lernen durch unser Fühlen in den ersten zwei Lebensjahren, ob wir grundsätzlich willkommen sind oder nicht. Weil wir in den ersten zwei Jahren den Handlungen unserer Eltern oder Bezugspersonen ausgeliefert sind, entsteht in dieser Zeit das so genannte Urvertrauen oder eben auch ein Urmisstrauen. Dabei handelt es sich um ganz tiefe, existenzielle Erfahrungen. Diese Erfahrungen spuren sich tief in das Körpergedächtnis ein. Menschen, die Urvertrauen entwickelt haben, fühlen auf einer ganz tiefen Ebene ihres Bewusstseins Vertrauen in sich selbst, was auch die grundlegende Voraussetzung ist, um anderen Menschen vertrauen zu können.

Einen wichtigen Einfluss nehmen hier unsere unbewussten Glaubenssätze. Sie stellen eine tief verankerte Überzeugung dar, die eine Einstellung zu uns selbst oder zu unseren zwischenmenschlichen Beziehungen ausdrückt. Ein innerer Glaubenssatz kann beispielsweise lauten > Ich bin okay <. Sie stärken uns. Die negativen Glaubenssätze wie > Ich bin nicht okay<, entstanden dagegen in Situationen, in denen wir uns falsch und abgelehnt fühlten. Sie schwächen uns.

Das Schattenkind umfasst unsere negativen Glaubenssätze und die daraus resultierenden belastenden Gefühle wie Trauer, Angst, Hilflosigkeit oder Wut. Hieraus wiederum resultieren die so genannten Selbstschutzstrategien, kurz: Schutzstrategien, die wir entwickelt haben, um mit diesen Gefühlen klarzukommen beziehungsweise um sie am besten gar nicht zu spüren. Typische Schutzstrategien sind zum Beispiel: Rückzug, Harmoniestreben, Perfektionsstreben, Angriff - und Attacke oder auch Macht – und Kontrollstreben.

Es dürfte soweit klar geworden sein, dass es der Schattenkinderanteil unserer Psyche ist, der uns immer wieder Probleme macht.

Wir haben ein angeborenes Bedürfnis nach Anerkennung. Auch dieses Bedürfnis ist eng mit unserem Bindungsbedürfnis verwoben, denn ohne dass jemand uns anerkennt, kann auch keine Bindung entstehen. Das Bindungsgefühl zu einem Menschen ist eine Form der Liebe und Anerkennung, und deswegen sind diese Bedürfnisse auch existenziell.



Wenn ein Mensch beispielsweise den geheimen Glaubenssatz > Ich genüge nicht! < in sich trägt, dann wird er entweder ( unbewusst ) viel dafür tun, um ihn zu entkräften, oder er hat resigniert und tut ( unbewusst ) viel dafür, um ihn zu bestätigen. Eine typische Strategie, diesen Glaubenssatz (und ähnlich lautende Glaubenssätze, die unmittelbar den Selbstwert betreffen) zu entkräften, ist beispielsweise Perfektionsstreben. Perfektionsstreben entsteht in seltenen Fällen aus einer leidenschaftlichen Hingabe an eine Tätigkeit, aber meistens aus der unterschwelligem Angst, zu versagen und abgelehnt zu werden.

Es gibt viele Menschen, die aufgrund ihrer negativen Glaubenssätze unheimlich bemüht sind, alles richtig zu machen. Fehler und Versagen lösen in ihnen tiefe Schamgefühle aus - sind sie doch die klägliche Bestätigung ihrer gefühlten Unzulänglichkeit. Andere hingegen haben schon resigniert. Diese haben als Kind häufig die Erfahrung gemacht, dass es sowieso nichts bringt, sich anzustrengen. Sie bestätigen sich immer wieder, dass ihre Glaubenssätze zutreffend sind. Sie verhalten sich in der Liebe so, dass sie erfolglos bleiben. Dies tun sie zum Beispiel, indem sie sich Partner aussuchen, die wenig beziehungsstauglich sind und/ oder, indem sie sich selbst so kompliziert verhalten, dass es für den Partner schwer ist, es mit ihnen auszuhalten. Beruflich könnte ihre Versagensangst sie beispielsweise dazu verleiten, wichtige Aufgaben auf die lange Bank zu schieben und sich zu verzetteln. Oder sie bleiben aus Angst, es nicht zu schaffen, weit unter ihren tatsächlichen Möglichkeiten.

Manche haben aber auch eine Schutzstrategie entwickelt, die in der Fremdsprache als > narzisstisch < bezeichnet wird. Das heißt, sie überkompensieren ihr labiles Schattenkind durch ein besonders selbstherrliches Auftreten, mit dem sie sich und anderen vormachen, dass sie die oder der Größte sind.

Ist ein Kind zu sehr in seinem Wunsch nach Autonomie und Kontrolle verstört worden, dann könnte es Glaubenssätze entwickelt haben wie > Ich bin dir ausgeliefert < oder > Ich bin ohnmächtig <. Um diese möglichst nicht zu spüren, könnte der Erwachsene stark nach Kontrolle und Macht streben, weil das Kind in ihm ständig besorgt ist, in eine unterlegene Position zu geraten. Menschen mit einem starken Machtmotiv wollen immer die Oberhand behalten: im Gespräch, im Beruf, in der Beziehung.



*Nicht wenige leiden unter Bindungsangst, weil das Kind in ihnen liebende Nähe mit Ausgeliefertsein verknüpft. Sie weichen Liebesbeziehungen aus oder stellen nach Momenten der Nähe immer wieder Distanz zum Partner her. Wenn das Schattenkind dieses Menschen jedoch schon resigniert hat, dann bindet es sich an Menschen, die es als mächtig und dominant erlebt und ordnet sich diesen freiwillig unter. Es wiederholt also die leidvollen Erfahrungen, die es schon mit mindestens einem Elternteil gemacht hat.*

*Ist ein Kind hingegen in seinem Bindungsbedürfnis frustriert worden, sodass einer seiner Glaubenssätze lautet*

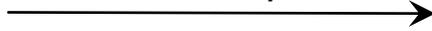
*> Ich bin allein! <*

*dann könnte es als Schutzstrategie ein sehr anklammerndes Verhalten erworben haben. Er wird dann stets auf Harmonie und Ausgleich bedacht sein, um bloß nicht die Nähe zu anderen Menschen zu gefährden. Oder das Schattenkind beschützt seine Verlassenheitsängste, indem es engen Beziehungen ausweicht. Nach dem Motto: Was ich nicht habe, kann ich nicht verlieren. So behält es die Kontrolle über das Geschehen. In diesem Fall hat das Schattenkind gelernt, dass Alleinsein die sicherste Option ist. Wie gesagt, sind zumeist die Schutzstrategien die eigentliche Ursache für unsere Probleme.*

*Wenn ein Mensch den Glaubenssatz > Ich bin nicht liebenswert! < in sich trägt und sich deswegen von anderen Menschen zurückzieht und engen Beziehungen ausweicht, dann ist die Einsamkeit, die aus seinem Rückzug resultiert, sein eigentliches Problem. Würde er hingegen mit anderen Menschen in Kontakt bleiben und ihnen erzählen, dass er denkt, er sei nicht liebenswert, dann wäre er nicht einsam, sondern in Verbindung. Es sind also nicht die negativen Glaubenssätze für sich genommen, die unsere zwischenmenschliche Beziehungen und unsere Lebensgestaltung belasten, sondern die Schutzstrategien, die wir wählen, um unseren Glaubenssätzen entgegenzuwirken.*

*Die meisten Probleme, die wir haben, resultieren also letztlich aus unserem Selbstschutz.*

*Ganz wichtig ist, dass du deine Schutzstrategien wertschätzt und würdigst. Sie waren in deiner Kindheit sehr sinnvoll und angemessen. Als Kind hast du dich deinen Eltern bestmöglich angepasst. Oder du hast gegen sie rebelliert, und auch dafür wird es gute Gründe gegeben haben. Auch heute strengst du dich noch*



*sehr an, um mithilfe deiner Schutzstrategien mit dir selbst und mit anderen Menschen klarzukommen. Und diese Bemühungen verdienen deine ganze Anerkennung. Es gibt da nur ein Problem: Dein Schattenkind hat noch nicht verstanden, dass ihr heute groß seid. Es lebt noch in der Wirklichkeit von früher. Tatsächlich seid ihr, dein Schattenkind und dein Erwachsener – Ich, heute frei, und ihr könnt euch selbst versorgen. Ihr hängt nicht mehr von Mama und Papa ab. Der Erwachsene könnte sich mit viel besseren Mitteln beschützen und selbst behaupten als mit seinen Schutzstrategien.*

*Im Grunde genommen ist die Verdrängung die „Mutter aller Schutzstrategien“, weil letztlich der gesamte Selbstschutz darauf hinausläuft, die Dinge zu verdrängen, die wir nicht spüren beziehungsweise die wir nicht wahrhaben wollen. Alle weiteren Schutzstrategien wie Macht – und Perfektionsstreben, Harmoniestreben oder das Helfersyndrom stehen letztlich im Dienste der Verdrängung. Wenn ich jedoch meine Probleme verdränge, dann kann ich sie nicht bearbeiten. Und wenn ich sie zu lange verdränge, dann kann dies zu einer Anhäufung von Problemen führen, vor denen ich irgendwann nicht mehr die Augen verschließen kann. So kann die Schutzstrategie > Perfektionsstreben < zum Beispiel in die totale Erschöpfung bis hin zum Burn – out münden.“*



Wenn ich mir das Leben meiner Mutter anschau, kann ich viele Parallelen zu meiner Geschichte erkennen. Sie weist exakt die Selben Schutzstrategien auf, die Ihre persönliche fundierte Leidensgeschichte geprägt haben. Sie wurde als kleines Mädchen sexuell missbraucht. Danach wurde sie, anstatt sich einer in einem geschützten Rahmen Verantwortlicher darum kümmerte, von ihrer eigenen Mutter missachtet und als Hure beschimpft. Was musste meine Mutter wohl an Schmerz und Peinigung ertragen? So Einiges! Ihre Schuldgefühle uns Kindern gegenüber, als Versager dazustehen, belastet sie schon ihr ganzes Leben lang. Ihr Körper bringt dies zum Ausdruck. Sie verbiegt sich.

Ein paar Geschwisterteile brachen sogar den Kontakt zu ihr oder stellen sich sogar über sie. Sich die Mühe zu machen, die Hintergründe einmal zu durchleuchten und den Verlauf unserer Familiengeschichte versuchen zu verstehen, wie wäre ihr Leben leichter gewesen? Sich im Selbstmitleid zu suhlen und das Ego pflegen und die Mutter für deren angeblich, missglücktem Lebenslauf anschuldigen und verantwortlich zu machen, zeigt mir, dass meine Geschwister noch in ihrem Kindsein stecken geblieben sind. Die Kindheit in unserer Familie, die jeder individuell und persönlich erfahren hat, prägte selbstverständlich jeden Einzelnen. Jeder hat seinen eigenen, beladenen Rucksack mit ins Leben bekommen. Das selbstbezogene Verhaltensmuster unter uns Geschwister macht dies deutlich. Jedoch steht es mir nicht zu, mich über meine Geschwister zu stellen. Es wäre anmaßend und wertend zu behaupten, wie sie ihr Leben zu leben haben. Auch möchte ich niemandem etwas unterstellen und auch nicht über sie urteilen.

*Erkenne und anerkenne, dass du(auch) ein verurteilendes Wesen bist. Ob dich selbst oder andere – immer mal wieder kannst du dich im Verurteilen beobachten. Öffne dein Herz für den Verurteilenden in dir und verurteile dich nicht fürs Verurteilen.*

Vielleicht geht es ihnen gut und sind mit ihrem Leben zufrieden? Sich messen an des anderen Schicksal und Lebensweise steht mir nicht zu, und es tut mir auch nicht gut, denn somit laste ich mir nur selbst schwere Bürden auf, die nicht zu mir gehören. Es darf jeder sein Leben so gestalten, wie es sich für ihn richtig anfühlt. Jeder hat die freie Wahl, sich zu entscheiden, ob er sein Paket erleichtern will oder nicht.



Die strenge unseres Stiefvaters, der Konsum von Zigaretten und Alkohol, die Missbräuche, die harten Schläge, all das, was sich in der Kindheit und in den Entwicklungsjahren nicht gut anfühlte, haben wir alle in unser Unterbewusstsein abgespalten und unser Körper hat es gespeichert. Diese negativen Emotionen schleppen wir nun in diesem Gepäck mit uns durch das ganze Leben. Sie manifestieren sich in unserem Körper und Geist und richten Schaden an uns. Sie zerstören unsere ureigensten Zellen. Sie machen uns krank. Sie lassen uns nicht mehr am realen Leben teilhaben, sie blockieren und ängstigen uns. Sie kratzen an unserem Selbstwert, unserer Selbstliebe und unserer Selbstachtung. Sie katapultieren uns aus unserer Spur. Diese unverarbeiteten Ängste sind leider zu einem festen Bestandteil unseres Lebens geworden.

Selbst heute noch fühlt sich meine Mutter nicht frei von Schuld. Sie fühlt sich schuldig und macht sich große Vorwürfe. Das, was uns, ihren Kindern angetan wurde, kann sie nicht mehr rückgängig machen. *Es ist geschehen.*

Zu sehen, wie sechs Kinder (von vier verschiedenen Vätern), ein Kind wurde gleich nach der Geburt zur Adoption freigegeben, - unter solch schwierigen, belastenden Familienumständen aufwachsen müssen, ist es kein Wunder, dass die Familiensäule daran zerbricht. Sich gegenseitig missachten, verurteilen und kränken, tut weh und macht einfach nur traurig. Jeder versucht, sein Leben irgendwie normal zu leben. Dabei lebt jedes Familienmitglied in seiner eigenen Konformität, jenseits einer vorgegebenen Normalität. Jeder trägt Eigenverantwortung. Jedem von uns sechs Kindern wurde in einer speziellen Form ein erlittenes Leid zugefügt. Sei es psychische oder physische Gewalt. Jeder Einzelne verarbeitet seinen Seelenschmerz wiederum auf seine eigene Art. Das zu verarbeiten und annehmen zu können, wenn man fühlt, dass etwas nicht rund läuft oder nicht mehr passt, fällt schwer. Einfach in sich hinein spüren und in die Tiefe gehen und schmerzliche Themen aufgreifen und sie anschauen, dazu braucht es einen freien Willen, innere Stärke, Mut und Disziplin. Sich damit auseinanderzusetzen, erfordert auch das Zulassen des sich Öffnens. Hinsehen, und sich fragen: was ist schief gelaufen, wann hat was, wo und wie, mit diesem Problem, das mich so



blockiert und belastet, angefangen? Es liegt leider mitunter zu einem Teil an unserer Erbmasse, die uns mitgegeben wurde. Im Wesen unserer ursprünglichen Natur, neigt unsere Familie zu Bequemlichkeit und Trägheit. Es ist bequemer und einfacher zu leiden und zu klagen, als zu lösen. Bloß keine Veränderung. Die macht ja Angst. Oder haben wir uns nur zu oft den Schlägen und Demütigungen unseres Stiefvaters unterwerfen lassen müssen und dadurch gelernt, uns zu Ducken? Wir sind ja darin schon geübt, uns Schutzmechanismen anzueignen.

Solange nicht jeder an seiner Schmerzkapsel arbeitet, solange wird es keine innere und äußere Ordnung geben, auch wenn jeder meint, Richtig zu sein, so wie er ist, heißt das noch lange nicht, dass er unbelastet ist. Es wird nie zu einer

Familienzusammenführung kommen, weil die Fronten zu verhärtet und die Mauern viel zu hoch sind. Wir haben sie selbst errichtet. Eigenverantwortung zu tragen ist meist schwer, einfacher ist es, die Verantwortung abzugeben, sei es an die eigene Mutter oder an Jemanden, der gerade zur Stelle ist.

Das Verhältnis von mir zu meinen Geschwistern entwickelte sich in den letzten zwanzig bis dreißig Jahren in sehr unterschiedliche Richtungen. Es findet sich kein Weg, wieder zueinander zu finden, was mich tief in meinem Herzen sehr traurig und hilflos macht.

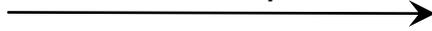
Ohnmächtig zuzusehen, wie wir uns alle fremd werden, spaltet die Herzen, die sich nicht so einfach wieder zusammenfügen lassen.

Dieses Bild der Zerrüttung enttäuscht mich sehr. Mehrere Male schon, versuchte ich auf einem Weg eine Bindung herzustellen.

Doch jedes Mal gab es Rückschläge und Zurückweisungen.

*Gewiss wird es so sein, dass es vielleicht doch noch zu einer Zusammenführung kommt, nämlich dann, wenn unsere Mutter zu Grabe getragen wird.*

Mein ältester Bruder, wurde schon als kleiner Junge, in die Pflicht und Verantwortung genommen, mich zu beschützen und auf mich aufzupassen. Daher war er für mich immer der „große Bruder“, an den ich mich lehnen konnte und ihn mit Achtung und Respekt, auch später noch begegnen durfte. Ihm wurde die Rolle des nicht anwesenden Vaters übergestülpt. Somit bekam er automatisch die Verantwortung für mich und meine Mutter aufgedrückt und um seine Kinderjahre beraubt. Er war in dieser Rolle gefangen und zu klein, um sich selbst aus diesem Rollenmuster zu entziehen. Dies



drückte sich dann später in seinem sozialen Verhalten aus. Er rebellierte und kam mit dieser regelkonformen Gesellschaft nicht zurecht. Er entschloss sich, Abstand zu nehmen und ging seinen eigenen Weg. Die Flucht nach Vorne. Weit weg, von mir, seiner Mutter und den jüngeren Geschwistern. Danach war erst einmal eine Weile lang Sendepause. Die Konsequenz war für meine Mutter nur sehr schmerzlich zu ertragen. In der Zeit, als unser Stiefvater täglich schon zum Frühstück sein Bier brauchte, unerträglich und gewalttätig wurde, wusste meine Mutter nicht mehr, wie sie uns ernähren sollte, denn er versoff seinen Lohn und kümmerte sich nicht mehr um seine Familie. Irgendwann, nachdem mein Stiefvater zum wiederholten Mal sexuell übergriffig wurde und selbst von seiner eigenen Tochter die Finger nicht lassen konnte, und zwei meiner Geschwister auch noch danach ins Kinderheim kamen, hatte meine Mutter aus ihrer Not heraus und ihrer Verzweiflung, all ihren Mut zusammengefasst und sich scheiden lassen. Sie brach alles ab und ließ die Vergangenheit hinter sich. Sie machte die Türen hinter sich zu, nahm zwei ihrer übrig gebliebenen Kinder und ist meinem großen Bruder nach gezogen. Es ging ein paar Jahre gut. Als dann irgendwann mein älterer Bruder festgestellt hatte, dass sich die Mutter wieder an ihn festgeklammert hatte, da erkannte er, dass sich die Tragik seiner Geschichte wiederholte. Somit war er wieder in seinem alten Verhaltensmuster zurück geworfen worden und gefangen. Der eigentliche Grund seines Ausbruchs war es ja, sich davon zu lösen. Er wollte frei sein und seinen eigenen Weg gehen. Die Folge war übler Natur. Es entstand der absolute Bruch zur Mutter. Auch mit uns, seinen Geschwistern wollte er keinen Kontakt mehr. Autsch, das tut weh! *Mein großer Bruder, zu dem ich immer aufgeschaut habe.*



Was ist Freiheit? „Der Weise sieht die Dinge, wie sie sind, ohne dass er sie beherrschen will“, sagt Laotse. Sobald man etwas beherrschen will, hat die Freiheit ein Ende. Wer einen anderen Menschen beherrschen will, raubt er ihm die Freiheit, und er ist selbst auch nicht mehr frei, weil er abhängig wird von seinem Ziel zu beherrschen. So fallen also beide aus der Gelassenheit und werden tragisch, komisch.

Meine Mutter konnte ihren Sohn nicht loslassen. Ihre Ängste hielten sie fest. Sie hielt ihre Ängste fest.

*Liebe ist Mitgefühl in Freiheit von allen Konventionen, sie lässt der Gegenwart ihren freien Lauf. Dann werden Mitgefühl und Liebe in Freiheit eins.*

Die Folge ist, dass sich meine Mutter in ihre Höhle verkrochen hatte und sich in ihrem Mitleid und ihren Schuldgefühlen suhlt. Wir sollten Anpassung, Wunsch, Erwartungen, Ideale und Ängste loslassen können.

*Erwartungen werden nicht erfüllt, denn wenn man etwas erwartet und es kommt nichts oder in einer anderen Form zurück, als man es erwartete, dann ist die Enttäuschung groß.* Dann ist etwas falsch. Das ist nur möglich, wenn wir uns bewusst werden, wie wir uns selbst nach und nach in diese Situation hineinmanövriert haben. Wir wurden dazu erzogen, an Maßstäben, Normen und Idealen festzuhalten.

*Loslassen ist ein Wort, das uns sehr fremd ist. Loslassen, Zulassen und überlassen sind die Zauberworte überhaupt, die sich jeder einprägen sollte.*

Die Dinge des Lebens sind nicht so, wie wir es mit unserer Ratio erwarten. Erwartungen führen uns immer nur in eine Sackgasse vieler Illusionen. Wenn wir aber den Maßstab eines Ideals anlegen, können wir die Schwächen und Fehler bei uns selbst und an allen Anderen sehen. Das führt zu einer ständigen Unzufriedenheit, Anspannung und auch Enttäuschung. *Enttäuschung ist das Ende der Täuschung.* Das ist unumgänglich notwendig, um danach die Dinge so sehen zu können, wie sie wirklich sind.

Die meisten Menschen passen sich anderen an, um den Erwartungen und Ansprüchen gerecht zu werden, um Lob, Bestätigung und Anerkennung zu erhalten. Falsch ist aber die Anpassung, wenn die eigene Authentizität oder Persönlichkeit



unterdrückt oder verleugnet wird. Spielregeln einzuhalten, das müssen wir alle lernen, aber abgesehen und unabhängig davon, sollten wir auch lernen, uns darüber hinaus zu entfalten um unser ureigenstes Selbst zu finden.

*Wir sind alle Konfliktbeladen in die Welt hinausgeschickt worden und unfähig, darüber zu reden und zu lösen. Es könnten ja Verletzungen aufgedeckt werden, mit denen wir alle nicht umgehen können.*

*Wir erkennen erstaunt, dass es gar nicht so einfach ist, loszulassen. Wir haben uns so sehr im Festhalten verkrampft, dass das Loslassen nicht auf Anhieb gelingt. Durch Selbstföhlung werden wir spüren: Ein Widerstand gegen das Loslassen ist da. Deshalb können wir nicht gelassen sein. Wir haben uns selbst so sehr diszipliniert und kontrolliert, also beherrscht, dass wir nicht mehr frei und gelöst mit uns selbst und der Umwelt umgehen können. Das intensiv zu föhlen, ist der Schritt zur Gelassenheit.*

Meine Mutter lebt schon Jahre lang alleine. Zu meiner kleinen Schwester hat sie täglich, die zum Glück in ihrer Nähe wohnt eine telefonische Verbindung. Sie bedingen sich auf eine Art, denn jede braucht die Andere, die sich gegenseitig stützen, so gut es geht. Leider hat es meine Mutter damals verpasst, ihren eigenen Wirkungskreis in ihrem neuen Umfeld aufzubauen. Den einzigen Kontakt den sie unbelastet pflegen kann, ist mit mir, da unsere Lebensmuster sehr ähnlich strukturiert sind. Ich habe ihr vergeben und verurteile sie nicht. Ich habe ihr klar verständlich gemacht, dass das, was passiert war, so geschehen musste. Sie trägt nicht allein die Verantwortung für mein Leben. Wir alle haben Lernaufgaben mitbekommen, jeder individuell. Hausaufgaben muss jeder für sich selber machen, damit sich jeder weiterentwickeln und auf dem für sich eigenen, vorgezeichneten und bestimmten Weg gehen kann.

Bei meinen Kindern bin ich mir nicht ganz so sicher, ob sie von all dem verschont geblieben sind. Vielleicht hat es sie leicht gestreift. Sie genossen bis zum reifen Alter alles Essenzielle, was ein heranwachsendes Kind für einen gesunden und guten erfolgreichen Weg des Erwachsenseins benötigt. Beide Elternteile gaben ihnen, so gut es reichte, die besten Vorraussetzungen mit in



ihr Leben. Mit einem gesunden Geist, einer mitgegebenen Intelligenz, einer Fürsorge, die nötige Anerkennung, Bestätigung und Liebe das sie auf ihrem Weg brauchen, wurden sie gut ausgerüstet. Meine Tochter studierte das Lehramt und mein Sohn ist Bauingenieur. Beide sind in glücklichen Beziehungen und stehen fest mit ihren Füßen in dieser Welt. Seit 2017 bin ich Oma eines gesunden Enkelsohnes, das mir meine Tochter schenkte. Ein, für mich wunderbares und großes Geschenk. Anfänglich noch etwas befremdend, aber absolut bereichernd für uns Alle. Unsere kleine Familienwelt rückt wieder näher zusammen. Selbst zu den zwei Opas wird der Kontakt erfreulicherweise unkompliziert gepflegt.

Zu meinem tiefsten Bedauern, musste ich leider aus der Ferne mit anschauen, wie meine kleine / große Tochter ihren Mann kennen lernte, wie sie den Bund der Ehe eingegangen ist, wie sie ihr Kind austrug und die schwierige, kaiserliche Geburt durch gestanden hat. Ich war bei all den für uns alle wichtigen Ereignissen nicht dabei. Dank der modernen Kommunikationsmittel, bekam ich jedoch einen Teil ihrer Geschichte mit, aber das ist nicht Dasselbe. Zu ihrer Hochzeit wurde ich selbstverständlich geladen, jedoch fühlte ich mich sehr ausgegrenzt und verlor mich in dieser Hochzeitsgesellschaft. Ich hatte den Zugang zu meiner eigenen Tochter verloren und wusste nicht, wie ich auf sie zugehen sollte. Es fiel mir äußerst schwer, auch wenn ich es gewollt hätte, es funktionierte nicht, ich war zu verunsichert. Meinen Platz habe ich nicht gefunden und meine Rolle als Schwiegermama war mir fremd. Die Hochzeitsvorbereitungen und das Aussuchen ihres Kleides wurden von ausgewählten, nahe stehenden, für mich fremden Menschen übernommen. Da hatte ich keinen Einfluss und auch auf meine Emotionen an diesem Tag hatte ich keinen Einfluss, denn sie überwältigten mich. Die gesamten Familienmitglieder trafen aufeinander und keiner wusste so recht, sich zu verhalten. Aufeinander zu, zu gehen fiel uns allen sehr schwer. Ich glaube, dass man von Außen die Zerrüttung unserer Familie angesehen hat. Ich hätte mir für meine Tochter und meinen Schwiegersohn eine weniger unbeschwerter Hochzeit gewünscht. Die Unsicherheiten waren uns anzumerken. Für meine Tochter tat es mir unbeschreiblich leid. Zu ihrem Glück hat sie in eine stabile Familie hineingeheiratet, die ihr das gibt, was sie



braucht, das wünsche ich ihr von ganzem Herzen. Trotz alle dem, war es ein gelungener Hochzeitstag, den ich so schnell nicht vergessen werde.

Ich fühle mich schon manchmal ausgeschlossen. Nicht eingebunden zu sein, in die Ereignisse und Erlebnisse meiner Kinder, das tut mir sehr weh. Leider habe mich in den letzten Jahren nach der Scheidung sehr verdeckt verhalten. Dadurch habe ich mich selbst ausgegrenzt. Mein Alltagsleben im Beruf und einschneidende, nicht freiwillige fremdbestimmte Übergriffe, die an mich heran getreten waren, nahmen mich sehr ein. Ich war zu sehr mit mir beschäftigt, labil und unfähig, bei meiner Tochter zu sein, ihr beizustehen und sie zu unterstützen. Ich habe mir viel genommen und habe so einiges, schönes verpasst. Z.B. nicht zu sehen, wie sich mein Enkel entwickelt und heranwächst. Einfach da sein, eine Bindung aufbauen zwischen Oma und Enkel wird so leider, wie ich es mir wünsche, nicht funktionieren. Es ist mir nicht gegeben. Das mit anzusehen, macht mich sehr traurig. Aber vielleicht bekommen wir später die Chance, wenn die Zeit da ist und mein Enkel ein reiferes Alter erreicht hat, eher eine innigere Bindung zueinander.



Um mein persönliches Leben als Solches zu verstehen, warum und wozu es so ist, wie es ist, bedarf es einige Jahre rückblickende Selbsterkenntnisarbeit. Die eigenen, hintergründigen und persönlichen Familiengeschichten aufdecken und erforschen, bedeutet viel kraftaufwendige Arbeit. Um die Zusammenhänge zu begreifen, muss man bereit sein, es zu wollen und sich dabei zu öffnen. Den Mut dabei zu entwickeln ist eine wichtige Voraussetzung. Entscheidend und wichtig ist auch das Loslassen. Sich zu verabschieden von alten Lebensmustern und Denkweisen, die nicht mehr ins Hier und Jetzt passen, die nicht mehr zu Einem gehören. Es ist nicht einfach, dabei immer bei sich Selbst zu bleiben, denn man neigt dazu, die Eigenverantwortung abzugeben an Andere. *< Du bist schuld, weil... >*

*Wenn wir die Ideale und Erwartungen hegen, wie es Idealerweise sein sollte, nähren wir die Angst in unserer Seele, dass es in der Gegenwart nicht so sein könnte, wie wir es uns wünschen. Ideale und Ängste sind deshalb Geschwister. Angst führt zur seelischen Anspannung und dem inneren Stress, der bis in jede einzelne Körperzelle wirkt. Wenn Angst länger andauert, werden wir immer verkrampfter, und es tauchen zusätzlich Depressionen, Aggressionen und Krankheiten auf. So entfernen wir uns immer mehr von der Gelassenheit der Seele und des Geistes unseres Wesens.*

*Wenn wir das, was wir der Welt zu schenken haben, nicht freizügig teilen, schneiden wir uns vom Fluss des Universums ab. Warum geschieht dies so oft? Verantwortlich dafür sind in der Regel unerlöste primäre Ängste, die aus der Erfahrung nicht erhaltener und/ Oder zurückgewiesener Liebe erwachsen. Wenn ein Kind nicht die Liebe und Zuwendung erhält, die es braucht, fühlt es sich bald wertlos. Im Grundgefühl der eigenen Wertlosigkeit jedoch werden wir blind für unsere eigene Schönheit und Kraft, für unsere Gaben und Fähigkeiten. Wir erwarten dann auch, dass das, was wir anderen als Ausdruck unserer Liebe schenken wollen, nichts wert ist. Damit provozieren wir wiederum die Erfahrung, dass andere das, was wir zu geben haben, nicht wirklich (an) erkennen und schätzen. So verfangen wir uns in Negativspiralen des Armutsbewusstseins und erleben schmerzhaft: "Dem, der so gut wie nichts hat, wird auch noch das Allerletzte genommen."*



*Mit der rechten inneren Einstellung können wir Gewinn aus allen Lebenslagen und Situationen ziehen. Dies setzt allerdings etwas Wesentliches voraus: Wir müssen das lieben oder lieben lernen, was das Leben uns gerade schenkt. Solange wir voller Abwehr und Eigensinn versuchen, dem Leben egozentrische Vorstellungen und Forderungen aufzuzwingen, solange wir nicht bereit sind, in Dankbarkeit auf die Sprache des Lebens zu lauschen, so lange werden wir alle unsere inneren Konflikte und äußeren Kämpfe fortsetzen. Vollziehen wir jedoch den Schritt, immer wieder zu fragen: „Was will das Leben mir schenken, was will es mich lehren? Wie kann ich den Willen des Ganzen erkennen und zum Ausdruck kommen lassen?“ dann erhält unser Leben eine nie zuvor gekannte Erweiterung und Sinnhaftigkeit.*

*Sagst du innerlich wirklich „Ja!“ zum Leben selbst und dazu, dass du lebst? Wenn nicht, dann entscheide dich dazu. ( Robert Betz )  
Solange wir das Leben verurteilen und glauben, das Leben ist schwer, ungerecht, ein Kampf, kein Wunschkonzert oder ähnliches, solange erschaffen wir eine Lebenswirklichkeit, die diesen Gedanken entspricht. ( Robert Betz )  
Die Seelenpflege befasst sich mit unseren Sehnsüchten, Defiziten, Illusionen und mit den uns ver-rückt machenden Symptomen.*



„Hallo, ich bin eine Missbrauchsüberlebende!“

Was hat das mit mir gemacht?

Mit diesen eröffnenden Worten, bin ich mit meiner Missbrauchsgeschichte identifiziert. Es klingt wie ein fundamentalistisches Glaubensbekenntnis. Könnte ich durch meine Geschichte ohne Schmerz und meinem erlittenen Leid hin durch sehen, wäre ich eine freie und unabhängige Person. Mit einem Urvertrauen an das Leben, ohne Selbstzweifel und mit einer guten Portion Selbstwert, Selbstachtung und Selbstliebe.

*Die Seele liefert ein starkes Gefühl der Individualität, bedingt durch ein persönliches Schicksal, besondere Einflüsse und Hintergründe, sowie einzigartige Geschichten.*

*Ich möchte auf keinen Fall die Bedeutung meines Erlebnisses schmälern, und genauso wenig meinen Glauben, dass dieses Ereignis allein entscheidend für meine Entwicklung war. Aber meine Geschichte muss vertieft, auf eine vielschichtiger Weise verstanden und von vielen verschiedenen Standpunkten aus betrachtet werden. Nicht nur von dem einen aus, der besagt: Wenn du das erlebt hast, dann bist du für immer geschädigt.*

Seltsamerweise begleitet mich schon mein ganzes Leben lang, eine tiefe Grundschuld, eine innere Freudlosigkeit zu mir selbst und an das Weltgeschehen um mich herum. Als introvertierter Mensch, der in Allem eine Bedeutung sucht und vieles hinterfragt und analysiert. Ereignisse nehme ich wahr, verarbeite sie aber erst viel später und wirken auch viel später nach. Sollte dies auch eine Art von Schutzmechanismus sein?



Mir begegnete heute aus der Ferne, meine Halbschwester. Sie ist die leibliche Tochter aus der Verbindung zwischen meinem leiblichen Vater und nicht meiner Mutter. Ich bin die Erstgeborene aus einer nicht verbindlichen, kurzen Affäre zwischen ihm und meiner Mutter, die im Frühling zustande kam.

Eine uneheliche Tochter eines aus Italien stammenden Italieners, der in den 60ern nach Deutschland einreiste. Damals gab es viele Gründe aus seiner Heimat zu fliehen und alles hinter sich zu lassen, in der Annahme, bessere Umstände in einem neuen Leben zu finden. *Hier beginnt meine Odyssee.*

Mit Uneinsichtigkeit, Intoleranz, Diskriminierungen, Abweisungen und Missachtungen wurde meine kleine Seele schon bei der Zeugung zugedeckt und belastet.

Ich hatte schon immer das Gefühl, dass mir ein Teil fehlt, denn ich suchte immer nach meinem Vater und hielt überall Augen und Ohren auf, ihm vielleicht zu begegnen oder irgendwelche interessante Wichtigkeiten und Geschichten über ihn zu erfahren. Ich wusste, dass er sogar in meiner Nähe wohnte. Ein paar nennenswerte Hinweise, bekam ich von meiner Mutter. Er heiratete eine deutsche Frau, nachdem meine Oma ihn vor die Tür setzte. Ein Batschacke, Spagettifresser und Gastarbeiter kommt mir nicht ins Haus. Zu stolz und mit einer damals verschobenen Sichtweise, und mit der Unterstützung des damaligen amtierenden Bürgermeisters, katapultierte sie meinen Vater aus unserem Leben. Unser Schicksal nahm seinen Lauf und hatte freie Bahn durch die sie mit ihrer mutwilligen, egoistischen Herrschaft sich über uns stellte, und ihrer übertrefflichen Boshaftigkeit, lenkte sie unser Schicksal, besiegelte es, das uns, vor allem meiner Mutter das Leben noch schwerer machte, als es eh schon war. Meine Oma lernte ich nie kennen. Sie führte ein Hotel, ein Familienbesitz. Das Hotel jedoch führte sich nicht von alleine. Die Drecksarbeit überließ sie ihren Töchtern, ihre Buben waren die Engel. Strenge Regeln mussten befolgt werden, sonst gab es Bestrafungen. Sie herrschte über ihrem Regime. Kommandierte, delegierte und kontrollierte und schränkte damit das Leben meiner Mutter stark ein. Die Maßlosigkeit war einer ihrer vielen anderen Todsünden. Dementsprechend war ihre Leibesfülle nicht zu übersehen. Sie war eine stolze Frau, die natürlich auch ihre eigene Geschichte mit sich trug. Das Klavier, die Musik und die



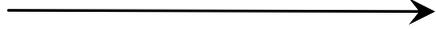
ausschweifenden Liebschaften lagen ihr mehr am Herzen als die eigene Familie und das Hotelwesen zu führen. Sie schenkte den Männern mehr Aufmerksamkeit und Liebe als ihren Kindern, die es am Meisten gebraucht hätten. Ich weiß aus Erzählungen und kurzen Anekdoten, die mir meine Mutter anvertraute. Meine Oma war keine gute Mutter, keine vorzeigbare Ehefrau und keine gute Geschäftsfrau. Bis zu ihrem Tod hatte sie es geschafft, das Hotel herunter zu wirtschaften. Was ich ihr ganz ehrlich verüble. Es gab keinen Nachlass. Jedoch im Nachhinein betrachtet, war es gut so, denn es kam für uns Alle sowieso anders. Sie war streng, unnachgiebig und verletzend. Das sind eben die Erfahrungen und Sichtweisen meiner Mutter. Die miesesten, schlechten Erfahrungen behält man und vergisst man nie, weil sie prägen und sich einbrennen und durch das ganze Leben getragen werden. Meine Mutter brachte mich eben in diesem Hotel zur Welt, eine Hausgeburt, was damals üblich war. Meinen Namen verdanke ich meiner Hebamme, die meinte, dass dieser Name zu mir passt, obwohl ich sehr viele schwarze Haare hatte und nicht unbedingt Deutsch aussah, als ich den Mutterschoss verließ. Sei's drum, ich mag meinen Namen, denn er passt mittlerweile wirklich zu mir. Für meine Mutter war ich das „Riggele“, später wurde aus Riggele „Ricki“, in der Berufsschule war ich „Freddy“, mein alter Lehrherr brachte nur ein hartes „Ricke“ heraus, und heute nennt mich jeder nur noch „F.“. Dazwischen liegen 57 Jahre. Jeder meiner Spitznamen prägte einen Abschnitt in meinem Leben. Heute stehe ich zu meinem Namen, denn so wurde ich getauft.

Da die Weltordnung in den 60er noch Nachkriegs ferngesteuert war, verhielten sich die Bürger damals noch sehr kleinbürgerlich, intolerant und uneinsichtig gegenüber eines solchen Ausrutschers. Scheuklappen versperrten den Horizont. Ausländerkind, Ausländerhure und bestimmt noch mehr Beschimpfungen solcher Art, waren da an der Tagesordnung. Selbst eines Nachts schlug jemand die Fensterscheibe mit einem Stein ein, darunter stand mein Bettchen.

Diese Beschämungen und Peinlichkeiten duldeten meine Oma nicht. Sie zeigte kein Verständnis für ihre Tochter und dem Missgeschick, schwanger geworden zu sein, und auch noch von einem Gastarbeiter. Ihrer Tochter zur Seite zu stehen, da zu sein, wäre richtig gewesen und hätte einiges im Gleichgewicht gehalten.



So erbarmungslos zu handeln und zu tadeln verdient nicht, sich Mutter zu nennen. Sie ließ ihre Tochter mit all ihrem Kummer und den gegebenen Umständen alleine und hat uns, meinen älteren Bruder, mich und meine Mutter, aus dem elterlichen Haus geworfen und auf die Strasse gesetzt. Sie ging sogar soweit, dass sie mich als Säugling beinahe verhungern lies, während meine Mutter bis spät in die Nacht hinein in der Küche hart arbeiten musste. Sie konnte einfach nicht mit dieser Situation umgehen. Erst recht nicht, wenn man in einer kleinbürgerlichen, intoleranten und spießigen Kleinstadt lebt. Das war halt damals so, so waren die Reaktionen. Für die damaligen gesellschaftlichen Verhältnisse normal. Dieser Stempel als Ausgestoßene wurde uns schon früh aufgedrückt. Meine Oma starb an Herzüberfettung, einem Schlaganfall und an Vereinsamung, sie war noch keine siebzig Jahre alt. Ich weiß noch, als ich an ihrer Beerdigung vor ihrem Grab stand und nichts für sie empfand. Da lag eine mir fremde Frau in dieser offenen Grube, in einem für sie extra angefertigten Sarg. Angeblich passte sie auch nicht im Leben durch eine normale Haustüre. Vor dieser Gene hatte ich immer schon Respekt. Es gibt für mich nichts schlimmeres, als dick zu sein. Daher kommen vielleicht auch das Streben und der Wahn-Sinn, immer bewusst auf meine Ernährung zu achten und ausreichend in Bewegung zu bleiben. Einmal, vor x Jahren besuchte ich eine Engelsfrau, die behauptete, dass sie Verstorbene sehen könne. Auf ihrem Sofa im Wohnzimmer, wo ich saß, sah sie dann auch ohne vorherigen Informationsaustausch meine Oma, die als Geist über mir schwebte. Sie erhielt eine Botschaft, die an mich gerichtet war, die singgemäß so lautete: *„Ich solle auf meine Ernährung achten und mich mit meinem Gesundheitsbewusstsein auseinandersetzen und dabei nicht von meinem Weg abkommen.“* Ich war darüber zutiefst erstaunt. Woher wusste diese fremde Frau das? Meine Oma würde auf mich runterschauen und mich vor Ernährungsfehlern beschützen und bewahren. Ich glaube, dass sie an mir etwas gut machen wollte, um mit mir und mit sich selbst im Frieden zu sein, noch über den Tod hinaus. Ja, noch heute muss ich des Öfteren an meine Oma denken, wenn ich Kartoffelbrei koche. Denn ich besitze sogar noch ihre Kartoffelpresse aus ihrer Zeit, die mir meine Mutter einmal schenkte, sozusagen ein kleines übrig gebliebenes Erbstück von meiner Oma. Für mich ein unabhkömmliches Küchenutensil.



Ich wünsche mir so sehr, dass meine Mutter den Frieden mit ihrer Mutter findet, damit es zu einem Abschluss kommen kann. Dass sie nicht nur die schlechten Seiten an ihr sieht, sondern auch das Gute an ihr erkennt. Ich weiß, mir steht es nicht zu, so über meine Oma zu urteilen. Ich kannte sie ja gar nicht. Sie hatte auch ihren schwer beladenen Rucksack mit bekommen. Nach ihrem Tod, bot ich mich an, ihre total verunreinigte Wohnung auszuräumen und das Nötigste zu reinigen. Am Ende ihrer Tage war sie schon beinahe erblindet. Ich kann sie als meine Oma anerkennen und ich verdanke ihr mein Leben und die Neigungen zur Musik, dem Theatralischen, der Poesie und der bildenden Kunst, das ich gewiss von ihr geerbt habe und von Herzen auch wertschätzen kann. *Ich verneige mich vor dir, Oma!* Denn, wenn ihr die Möglichkeiten gegeben worden wären und die Voraussetzungen gestimmt hätten, sich zu Bilden, wäre eine ganz andere Frau hervorgekommen und es wäre eine andere Geschichte daraus entstanden, allerdings wären wir alle nicht auf der Welt!



Zurück zu meines Vaters Geschichte. Aus Verzweiflung und seiner Wut darüber, damals nicht in meiner Familie angenommen worden zu sein, nahm er sich eine deutsche, blonde Frau, die ihm drei Kinder schenkte. Seine Idee, in die er sich verrannte, und sich in den Kopf setzte, war, sich ins gemachte Nest zu setzen. Patrone zu sein über das Hotel und die Madonnas arbeiten zu lassen. Dies wurde ihm jäh und nüchtern aus dem Kopf geschlagen und rechtzeitig unterbunden. Demnach war die Entscheidung meiner Oma und des damaligen, Hilfesuchenden und beratenden Bürgermeisters doch kein so großer Fehler, meinem Vater den Riegel vor die Türe zu schieben.

Mit meiner Volljährigkeit unternahm ich folgendes. Mein riesengroßes Verlangen nach meinem Papa war so stark geworden, dass ich mir all meinen Mut zusammen nahm und ihn aufsuchte. An diesem Tag hätte ich die Berufsschule besuchen sollen und schwänzte. Kurz Entschlossen und voller naivem Übermut befand ich mich zur Mittagszeit an seinem Esstisch. Er war noch beim Arbeiten. Ich wartete auf ihn mit meiner unschuldigen Erwartungshaltung. Er kam ohne Begrüßung und setzte sich mir gegenüber. Stille! Ich, erwartend und scheu zugleich, suchte den Kontakt zu seinen Augen, suchte in seinem Gesicht nach irgendeiner Regung. Mit gesenktem Kopf und völliger Verunsicherung zugleich, bewegte er zaghaft seinen Kopf von seinem Teller weg, dann zu mir. In einer Art Zeitraffer, blickte er mich einen kurzen Moment lang missachtend an und gab mir in einem unmissverständlichem, gebrochenem Deutsch zu verstehen, dass ich nicht seine Tochter bin. „*Du nixe meine Docter.*“ Schockstarre, Trauma, Klos im Hals. Er verleugnete mich und wies mir die Tür. Eine Zurückweisung besonderen und schmerzvollen Art. Er zwang mich zum Gehen. Mit all dem Schmerz und meinem eh schon labilen Selbstwert, lies er mich sitzen und bat mich zu gehen. Es war peinlich, demütigend und beschämend zugleich. Wieder alleine, verwirrt, mit Tränen in den Augen, zurückzugehen in meine kleine, haltlose Welt, ohne eine kleine Anerkennung oder ein liebes Wort der Annahme, ein kurzes erwärmendes Lächeln oder einer kleinen Geste. Mit schweren Beinen flüchtete und stürmte ich ziellos aus seiner Wohnungstür. Vielleicht wollte er sich an mir rächen, für das Verhalten meiner Oma? Immerhin kann ich mir gut vorstellen, dass er diese



Schmach, diese Zurückweisung damals, die er erlebte, einfach noch nicht überwunden hat. Das war für ihn genau der richtige Zeitpunkt, es mir zurückzugeben. Vieles schwingt ja im Unterbewusstsein über Jahre noch mit. Diese Art von Verleugnung wiederholte sich in meinem Lebenslauf immer wieder. Einmal, nach vielen Jahren danach, begegnete mir mein Vater auf der Strasse. Das Ereignis damals in seiner Wohnung, der Rausschmiss hatte ich weit weg geschoben. Jedoch meine ständige Suche nach ihm, nahm kein Ende und nahm schon beinahe neurotische Ausmaße an. Mein Verlangen und mein Grundbedürfnis zu stillen, ihn kennen zu lernen, war immens groß. *Ich wollte ein Teil seiner Wurzeln spüren, damit ich mich als Ganzes annehmen kann.* Ich wünschte mir so sehr, dass er mich in den Arm nimmt und mich als seine Tochter sieht und anerkennt. Dieser Wunsch hatte sich nie erfüllt und ist nie wahr geworden. Mit meiner Halbschwester entwickelte sich, ohne sein Wissen, eine quasi schwesterliche Freundinnen Beziehung. Wir stellten Ähnlichkeiten an uns fest, die wir auch zum Ausdruck brachten. Tanzen war unsere große Leidenschaft, Stepp – Aerobic und Walken entwickelten sich zu einem gemeinsamen Hobby. Man hat es uns angesehen, dass wir Schwestern sind, unsere Ähnlichkeiten waren nicht zu übersehen. Wir hatten sogar dieselbe Zehenstellung, die wir von unserem Vater geerbt haben. Ihre und meine Familie verband eine etwas oberflächliche Verbindung. Durch sie, glaubte ich jedoch, näher an meinen Vater heran zu kommen. Sie brachte es, aus irgendeinem Grund, nicht fertig, mich in ihre Sippe mit einzubinden. Nach und nach stellte es sich heraus, dass sie auch mich vor meinem Vater verleugnete. Die vermeintliche Freundschaft zerbrach. Gegen Ende dieser Beziehung, verhielt sie sich als sehr anstrengend. Ihrer Verurteilenden und fordernden Art, musste ich den Rücken kehren. Sie saugte mich aus, raubte mir Energie, kopierte mich, und habe feststellen müssen, dass sie mir einfach nicht mehr gut tat. Als meine Ehe im Aus war, brachte sie es sogar fertig, es mir gleich zu tun und trennte sich auch von ihrem Mann. Ihre zwei Kinder hatte sie auseinander gerissen. Sie hatte sich einen Freibrief erkauft, um ihr Liebesleben in vollen Zügen auszukosten. Meines Erachtens tat sie sich damit keinen Gefallen. Sie schadete nicht nur sich selbst damit, sondern auch ihre Familie. Auf eine trotzig Art zog sie ihr Ding durch. Das war ihr Weg. Mich hat sie als Schwester verloren.



Bin aber deshalb nicht betrübt, sondern erleichtert. Sie heiratete nochmals und zog in eine andere Stadt. Vor kurzer Zeit, im Heute, erfuhr ich dann so beiläufig, dass sie wieder geschieden sei. Das überraschte mich nicht.

Hin und wieder folgten schwerwiegende Vorwürfe von ihr per SMS – Nachrichten mit Anschuldigungen, die ich nicht verstehen und nicht nachvollziehen kann. „Ich sei für sie gestorben!“ Daraufhin musste ich ihr eine schriftliche Erklärung liefern. Anbei würde ich mir für uns Beide wünschen, dass es uns gelingt, zu einem endgültigen guten Ende zu kommen.

Folgender Wortlaut, den ich ihr postalisch zukommen ließ:

05.06.11

*Ich kann deine Aussage per SMS nicht nachvollziehen und nicht verstehen.*

*Was bewegt dich, mich so zu betiteln und anzugreifen?*

*Was mache ich deiner Meinung nach kaputt?*

*Kaputtmachen, was vorher gar nicht existent war?! Was sind plötzlich deine Ängste?*

*Ich möchte versuchen, dich nicht anzugreifen, oder dich mit Vorwürfen klein machen. Das ist nicht mein Niveau!*

*Habe aber das Gefühl, dass du dich in einem Konflikt befindest, womit du nicht klarkommst.*

*All die Jahre, die wir miteinander hatten, sehe ich rückblickend als eine Zeit, in der wir uns gegenseitig bedingt haben. Es war eine Zeit des Wachsens,*

*Besinnens, Erkennens. Du hast dich für deinen für dich richtigen Weg entschieden und ich für mich den meinigen.*

*Du gabst mir nie das Gefühl der Anerkennung als Schwester. Leider habe ich mich weder als Schwester noch als Freundin gesehen. Deine unterbewussten*

*Ängste, (die vermeintliche Liebe der Eltern zu verlieren, z.B.), erlaubten dir nicht, mir die Rolle als Familienmitglied anzuerkennen. Dein Defizit die du in deiner Familie*

*erfahren hast, deine Rolle und Stand, den du nie für dich in Anspruch nehmen konntest, hat dich aus dem ganzen*

*Familiensystem herausmanövriert. Die fehlende, für jede*



wichtigste Mutterliebe, nicht nur Fürsorge zu erfahren, brachte dich dazu, im Außen dein Defizit zu kompensieren. Oder du hast versucht, die Liebe und Anerkennung beim Vater zu finden?

Da ich dich einigermaßen kenne, weiß ich, wovon ich schreibe.

Eigenverantwortung tragen und sich selber annehmen zu können, ist nicht einfach.

Versuche bitte, mich aus deinem System raus zu nehmen.

Da die ganze Familiengeschichte nur mit Konflikten und Vorwürfen beladen ist, ist es sehr anstrengend, gerecht zu sein für jeden. Gegensätzlichkeiten, die nicht zu verbinden sind, scheitern, mit dem Versuch, eine heile Welt zu schaffen, die keine ist. Die vermeintliche heile, harmonische Welt ist nichts weiter, als eine überdeckte Ignoranz und eine Scheinwelt - also ein großer Trugschluss! Zu meinen, dass alles in Ordnung ist, ist im Innern vieles mit Unzufriedenheit, Neid, Hass, Missgunst und Eifersucht überdeckt. Was nur Leiden schafft, und keine echte und aufrichtige Liebe werden lassen kann. Für sich selber nicht und für die nahe stehenden Mitmenschen, die, die man meint zu lieben. Wichtig ist zunächst die Eigenliebe!

Ich, für mich, ist es nun an der Zeit, abzuschließen, mit Allem, was nicht mehr zu mir gehört. Da ich mich für meinen mir richtigen Weg gehen möchte, ist es notwendig, aufzuräumen. Die Vergangenheit hat genug geprägt- nun möchte ich nach vorne schauen, damit mein Weg frei ist für das Wesentliche, das noch kommen darf. Denke bitte mit Achtung und Dankbarkeit an mich! Das Gleiche gilt auch für mich!

Du wirst immer einen Platz in meinem Herzen haben, und ich danke dir für die Zeit, in der du mich begleitet hast.

Ich wünsche dir für deine Zukunft alles Gute!

Es kam nie wieder etwas zurück.

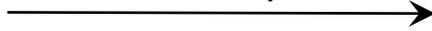


02.05.11

An meinen Vater habe ich auch einen Brief geschrieben, das mir sehr am Herzen lag, in der Hoffnung, dass er mich vielleicht doch noch kennen lernen möchte. Zuvor gab es einen Briefwechsel, der für mich nicht gerade angenehm war. Leider gibt es Kommunikationsstörungen, weil mein Vater nach vierzig Jahren Deutschland, immer noch gebrochen Italo-/ Deutsch spricht und weder der deutschen Sprache, des Schreibens und des Verstehens mächtig ist. Leider, denn somit hatte ich im Nachhinein meine Bedenken, dass er den Sinn meines geschriebenen Inhaltes gar nicht verstanden hat, was sich dann auch im Nachhinein auch bestätigte.

*Lieber Vater,*

*Ob Tochter oder nicht, es hat mich gefreut, dass du mir geantwortet hast. Nun habe ich Klarheit darüber, wie du zu deiner Verantwortung Dir und deinem eigenen Leben stehst. Ich als Dein Kind, habe das Recht, Dich immer zu belästigen! Mein ganzes Leben habe ich mich gefragt- warum wohl keine Verbindung zustande kommt zwischen Dir und mir. Jedes Mal, wenn ich gefragt wurde, wer mein Papa ist, musste ich traurigerweise sagen, dass mein Vater nichts mit mir zu tun haben möchte. Warum? Heute ist mir klar, dass Du nie genau wusstest, ob du mein Vater bist! Was zwischen dir und meiner Mutter und meiner Oma passierte, geht mich nichts an. Ich kenne nur die Geschichten meiner Mutter. Dennoch, weiß ich, dass damals vieles schief gelaufen ist. Es ist unfair mir, die ich nichts dafür kann, die ganzen Verletzungen, die Dir zugefügt wurden, mir aufzubürden! Ich habe das Recht, einen Vater zu haben, der mich annimmt, als seine Tochter. Sollte das nicht gehen, muss ich Dir leider Feigheit unterstellen! Und frage Dich selbst,: kannst Du dich selber auch nicht annehmen? Wie sieht es aus, wenn du vor Deinem Herrgott stehst und gerichtet wirst? Da*



*wirst du Dich deiner Verantwortung nicht entbinden können. Du hast jetzt noch die Chance, Klarheit zu schaffen und aufzuräumen, damit Du Deinen inneren Frieden findest. Es reicht mir, wenn du mir schreibst, und mir Deine Anerkennung übermittelst, dass Du, nicht nur vor dem Gesetz, sondern auch mit dem Herzen mein Vater bist, und ich deine Tochter. Dann kann ich mit stolz sagen: Ja ich habe einen Vater!*

*Deine Schwester Maria ist eine gute Frau, sowie auch deine Mutter. Ich denke, sie kann für sich selber denken und entscheiden, ob sie Kontakt zu mir will oder nicht. Denke immer daran: ICH war nicht der Grund, für all Deine Familienkonflikte; hier und in Italien, wo deine Wurzeln sind. Wir sind verbunden miteinander, das sollte dir bewusst sein. Ohne Wurzeln, keine Flügel!!! Wenn die Wurzel keine Nahrung bekommt, kann sich der Baum nicht entwickeln. Es ist jetzt an der Zeit, das zu Herzen zu nehmen. Gib mir die Chance, mich entfalten zu können. Das Gleiche gilt auch für Deine anderen Kinder meine Stiefgeschwistern.*

*Du wirst immer einen Platz in meinem Herzen haben, weil Du mein Vater bist!  
Ich würde mich über eine Antwort von Dir freuen.*

*Liebe Grüße auch an Deine Frau Uta!*

*PS: Uta, solltest Du diesen Brief lesen, so sei Dir bewusst, dass es nicht dein Recht ist, dich zwischen mir und meinen Vater zu stellen. Du hast kein Recht, dich einzumischen. Das ist eine Sache, die dich nichts angeht! Ich war vor Dir da!*

Leider kam dieser Brief postwendend wieder an mich zurück. Sein Kommentar dazu hat mich im ersten Moment sehr erschreckt. Ich hatte nicht mit so einer Reaktion gerechnet. Klar hatte ich gehofft,

er würde sich anders besinnen. Das war ja der Sinn und Zweck meiner ganzen Bemühungen. Der verzweifelte Versuch eine Verbindung zu ihm herzustellen, war gescheitert. Und da glaube ich und bin fest davon überzeugt, dass seine Frau sich eingemischt hat, da sie von Anfang an gegen eine Verbindung war. Es hatte den Anschein, dass sie ihm diese Zeilen vordiktirt hatte.

Ob Vater oder nicht - egal,  
ich möchte keinen Kontakt  
und nicht mehr belästigt  
werden!  
am - bei: Dokumente  
Anneliese Grosse  
PS: Ebenso möchte meine Schwester  
nicht mehr belästigt werden!

Daraufhin folgte der zweite Versuch, in der Hoffnung, er möge doch noch seine weiche Seite zeigen.

06.06.11

Lieber Papa,

Bei diesem vermeintlichen Klärungstelefonat, habe ich bemerkt, dass du nicht der Mensch bist, zu dem ich als Tochter zum Vater aufschauen könnte. Ich nehme an, dass dich dein Schicksal klein geklopft hat. Wo sind dein Stolz, deine Ehre und vor Allem deine Selbstliebe geblieben? Was muss passiert sein, dass du dich von deiner Frau so unterdrücken lässt, dass du nicht einmal mehr eine eigene Meinung hast?! Was für Ängste veranlassen dich, mich so zu verleugnen(abzulehnen)! Ich bin deine Tochter, dein eigen Fleisch und Blut!



*Was ist in deinem Leben passiert, dass du so bist(verbittert und enttäuscht), wie du bist? Lehne mich nicht ab, da du dich nur selber damit ablehnst. Es ist natürlich immer angenehmer und bequemer, aus Feigheit, still zu sein und in eine Starrheit zu fallen, als handeln zu müssen. Lieber leiden als lösen, und dann in die Wut zu gehen.*

*Ich möchte doch nur von dir hören, dass ich deine Tochter bin- deine Erstgeborene! Aus Liebe gezeugt, zwischen dir und meiner Mutter Ingeborg.*

*Ich möchte ab sofort nicht mehr bestraft werden durch Missachtung, Hass und Wut, für ein für dich nicht ausgefülltes und wünschenswertes Leben, da ich unschuldig gezeugt und geboren wurde.*

*Nochmals, ich möchte mit stolz und Liebe auf dich, Papa, aufschauen können. Obwohl ich dich nicht kenne, schäme ich mich für dein Verhalten!*

*Möchtest du tatsächlich so deine letzten Jahre leben? Mit diesem Gewissen; oder möchtest du es unbedingt aus Sturheit, um dein Gesicht nicht ganz zu verlieren- ins Grab mitnehmen? Das ist feige! Du machst es dir zu einfach! Schade! Jetzt hast du noch die Möglichkeit, es zu ändern! Ich denke weiterhin in Liebe an dich. Ich vermisse dich!*

Zweiter Fehlschlag! Er drohte mir sogar mit einer polizeilichen Anzeige.

Zu erste möcht sie sagen  
 Daß mein Frau hatte damit  
 nicht zutun, ~~sie ~~beachte~~~~  
 obwohl mein Frau hatte  
 Viel ~~er~~ gemacht Wege dich  
 ich erlauben dass du nicht  
 Verstand hast dass ich  
 nicht Comdaeten mit  
 dich will und dass ist  
 dass letzten Brief dass ich  
 erhalten von dich, und  
 sonst gibt einen Anzeigen  
 Weg. Belästigung, <sup>dass dich aufinden</sup>  
 und bei mir werden klein <sup>dass nicht dirichte</sup> Bin



Dann gibt es da noch seine deutsche, blonde Frau, die mit ihrer böswilligen Art und ihrer Einmischung, die Geschichte in eine dramatische Richtung lenkte.

06.06.11

*Liebe Uta,*

*ich danke dir für deinen Mut und Entschluss, mich anzurufen (Hochachtung).*

*Ich habe lange danach überlegt, was dein eigentliches Anliegen überhaupt war. Das Gespräch war einseitig und voller unberechtigter Vorwürfe, mit denen ich nichts anfangen kann und ich nichts damit zu tun habe.*

*Hier geht es lediglich nur um meinen Vater und mich! Wie du dein Leben lebst und lebst, ist deines! Wie ich mein eigenes Leben lebe und gestalte, ist meines.*

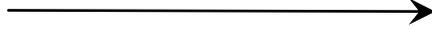
*Ich bin ein gläubiger und spiritueller Mensch. Alles, was ich tue und was kommt, zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben.*

*Du, als fürsorgliche Mutter, solltest es am besten wissen, wie es ist, wenn ein Kind sein Leben lang den Vater entbehren musste. Ich nehme dir nichts weg- im Gegenteil, du kannst nur gewinnen. Hier fehlen(hierzu die Erklärung zum Thema: „ohne Wurzeln keine Flügel“), die essenziellen Basiswerte(Wurzeln von einem Baum) die keine Stabilität haben und verkümmern. Dadurch können sich die Lebensadern, die die Baumkrone nähren, (Blätter, Blüten, Früchte) nicht entwickeln. Fehlt dieses, so hat der Mensch keinen sicheren Halt im Leben und er wankt und ist instabil( in Bezug auf Persönlichkeitsentwicklung im privaten, als auch im beruflichen). „Die Flügel“.*

*Schön für deine Kinder, denn sie haben Beides!*

*Ich möchte dich dazu gewinnen, aus der Einmischung gehst, dies umwandelst in eine gute Einsicht! Wandle Eifersucht, Neid, Groll; Hass und Verlustängste in Dankbarkeit, Stärke, Toleranz, Mitgefühl und Liebe um.*

*Du wirst sehen, dann bekommst du noch die Chance, inneren Frieden zu finden. Dann begegnet dir alles in*



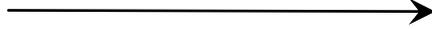
*einem helleren Licht. Das wünsche ich dir von Herzen  
Nochmals, das was du aus deinem Leben gemacht hast,  
geht mich nichts an( kein Urteil!)*

*Gib bitte meinem Vater die gleiche Chance, Frieden zu  
schließen mit mir und mit seinem eigenen Seelenleben.  
Denn dadurch kannst du nur gutes gewinnen!  
Ich lasse die Sonne über dich scheinen!*

*Um weitere Missverständnisse zu vermeiden, bitte ich  
dich bei mir zu melden( wegen der „Henne“)!*

*Liebe Grüße*

Dann gibt's da noch die Schwester meines Vaters, also meine Tante, die mit ihrer und meiner Herkunftsfamilie in Italien lebt. Vor einigen Jahrzehnten hatte ich die Gelegenheit, sie kennen zu lernen. Es war für uns Beide eine positive Begegnung. Damals lebte sogar noch meine Oma, sie war, wie es so in Italien üblich ist, in ihrer Familie mit eingebunden und wurde von Familienmitgliedern bis zu ihrem Tod gepflegt. Sie wurde 97 Jahre alt. Meine Tante war sehr überrascht, dass es mich überhaupt gibt. Denn keiner wusste von meiner Existenz. Sie war von mir überzeugt und gab mir zu verstehen, dass ich zur Familie gehöre. Leider wurde mir dies auch wieder genommen, da mein Vater davon erfuhr, und den Kontakt zwischen seiner Schwester und mir unterband. Seither ist Funkstille.



12.05.2014

*Liebe Maria und Familie,*

*es ist mir ein großes Bedürfnis, Dir/ Euch zu schreiben.*

*Seit unserem letzten Kontakt, sind einige Jahre vergangen, in denen sich grundlegendes in meinem Leben verändert hat. In dieser Zeit habe ich oft an Euch und an unseren letzten Besuch mit meiner Familie, gedacht.*

*Wie geht es Euch/ Dir, Maria? Hast du mittlerweile deinen Verlust deines Sohnes verarbeitet und konntest du diesen in Liebe loslassen?*

*Meine Kinder sind inzwischen auch schon erwachsen. Meine Tochter hat letztes Jahr geheiratet und mein Sohn ist noch mit studieren beschäftigt. Meine Tochter wird Lehrerin und mein Sohn Bauingenieure. Ich bin seit 2011 geschieden und habe mit meinem Lebenspartner ein neues Leben angefangen. Mein geschiedener Mann hat wieder geheiratet und lebt mit seiner asiatischen Frau in Singapur. Wir alle sind, trotz der Veränderung noch gut in Verbindung.*

*Mittlerweile durfte ich, was mein Vater angeht, einiges erfahren und erleben.*

*Ich weiß, dass du in all deinen Jahren, unter der Machtrolle meines Vaters und deines Bruders, in deiner freien Meinung ziemlich unfrei und eingeschränkt warst und darunter Gelitten hast. Das liegt wohl an der italienischen Hierarchie und Rollenverteilung in der Familie, die es bei deutschen Familien nicht gibt – und ich es so nicht kenne.*

*Soviel ich weiß, hat sich wohl das Blatt zwischen Dir und deinem Bruder gewendet?!*



*Es gibt da einen langjährigen Freund meines Vaters, den ich kennen gelernt habe. Er berichtet mir ab und an immer wieder etwas über vergangenes und über den aktuellen Stand.*

*Ich erfahre immer wieder, dass mein Vater mich nach wie vor verleugnet und behauptet, mich nicht zu kennen. All mein Bemühen in den letzten Jahren, ihn als meinen Vater kennen zu lernen, scheiterten durch seine familiären Umstände und seiner persönlichen, negativen Einstellung zu mir und seinem eigenen Leben. Traurig dabei ist die Tatsache, dass er sich selber etwas Wertvolles nimmt und sich dadurch selber schadet. Durch das Einsehen meiner Geburtspapiere weiß ich, dass er damals nach meiner Geburt durch seine Unterschrift beim Notar, seine Vaterschaft anerkannte. Durch seine Unzufriedenheit, sich und dem Leben gegenüber, trug er eigenverantwortlich dazu bei, heute krank zu sein.*

*Hast du es schon erfahren, dass dein Bruder Joseph Lungenkrebs hat und die Ärzte ihm Noch etwa ein Jahr Lebenschance geben?*

*Dass Elena auch geschieden ist und sich kurz entschlossen aus einer nicht korrekten Art und Weise wieder geheiratet hat?*

*Dass Uta, seine Frau seit mehr als 30 Jahren einen Liebhaber hat, der sogar im Ehebett des Vaters schläft und dein Bruder in der Nacht auf dem Sofa im Wohnzimmer verbringen muss?*

*Dass dein Bruder alles vernachlässigt; sogar seinen geliebten Garten, weil er sich aufgegeben hat und keine Lust mehr hat zu leben?*

*Es bricht mir das Herz, das alles zu wissen und kann nichts tun!!!!*

*Mein Herz sehnt sich danach, meine italienische Seele*



*leidet, meine Sehnsucht nach Italien ist groß und meine Wurzeln sind gebrochen.*

*Ich weiß noch, als ich bei dir zu Hause war, - da sagtest du zu mir, dass ich zur Familie gehöre.  
Mein Wunsch danach ist so groß, dass es mir weh tut, zu erleben, dass niemand von meines Vaters Familie sich für mich einsetzt und ich sogar verleugnet werde.*

*Wo gibt's denn so was, dass es dir verboten wurde, mit mir Kontakt zu haben?!*

*Vielleicht war es bislang zu dieser Zeit genau richtig?!  
Doch jetzt fühle ich etwas anderes.  
Ich würde von Herzen gerne zu euch gehören. Der richtige Zeitpunkt wird noch kommen, oder ist vielleicht schon da?!*

*Eines jedoch, worauf ich stolz bin, ist die Tatsache, dass ich es geschafft habe, mich durch viel Bemühen und Aufwand, mich in unser Familienstammbuch in S`an Arsenio, auf der Gemeinde, eintragen zu lassen, - als vollwertiges Familienmitglied. Dadurch fühle ich mich meiner Herkunft näher. Du darfst gerne auf dem Amt nachfragen.*

*In diesem Jahr werde ich 53 Jahre alt. Ich bin der Meinung, dass ich die eine Hälfte meiner Deutschen Herkunftsfamilie ausleben durfte, und ich nun die andere Seite kennen lernen und leben sollte.*

*Wenn ich es Dir/ Euch Maria und deiner Familie es wert bin, so würde ich doch gerne den Kontakt zu euch halten, um euch besser kennen zu lernen. Es bedeutet mir viel und vielleicht findet meine Seele den ersehnten inneren Frieden und das Wesentliche:  
„Das Heim und Ankommen!“ zu erfahren.*

*Ich freue mich auf eine Antwort von dir, - wie auch immer du dich entscheidest.*



*Lass dir bitte nicht all zu lange Zeit!*

*Viele liebe Grüße*

*F.*

**Übersetzung per Google:**

*Cara Maria e la famiglia,*

*E 'mio grande desiderio / di scrivere a voi voi.*

*Poiché il nostro ultimo contatto, pochi anni sono passati, in cui fondamentale è cambiato nella mia vita. In quel momento ho pensato spesso a voi e la nostra ultima visita con la mia famiglia.*

*Come stai / Ti, Maria? Sei diventato la vostra perdita di tuo figlio trasformati e potrebbe lasciar andare questo amore?*

*I miei figli sono ormai cresciuti anche. Mia figlia si è sposata l'anno scorso e mio figlio è impegnato a studiare anche con. Mia figlia è un insegnante e mio figlio ingegneri civili. Sono divorziato dal 2011 e ha iniziato una nuova vita con il mio compagno di vita. Il mio ex marito si è risposato e vive con la moglie asiatica a Singapore. Siamo tutti, nonostante il cambiamento ancora in buona connessione.*

*Nel frattempo, mi è stato concesso, per quanto riguarda mio padre, poche cose e l'esperienza. So che sei stato abbastanza costretti e limitati in tutte le tue anni, con il ruolo di potenza di mio padre e tuo fratello, a suo parere libero e hanno sofferto sotto. Ciò è probabilmente dovuto alla gerarchia e la divisione dei ruoli all'interno della famiglia, che non esistono in famiglie tedesche italiano - e non so così.*



*Per quanto conosco bene il foglio tra te e tuo fratello si è trasformato!*

*C'è un amico di lunga data di mio padre, che ho incontrato. Ha segnalato di volta in volta e di nuovo me su passato e sullo stato attuale.*

*Provo ancora e ancora che mio padre ha negato e sostiene di non conoscere me ancora. Tutti i miei sforzi negli ultimi anni per arrivare a conoscerlo come mio padre, non è riuscito per sua situazione familiare e il suo atteggiamento personale, negativo verso di me e la propria vita. Spiacenti qui è il fatto che egli prende se stesso qualcosa di valore e quindi danneggiare se stessi. Per mostrare i miei documenti di nascita so che era poi il notaio, ha riconosciuto la sua paternità dopo la mia nascita con la sua firma. Grazie alla sua insoddisfazione, e verso la vita, portava la propria responsabilità, aiuta ad essere malati oggi.*

*Hai già sapere che tuo fratello Joseph ha il cancro al polmone ei medici it  
Ancora di dare uno anno di sopravvivenza?*

*Il fatto che Elena è divorziato e ha sposato appena deciso da un modo errato di nuovo?*

*Che Uta, la moglie per oltre 30 anni ha un amante che dorme ancora nel letto matrimoniale del padre e tuo fratello deve passare la notte sul divano in salotto?*

*Che tuo fratello tutto trascurato; anche il suo amato giardino, perché ha rinunciato e non ha voglia di vivere?*

*Mi si spezza il cuore a sapere tutto e può fare qualsiasi cosa!*

*Il mio cuore anela soffre la mia anima italiana, la mia nostalgia per l'Italia è grande e le mie radici sono rotte.*

*Mi ricordo quando ero a casa tua, - come lei ha detto, che*



*io appartengo alla mia famiglia.  
Il mio desiderio è così grande che mi fa male vedere, che nessuno della famiglia di mio padre si è impegnata a me e io addirittura negato.*

*Dove posso trovare qualcosa di simile, che è stato proibito di avere contatti con me?*

*Forse era finora bene questa volta? Ma ora mi sento qualcos'altro.  
Vorrei vivamente desidero appartenere a voi. Il momento giusto è ancora da venire, o forse è già lì?*

*Una cosa, però, sono orgoglioso è il fatto che sono riuscito a ottenere attraverso un sacco di sforzi e spese per farmi entrare nei nostri documenti di famiglia in S` a Arsenio, sulla comunità - come membro a pieno titolo della famiglia. Mi fa sentire più vicino al mio background. Sei il benvenuto a chiedere in ufficio.*

*Quest'anno ho intenzione di 53 anni. Penso che avrei potuto vivere una metà della mia famiglia tedesca di origine, e vorrei ora imparare a conoscere l'altro lato e di vivere.*

*Se io / tu sono te Maria e il vostro valore della famiglia, sarei ancora piace tenere in contatto con voi per arrivare a conoscerti meglio. Significa molto per me e magari trovare l'anima mia agognata per la pace e gli elementi essenziali*

*:*

*" La casa e l'arrivo! " Per imparare.*

*Attendo con ansia una risposta da voi - qualunque cosa tu decida.*

*Per favore Prendete il vostro tempo non troppo lungo!*

*Un sacco di amore*

*F.*



Leider gab es auch dazu kein Zeichen der Anerkennung.

Mein Vater starb vor ein paar Jahren an Lungenkrebs. Auf der Beerdigung saß meine Halbschwester verloren in der letzten Reihe, ganz für sich und ihrem Mann. Das, was ich aus erster Hand gehört habe, brach schon vorher der Kontakt zwischen ihr und ihrer Mutter ab. Schon seit ich sie kenne, war das Verhältnis zu ihren Eltern verhärtet. Nach der Trauerfeier war sie plötzlich nicht mehr zu sehen. Ich reichte ihr noch die Hand, die sie aber ausschlug.

Der Verlust meines Vaters, stimmte mich natürlich traurig. Jedoch verspürte ich in mir einen tiefen Frieden, da meine Suche zu Ende war. Ein paar wenige, seiner italienischen Freunde, nahmen mich nach der Trauerfeier in den Arm und gaben mir Trost und das Gefühl, jetzt von meinem Vater im Tod hinaus doch noch angenommen worden zu sein. Ja, ich spürte ihn! In diesem Moment war ich mir sicher, dass er mich um Vergebung bat. Umhüllt, mit einer wohligen Wärme der Annahme. Es war für mich ein enorm wichtiger, tiefer emotionaler Moment, der mich in einen Rausch der Glückseligkeit einbettete. Sogar ein paar Wochen danach, in meinem Alltag, verspürte ich diesen Rausch, wie eine Droge. Ich wusste, dass mein Vater bei mir war, mich um Vergebung bat, und diesen Wunsch konnte ich ihm mit gutem Gewissen erfüllen. Es fühlte sich sehr beflügelnd an. Ich wusste und spürte, dass mein Vater sich von Herzen zu Lebzeiten wünschte, mich kennen zu lernen. Seine Ehe war nicht gerade die Beste. Sie war sehr belastet durch seine Frau, die den Keil von Anfang an zwischen uns trieb und auf böswillige und primitive Art und Weise verhinderte, uns kennen zu lernen. Sie war der Auslöser für diese üble Unterbindung. Durch provokative Drohungen, ich sollte ihre Familie in Ruhe lassen und mich nicht einmischen, sonst hole sie die Polizei. Die Angst, ich würde Geld wollen, und ihre Familie auseinander bringen, stand sehr im Vordergrund. Dabei wollte ich nur Annahme, Anerkennung und seine Liebe und mit ihm über sein Leben und seine Erfahrungen sprechen und mit ihm teilen. Wir hätten uns vielleicht gut verstanden, oder auch nicht, ich weiß es nicht und werde es auch nie mehr erfahren. Auf jeden Fall muss ich ihn nicht mehr suchen, denn ich trage ihn in meinem Herzen. Es fühlt sich ganz an, so, als ob mir kleine Flügel gewachsen wären, die mir Stärke verleihen



und mich vorantreiben, um mein Leben selbst tragen zu lernen, was auch immer noch für mich bestimmt ist.

Meine Mutter floh mit mir und meinem älteren, auch unehelich gezeugten Bruder, eines anderen Vaters, aus ihrem Elternhaus, da meine Oma keinen „Itaker“ und keine Bastarde im scheinbar guten Hause duldete. Die Geschichte meiner Mutter ist auch mit unschönen Erlebnissen behaftet. Dem zu Folge musste sie so handeln. Es war die Nachkriegsgeneration. Eine Mutter, allein - erziehend, mit zwei unehelichen Kindern in den Sechzigern. Ohne Arbeit und sonstigen sozialen Zuwendungen als Unterstützung und Absicherung wie sie heute gibt, gab es in dieser Zeit nicht. Vaterlos ohne Schutz, Sicherheiten und Geld, flüchtete sie mit uns aus dem elterlichen Haus. Nachdem meine Mutter Arbeit fand, wurden mein Bruder und ich aus einer Not heraus getrennt. Ich, in einem Säuglingsheim und mein älterer Bruder wurde in einer Familie untergebracht. Ich war zwei und mein Bruder fünf Jahre alt. Die ersten Verlustängste wurden schon gesät und das Urvertrauen gestört. Nach einem Jahr des Ausharrens ohne mütterliche Zuwendung, bekamen wir dann einen Stiefvater. Wir wurden eine kleine Familie. Wir waren versorgt. Jedoch wurde die Familienidylle jedoch als bald getrübt. Es folgten in kurzen Abständen meine drei jüngeren Geschwister. Als Hilfsarbeiter in einem Malerbetrieb, verdiente er nicht viel, und konnte somit die Familie nicht völlig ernähren. Es reichte nicht aus. Das meiste Geld floss dann später bedauerlicherweise nicht mehr in die Familienkasse, sondern in die Kneipe. Mein Stiefvater hat sich zu einem Alkoholiker entwickelt und entpuppte sich als pädophilier Mann. Schon als ich vier Jahre alt war, hatte er die Neigung, an mir rumzuspielen. Es wurde nicht gesehen und ich war zu klein und eingeschüchtert, um es zu formulieren und auszudrücken. Ich war mir in meinem kindlichen Glauben sicher, dass Papa mich lieb hat.

Mit acht Jahren kam es dann mehrfach zu wiederholtem Male zu sexuellen Übergriffe. Bilder, die sich tief in meinem Gedächtnis einbrannten und die ich nie wieder vergessen werde. Die Tat-Orte, z.B. die ich nie vergessen werde, sind der Kellerraum, wo Hasen geschlachtet wurden; im Holzschuppen; im Wohnzimmer, im Ehebett. Er benutzte nicht nur sein Werkzeug, um in mich einzudringen, er drohte auch mit Gewalt und leeren

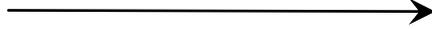


Versprechungen. Es wurde zwei lange Jahre nicht gesehen. Ich kann mich noch gut an eine Situation erinnern: Während mein Stiefvater eine dieser bekannten Penatencreme für Babys aus der Küche holte, *kniete ich Hilfe rufend in meinem kindlichen Glauben betend zum lieben Gott, es solle doch bitte endlich aufhören*. Seine Bemühungen jedoch, ganz in mich einzudringen, scheiterten, Gott sei dank jedes Mal. Da sein Penis, so schien es mir, immens groß war, oder eine Größe des einen Elefantenrüssels hatte. Dieser mich schon des Öfteren in meinem Traum erdrückte. Es gelang ihm nicht den Akt in vollem Maße auszuführen, wie es seine Triebhaftigkeit verlangte, denn seine Vorgehensweisen waren immer anders. Seine Vorlieben, sich zu befriedigen prägten immer ein anderes Bild. Eines seiner beliebten Handlungen, die er des Öfteren an mir verübte, waren seine groben und harten Finger in meiner „Pusching“, wie er meine Vagina nannte, rum und rein und wieder raus, zu bohren. Ich fühle noch heute seine kratzigen, spitzen und festen Fingernägel an und in meiner damals noch zarten Haut. Jedes Mal fügte er mir kleine Risse und Wunden zu, die danach schmerzten. Einmal sogar, saß er auf dem Sofa im Wohnzimmer und sah Fern. Ich hatte zwei oder drei Klassenkameradinnen zu Besuch zum Spielen, wir saßen auf dem Boden vor dem Couchtisch und spielten irgendetwas. Er rief mich zu sich, ich solle ihm den Rücken kratzen. Natürlich hatte ich zu folgen. Ich ahnte schon. Während des Kratzens, fingerte er unbemerkt unten an mir rum. Was da bei ihm abging, wusste ich noch nicht. Heute weiß ich, dass er sich beim Beobachten der Mädchen ziemlich aufgeilte und da musste ich eben herhalten. Ich war ja lieb und er hatte mich auch lieb.

Ein gutes zum Abschluss kommendes Ende stand unmittelbar bevor, denn es sollte das letzte Mal gewesen sein. Ich war zehn Jahre alt, in der vierten Klasse, im ersten Halbjahr der Grundschule. Es war ein dramatisches Erlebnis, das mein Leben verändern sollte. Mein Stiefvater war mit mir alleine zuhause. Meine Mama war außer Haus beim Einkaufen. Meinen großen Bruder schickte er, um für ihn Bier zu kaufen. Die Signale meines nicht mehr so lieben Stiefvaters waren deutlich zu spüren. Ausgeliefert musste ich mich ihm hingeben und tun, was er verlangte. Dies allein schon versetzte mich in eine Art Trance. Zuerst wollte er, dass ich seinen Penis streichle. Er hatte diese Penatencreme schon zur Hand. Dann sollte ich mein Höschchen



ausziehen. Ich folgte ihm brav. Sein warmer und erigierter Penis, der mir schon sehr vertraut war, fand allerdings den Weg nicht in mein unschuldiges Inneres. Er war an diesem Tag sehr ungeduldig. Denn an diesem Tag sollte eine schicksalsträchtige Wende stattfinden. Es sollte das letzte Mal, dieser Täter – Opferspiele gewesen sein. Mitten im Geschehen klingelte meine Mutter an der Türe. Er ermahnte und bedrohte mich: „*Du machst jetzt nicht auf!*“, *„Wehe du sagst was!“* Nach längerem, ungeduldigen und vergeblichen herumgemachten Versuchen, und dem Wunsch zufolge, „*wenn er ganz rein darf, würde ich mit 5 Mark belohnt werden.*“ Er war so in einem Eifer damit beschäftigt, seinen erregten Druck los zu werden, dass er die aufdringliche Türklingel einfach nicht hören wollte. Ich spürte dann nur noch etwas Warmes über meinen Popo rinnen. Meine Mutter schlug die Fensterscheibe der Haustüre ein. Es war eine dramatische Szene. Scherben verletzten sie an der Hand, sie stürmte ins Wohnzimmer, Blut tropfte auf den Teppich, und mit einem verzweifelten, erstarrten Gesichtsausdruck stand sie vor uns, ihren Mantel noch an. Danach ist es dunkel in meinem Kopf. Was danach geschah, daran kann ich mich nicht mehr erinnern. Filmriss! Zwei Jahre musste ich mich seinen Neigungen hingeben. Zwei Jahre lang musste ich schweigen. Zwei Jahre lang hatte meine Mutter, wissentlich, oder nur erahnt, dass er pädophilie und abartige Neigungen zeigte, und hatte nichts unternommen. Sie hatte es wahrscheinlich vermutet und erduldet, aus Angst vor den Konsequenzen, die auf sie zu kommen würden. Wie hätte sie dagestanden, damals, mit fünf kleinen und heranwachsenden Kindern? Wusste sie es? Zwei Wochen später hat mich das Jugendamt während des Unterrichts „abgeholt.“ Mein Gewissen oder mein Schuldgefühl vermischten sich zu einer großen Angst. Ich fand mich unter meinem Schultisch versteckt, wie ein verängstigtes Häschen, dem es an den Kragen gehen wird. Diese Erwachsenen in Uniform und meine Lehrerin kamen gezielt auf mich zu und nahmen mich einfach aus dem Unterricht heraus. Was habe ich gefühlt? Scham, Schuld und Peinlichkeit gegenüber meinen Klassenkameraden. Danach sehe mich in einem Zimmer bei der Polizei, an einem Tisch auf einem Stuhl sitzen. Mehrere Polizisten und andere wichtige Personen, die sich um mich herumdrängelten, drängten mich zum Verhör, sie redeten alle auf mich ein. Unschuldig und kindlich antwortete ich in meiner Not



heraus auf ihre eindringenden Fragen: Wie, wo, wie oft. Auf das wie, nahm ich meinen *Stiefvater sogar in Schutz*. Ich schmälerte das Wie, indem ich nur Halbwahrheiten erzählte. Irgendwie reichte ihnen diese Aussagen und ließen mich in Ruhe. Ab diesem Zeitpunkt war es still in mir. Meine Verdrängungstaktik hatte sich automatisiert. Es gibt keine Bilder in mir. Was danach geschah, weiß ich nicht mehr, weg, alles verdrängt. Woran ich mich noch erinnere, war der Besuch bei unserem Hausarzt des Vertrauens, der mich Untenrum untersuchte. Medizinische Folgeschäden waren keine zu sehen. *Aber nur Untenrum. Meine kleine Seele war verletzt* und ahnte damals nicht, dass ich den größten Teil dieser Kindheitsgeschichte in mein Unterbewusstsein abgespalten und verdrängt habe. Das ganze Ausmaß dieses Missbrauchs prägte mein ganzes Leben. Ich trug es mit, und es beeinflusste mein Wesen und meinen Weg. Das, zum Thema Folgeschäden! Der Prozess kam in Gang und nahm seinen Lauf. Das Jugendumt war dann schon ziemlich schnell vor der Tür. Sie nahmen mich aus der Familie und brachten mich in ein Kinderheim. Ich war zehn Jahre alt. *Der liebe Gott hat meinen, in meinem kindlichen Glauben an ihn, flehenden Hilferuf gehört*. Für mich war klar, dass es einen liebenden und fürsorglichen Gott gibt, der mich an die Hand nimmt und mich auf meinem Weg begleitet. Er hat es zugelassen. Daran zu glauben, dass er mir das notwendige Werkzeug und die Intelligenz mitgegeben hat, mir den Rücken stärkt und mich durch mein Leben trägt, gibt mir Zuversicht, Sicherheit und einen Halt, den ich auch wirklich brauchte und mir noch heute wichtig ist. Ich habe meinen Stiefvater nie mehr gesehen. In diesem Heim für Waisenkinder und aus erschwerten und asozialen Familienverhältnissen kommend, durfte ich acht Jahre, bis zu meiner Volljährigkeit, verbringen. Diese Zeit prägte mich sehr. Die Unterbringung in einer gemischten Jungen und Mädchengruppe von etwa 12 Kindern aus verschiedenen Altersgruppen, bildete ein Gefüge, einer Art Ersatzfamilie. Es gab eine beständige Betreuerin/ Erzieherin und einen ständigen Praktikantenwechsel. Auch unter den Gruppenkindern gab es ein Kommen und ein Gehen. Eine vertraute Bezugsperson begleitete uns als Tante durch die Jahre, die für uns Kindern sozusagen die Mama ersetzte. Es war zwar keine Mutterliebe, die ein Kind gebraucht hätte, trotzdem gab sie uns ein warmes Gefühl des Aufgehobenseins und wurde für mich, auch danach, eine mir wichtige Vertrauensperson.



Der Kontakt zu meiner Tante brach bis heute nie ab. Sie war für mich da, auch danach, in der Zeit, als ich mit meiner Tochter schwanger wurde. Sie übernahm sogar die Patenschaft und unterstützte mich auf allen Ebenen. In meinem Familiensystem war sie unabkömmlich und gehörte einfach zu uns. Jahre später wurde sie auch meine Trauzeugin.

Im Kinderheim hatten wir unsere feste Regeln und Ämter, um für die Welt da draußen, brauchbare und funktionierende Menschen aus uns zu machen. Ich bekam die Chance und viele Gelegenheiten, meine Talente und Neigungen zu entdecken und konnte dieses später auch gut verwenden und an meine Kinder weitergeben. Kreativität gibt mir einen Sinn und bereichert mein Leben. Aber auf das reale Leben in der dualen Welt wurden wir nicht wirklich vorbereitet. Während der Ausbildungszeit musste ich sogar die Hälfte meines Lohnes an das Jugendamt abgeben. Somit zahlte ich, als Schützling, die Leistungen, die das Heim für mich aufbrachte, wieder an den Staat zurück. Als wäre ich nicht schon genug bestraft worden. Schon ein ver - rücktes System.

Zu meinem 13. Geburtstag erlitt ich eine Wiederholung meiner identifizierten Geschichte. Es gab im Kinderheim einen Hausmeister, der zugleich in der Landwirtschaft tätig war, wo wir Kinder uns auch einbringen und arbeiten durften, bzw. mussten. Zu meinem 13.ten Geburtstag lud er mich zu sich privat ein. Er hätte für mich ein Geburtstagsgeschenk. Naiv und voller Neugierde, nahm ich diese Einladung als etwas außergewöhnliches, selbstverständlich an. Es war schon früh dunkel, denn ich habe im Dezember Geburtstag. Schon allein die Tatsache, eingeladen zu sein, gab mir das Gefühl, etwas Besonderes zu sein. Ich schlich mich des Nachts aus der Gruppe und verstellte mich, um nicht erkannt zu werden. Schon allein die Tatsache, nachts über den Hof zu schleichen und so tun, als wäre ich jemand anderes, gab mir einen extra Kick und im Nachhinein ein absurdes Bild. Etwas Verbotenes zu tun, gab mir einen besonderen Reiz. Ich befand mich in seinem Zimmer...ein befremdliches Gefühl...Geheimnisvoll...Wie es dazu kam, weiß ich nicht mehr! An Details kann ich mich nicht mehr erinnern. Es war demütigend! Ich kann mich nur bruchstückhaft und benommen daran erinnern, dass ich mich in seinem Bett wieder fand. Er über mir und einen Waschlappen in der Hand. Was mir damals nicht



bewusst war, bestätigte sich dann doch im nach hinein, er hat mich entjungfert, ich sah es an den Blutflecken auf seinem Leintuch. Das ging alles so schnell. Ich hatte das Geschehen ausgeblendet. Irgendwie hatte er mich zu dieser Handlung psychisch manipuliert, damit ich mich mit ihm einlasse. Er hat mich zu diesem Unterfangen gelockt und eingewickelt, damit es schlussendlich an sein Ziel führt. Vielleicht gab er mir auch etwas zu trinken, das mich willig machte? Es ist nicht auszuschließen. Jahrzehntelanges Schweigen folgte, denn ich war ja schon in Sachen Abspaltung und Verdrängung geübt. Während die Jahre vergingen, verlief mein Leben als Solches „Normal“ weiter. Viele Jahre später jedoch, kam es dann doch noch ans Tageslicht. Er wurde auffällig. Denn ich war nicht das einzige Missbrauchsopfer. Auch an kleinen Jungen hatte er sich vergriffen. Er wurde gekündigt, jedoch eine rechtmäßige Strafe blieb bis heute aus. Es sei schon verjährt, hieß es.

Zu diesem Thema nun, kam es 35 Jahre später zur Aufklärung. Zufall oder Bestimmung? Eines Abends verfolgte ich die persönliche Geschichte eines Betroffenen in einem verstrickten Missbrauchskandals im Fernsehen. Ein Prozess, der durch die Medien ging und schockierende Einblicke über diverse, Missbrauchsfälle und Bestrafungstaten in kirchlichen Einrichtungen und Kinderheimen aufgedeckt wurde. Einblicke über persönlich, erlittenem Leid, in unterschiedlicher und unmenschlicher Form, Bestrafungen und Härte, die den Kindern angetan wurde, bekam plötzlich ein Gesicht und einen Namen. Durch die Courage dieses ehemaligen Kinderheimkindes, kamen Verantwortliche und Mitwisser ins Protokoll jeden einzelnen Opfers, die durch Jahrzehnte langes Deckeln unerkannt und blieben. Das Gerüst der Kirche droht einzustürzen. Vermehrte psychische und physische Gewalt, Misshandlungen und Verletzungen, die an schutzbedürftigen und schutzlosen Kindern verübt wurden, konnte dank dieses Mannes aufgedeckt und angeprangert werden. Die Lügen und die Straftaten, die unter den Teppich gekehrt wurden, sind durchleuchtet und aufgedeckt worden. Ein langer, aufrüttelnder Aufklärungsprozess, ein Rachefeldzug, wonach sich viele der Betroffenen schon lange sehnten und aufhorchen lies, nahm seinen Lauf. Dank ihm öffnete sich mir von außen eine Türe, wonach sich meine Seele Jahrzehnte lang gesehnt hatte. Dieser



Mann weckte mich auf, brachte mich dazu, mich an mein verdrängtes Seelenleid heranzutasten. Um an mich zu glauben und aufzuarbeiten, was in meiner verlorenen Kindheit schief gelaufen ist und das mein Leben bisher geprägt hat. Meine persönliche Seelenarbeit hat begonnen, und ich fing an, meine mir vertraute Geschichte zu schreiben. Da der richtige Zeitpunkt gekommen war, musste ich dran bleiben. Wenn nicht jetzt, wann dann? Es ist die einzige Gelegenheit, mein erlittenes Leid aufzuarbeiten um es wieder heil zu machen. Die Landeskirche, die Brüdergemeinden, die Träger der Heime, die Diakonie, die Verantwortlichen, die Mitwisser, die Täter, wurden aufgefordert, das, was geschehen ist, aufzuklären, damit es für die Opfer zu einer Aufarbeitung, zu einer Entschädigung und zu einer Entschuldigung kommen kann. Eine Aufklärerkommission aus verschiedenen Bereichen der Justiz und die dafür verantwortlichen und zuständigen Ämtern, sowie Betroffene als auch die Presse, die sich für uns Opfer eingesetzt haben, trugen nach diesem doch längeren Prozess dazu bei, dass jedes Missbrauchsoffer durch sein erlittenes Leid, individuell finanziell entschädigt werden konnte. Selbstverständlich ersetzt Geld nie eine Wiedergutmachung im vollen Umfang. Es bringt die verlorene Kindheit nicht wieder zurück; es bringt die Erwachsenen und Jugendlichen, die mit dieser Schande und ihren Erfahrungen nicht leben konnten, nicht wieder zurück; es bringt die Betroffenen, die sich am Rande der Gesellschaft bewegen, nicht wieder in einen geordneten Rahmen zurück. Bedauerlicherweise gibt es einige Betroffene Opfer, die immer noch unter gesundheitlichen und seelischen Einschränkungen leiden, die ihre Lebenskraft verloren haben, bzw. nie gehabt haben, die unter diesem Druck nicht mehr weiterleben konnten. Jedoch bietet sich dadurch glücklicherweise für jeden Einzelnen die Chance, sich mit seiner eigenen identifizierten Geschichte und mit sich selbst auseinanderzusetzen. In Form einer Therapie, damit das Leid ein Ende hat und die Seelenordnung wiederhergestellt wird. Zu Beginn dieses Aufklärungsprozesses wurde jeder Einzelne „Geschädigte“ zu einer quasi Anhörung eingeladen, um über seine eigene Geschichte zu erzählen, um festzustellen, in welchem Ausmaß das Opfer darunter leidet. Über meine persönliche Lebenserfahrung zu sprechen war einerseits nicht ganz so einfach. Oberflächlich, aus der erwachsenen Sicht, wusste und kannte ich ja meine



Kindheitsgeschichte. Aber andererseits war da das kleine verletzte, vereinsamte, vernachlässigte, schutzlose und verunsicherte kleine innere Kind, das irgendwo regungslos in einer kalten, dunklen Ecke, tief im Verborgenen einer dunklen Höhle kauert, das vergessen und das jahrelang weder gesehen noch gehört wurde. Das Monster, der überdimensionale Elefantenrüssel beherrschte und verängstigte mein kleines Kind in mir und hielt es fest. Durch das Aufklären und dem damit ausgelösten Heilungsprozesses entmachtete ich dieses Monster in mir endgültig. Ich habe erfahren, wie es sich anfühlt, unbelastet zu sein. Mein inneres Kind und ich dürfen jetzt Eins sein. Gewappnet mit einem großzügigen Selbstwert, einer nie da gewesenen Selbstachtung für Körper, Geist und Seele, einer Selbstbehauptung, die mich stark macht und mich nicht mehr anfällig macht für äußere Widerstände, kann ich mich jetzt selbstbewusster in meinem Leben bewegen und weitergehen. Eine Selbstannahme besonderer Güte und eine Selbstliebe, die mir ermöglicht lieben zu können. Ein großes Dankeschön an alle, die sich für uns alle eingesetzt haben.

*„Was du besitzt im Geist, das erkennst du, was du erkennst, das nimmt dich ein, was dich einnimmt, das erschließt dir eine neue Welt“.*



In den ersten Jahren meines Kinderheimaufenthaltes durfte ich, so wie die anderen Kinder, nicht in den Ferien nach Hause. Damals begriff ich nicht, warum? Heute schon. Die Rückfälligkeit und das Wiederholungsrisiko meines Stiefvaters waren zu groß und gefährlich für mich. Dafür durfte ich in den ersten Jahren in den Ferien zu meiner Tante in ihr Zuhause, in ihre Familie, was mir immer sehr gut gefallen hat. In ihrer familiären Umgebung habe ich mich immer geborgen, aufgenommen und zuhause gefühlt. Deshalb vermisste ich meine eigene Familie auch nicht wirklich. Das Kinderheim war sehr stark durch einen christlich orientierten Glauben geprägt, was mich vor schlechten Einflüssen außerhalb des Rahmens schützen sollte. Es vermittelte mir eine Art Zuhause, das meine Familie ersetzte. Als ich nun an diesem Schicksalswendenden Tag aus meiner Familie entrissen und mit einer vom Jugendamt beauftragten Sozialarbeiterin mit dem Auto abgeholt wurde, war meine erste Frage an sie, *ob man da auch Rollschuh fahren konnte?* In dieser Einrichtung gab es so viele Freizeitangebote, die, so glaube ich, mir mehr Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung boten, als jedem anderen Kind da draußen. Vom Basteln bis hin zu Mathenachhilfestunden. Ja, es gab auch Rollschuhe! Eine Landwirtschaft mit Vieh, Pferde und Schweine. Im Herbst waren wir alle dazu in die Pflicht genommen, auf dem Kartoffelacker die Kartoffeln zu lesen. Oder Zäune zu richten für das Vieh. Heu einbringen und auf dem voll beladenen Ladewagen zurück, um danach das Silo zu stampfen. Den Kuhstall ausmisten und säubern, die Kühe füttern und sie von ihren Exkrementen befreien. Nach dem melken mit der Melkmaschine durften wir noch im Anschluss von Hand in die Eimer nachmelken, und uns dabei mit Wonne an frisch gezapfter Milch bedienen. Beim Kalben dabei zu sein und zu helfen, war schon ein besonderes Ereignis. Durchaus essentielle Erfahrungswerte, die das soziale Miteinander forderte. Das alljährliche Drachenfest im Herbst war einer von mehreren Gemeinschaftsereignisse für uns alle. Tagsüber wurde unser Innenhof zum Gemeinschaftsplatz zum großen Mostpressen. Der Duft von vergorenen Äpfeln hängt mir immer noch in der Nase. Daraus wurde Apfelsaft hergestellt, der dann Flaschenweise an jede Gruppe verteilt wurde. Selbst gebastelt seinen eigenen Drachen steigen zu lassen, auf einer dafür vorgesehenen Wiese auf einer Anhöhe, gehörte noch zum Programmablauf dazu und rundete diesen ereignisreichen Tag ab.



Am Nikolaustag versammelten wir uns alle bei Kerzenschein und Tannenzweigen im Gemeinschaftsraum, der mit weihnachtlich dekorierten selbst gebastelten Strohssternen geschmückt war. Es war ein Gefühl, wie warten auf das Christkind. Eine besinnliche Stimmung, die unsere Kinderaugen zum Leuchten brachten. Während wir gemeinsam Weihnachtslieder sangen, kamen Nikolaus und Knecht Ruprecht und füllten den Raum mit Ehrfurcht. Bevor es zur Bescherung kam, wurde jedes einzelne Kind benannt und zum Nikolaus gerufen, der natürlich über jedes einzelne Kind bescheid wusste. Bei einigen Kindern musste Knecht Ruprecht seiner Pflicht nachkommen und mit seiner Rute drohen, dass es uns Kindern Angst und bange machte. Jedes von uns bekam ein kleines Säckchen, gefüllt mit einem Apfel, zwei Mandarinen, eine Hand voll Walnüsse und einen Nikolaus aus einem Pfeffernusslebkuchen mit weißem Zuckerguss. Ich liebte diese Weihnachtszeit.

Einen großen Innenhof gab es, der wöchentlich im Wechsel gekehrt werden musste. Auf diesem Innenhof fanden viele unterschiedliche Ereignisse statt. Wie z.B. Schneeballschlachten, Federballspiele, Völkerball, Pferdedarbietungen, das jährliche Laternenfest mit einer Preisverleihung. Da machte ich sogar einmal den ersten Platz. Meine Laterne habe ich mit Peddigrohr geflochten und mit buntem Laternenpapier beklebt. Feste und Begegnungen jeglicher Art waren unsere Highlights auf die ich mich immer sehr freute, denn bei so einer großen Gemeinschaft dabei zu sein, war für mich stets wichtig, da ich mich präsentieren und profilieren konnte. Vor allem in jenem Alter, wo das andere Geschlecht interessant wurde. Die Jungs in meinem Alter und etwas älter, verhielten sich wie Platzhirsche um mich herum, oder wie ein Bienenschwarm um den Honig.

Jeden Dienstag und Samstag mussten wir abends nach dem Abendessen zur gemeinsamen Andacht. Da gab es speziell einen Andachtsraum, der zugleich als Fernsehraum benutzt wurde. Jede Gruppe hatte seine Sitzordnung mit dem Blick nach Vorne, wo abwechselnd, Erzieher, die Praktikanten, der Heimleiter oder der Dorfpfarrer religiöse Geschichten erzählten. Hin und wieder konnte ich mich mit meiner Gitarre einbringen, denn es wurde viel dabei gesungen. Bei so vielen unterschiedlichen Stimmen und Stimmlagen machte es besonders viel Spaß und Freude. Ich besaß eine eigene Gitarre! Eine Konzertgitarre, die ich mir mit dem Geld



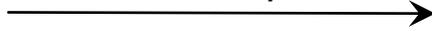
durch selbst gebasteltem, das ich auf unserem jährlichen Dorffest verkauft habe, mir in einem Musikgeschäft selbst ausgesucht habe. Dieses Gefühl vermittelte mir einen besonderen Wert. Ich habe sie noch heute. Sonntags war für die Kleinen der Kindergottesdienst in der Dorfkirche. Später besuchten wir dann freiwillig den Hauptgottesdienst, denn dabei fühlte ich mich irgendwie in das dörfliche Geschehen miteingebunden. Den Gottesdienst pflegte ich gerne, da ich mich, je älter ich wurde, vor allem während meiner Ausbildungszeit beim Zahnarzt, als Dorfmitglied gesehen habe und mir auch wichtig war, gesehen zu werden. Schließlich, so glaubte ich, würde ich das ganze Dorf kennen und es mich. „Schaut her, das bin ich, das nette und freundliche Mädchen aus dem Kinderheim.“ Es konnte sogar passieren, dass während des Gottesdienstes meine Gefühle mit mir durchgingen. Wenn ich traurig gestimmt war, ließ ich meinen Tränen freien Lauf, nur um die Gemeindeglieder auf mich aufmerksam zu machen. Denn so manches Mal fühlte ich mich schon ziemlich alleine, so ohne Familie. Die Familie unseres Pfarrers entsprach sehr meinem Ideal, ein Wunschbild. Mein sehnlichster Wunsch, in diese Familie aufgenommen zu werden, war enorm groß. Ihretwegen geriet ich des Öfteren in eine emotionale Sackgasse. Sie zu beobachten, gab mir oft das Gefühl, nicht dazu zu gehören, eine Außenseiterin zu sein. Die Anerkennung und die Aufmerksamkeit von Außen zu bekommen, waren mir immer schon sehr wichtig. Ich war infiziert, krank vor Liebesentzug. Deshalb musste ich auch immer auffallen, um mein Defizit durch Erhalten von Bestätigungen und Anerkennungen auszufüllen. Intern und Extern. Ich nahm es als etwas ganz normales an, das einfach zu mir gehört. Das schränkte wiederum meine Persönlichkeit so sehr ein, dass ich meine großen Schwierigkeiten hatte, mit äußerer Kritik, die mir zugetragen wurden, nicht mit umgehen konnte. Schlussendlich bemühte ich mich, immer meine Rollenfiguren gut zu spielen. Mich darstellen und mich in verschiedenen Lebensbereichen einfügen und anpassen, habe ich gelernt und fiel mir deshalb immer leicht.

Unser soziales Netzwerk spielte sich überwiegend im Freien ab. Tagesausflüge an Wochenenden, Fahrradtouren, oder mit unserem Heim - VW- Bus. Ziele, wie Freibadbesuche; oder Besichtigungen alter Ruinen; Wanderungen jeglicher Art und



unsere geliebte Schnitzeljagd im Wald. Im Sommer fuhren wir meist ins Freizeitlager oder Zeltlager; schaurige Nachtwanderungen durch den Wald, auch im Winter bei Vollmond; Skifahren in den Bergen; Ruderboot fahren; Schlittschuhlaufen entweder in der Eishalle oder auf dem gefrorenen See; - waren sehr beliebte Aktivitäten, bei dem ich immer dabei war und meinen spaß und viel Freude daran hatte. In den kalten Wintertagen hielten wir uns gerne abends im warmen Wohnzimmer auf. Wir beschäftigten uns mit Handarbeiten und hörten dazu nette Hörgeschichten. Im Alter von zwischen sechzehn und achtzehn Jahren, eröffnete man uns Jugendlichen sogar die Möglichkeit, einmal im Monat einen Tanzabend zu gestalten. Mit dabei, zwei bis drei Erzieher, die uns im Blick hatten. Immerhin waren wir ja schon im geschlechtsreifen Alter. Wir hatten trotzdem alle unseren Spaß. Eine Theatergruppe wurde gegründet, wo ich natürlich auch dabei sein musste, denn Rollenfiguren zu spielen faszinierte mich immer schon. Meine absolute Leidenschaft galt jedoch den Pferden. Zusammen mit anderen Mädchen entwickelten sich auch Freundschaften, mit denen ich meine Begeisterung für die Pferdepflege teilte. Wir durften frei mit unseren lieb gewonnenen Pferden umgehen und dabei mitunter lernen, Verantwortung zu übernehmen. Insbesondere und nicht außer Acht zu lassen, gehören die wunderschönen Ausritte dazu. Auszureiten, in einer traumhaft gemalten Winterlandschaft bei Sonnenschein und blauem Himmel, bis spät in die Abenddämmerung hinein bis sich der Mond zeigte, versetzt mich heute noch, wenn ich an diese Momente denke, in einen ehrfurchtsvollen Zustand. Der Geruch der Pferde einzusatmen, das Schnauben aus den Nüstern, hineinzureiten in die Stille des Waldes und dabei die schneebedeckten Äste der Tannenbäume streifen, der aufgewirbelte Pulverschnee, der in der Sonne glitzernd davon stäubt und sanft unsere Gesichter streichelt. Ich war Eins mit mir, der Natur und meinem Pferd. Das zu fühlen, ist einzigartig und kommt in dieser Form nie wieder zurück. Aber ich habe es erlebt und bin dafür von Herzen sehr dankbar.

Es gab fest geplante Termine im Jahr, auf die wir uns geradezu immer mit voller Erwartung freuten. So, wie jedes Jahr, fuhren wir alle, das gesamte Kinderheim, in den Faschnachtsferien mit zwei großen Reisebussen zu einer Hütte. Mit Begeisterung und mit viel spaß verbrachten wir diese Tage mit Schlitten und Ski, oder auch

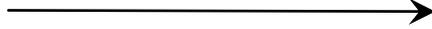


mit wandern. Das hatte natürlich einen ernsthaften Hintergrund, denn wir sollten nicht mit heidnischen Bräuchen in Kontakt kommen. Für mich waren damals Fastnacht und dergleichen tabu und fremd. War ja auch nicht schlimm, denn es gab ja genug Ablenkung. Abends versammelten wir uns alle zu einem gemeinsamen Bunten Abend, der immer recht lustig war. Jede Gruppe hatte schon ein paar Wochen zuvor einen Sketch oder ein Spiel vorbereitet und eingeübt, dass dann an den Abenden vorgeführt wurde.

Für mich waren die ersten Jahre im Heimleben eine gute Zeit. Sie ersetzte zwar nicht meine Familie, dennoch pädagogisch durchaus einwandfrei und erheblich wertvoll. Durch das Anpassen in dieses Gefüge, räumte ich mir in verschiedenen Bereichen

Sonderstellungen ein, die sich sonst keiner erlaubt hätte. Ich erarbeitete mir einen eigenen Rahmen und entwickelte mich zu einem Star, der bei allen Anderen gern gesehen wurde.

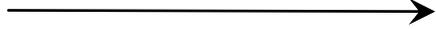
„A star was born“. Das Ganze nahm dann nach einer Weile schon bald ein rebellisches, eigenwilliges Ausmaß an, folge dessen natürlich bei Manchen Neid nicht auszuschließen war. Ich wurde zum Kinderheimstar auserkoren und gestempelt worden, weil ich mich einbrachte, mich fügte, mich durch meine Talente beliebt gemacht habe und sich dadurch Anhänger gefunden habe, die sich mir anschlossen. Das wurde gerne gesehen, denn das trug ein positives Bild nach Außen. Als ich älter wurde verwandelte sich dann das Bild zusehends. Ich kehrte dem Ganzen den Rücken zu, denn ich wurde erwachsen. Einige Dinge passten für mich einfach nicht mehr in mein Schema und war dabei, meinen vertrauten Rahmen, der mich Jahre lang vor dem Außen schützte, zu sprengen. Zu Beginn meiner Lehrzeit beeinflusste mich das Leben da draußen auf einer ganz anderen Ebene. Ich brach die mir vertrauten Regeln und eckte an, das natürlich nicht gerne gesehen wurde. Folglich musste ein Gespräch mit unserem Hauspsychologen über mein verändertes, angeblich „negatives“ Verhalten stattfinden. Was allerdings nicht dem gewünschten Ergebnis entsprach. Die Versuchungen und die Reizüberflutungen, die auf mich einströmten waren zu verlockend. Meine Berufsschulkameradinnen machten es mir vor. Wochenendtrips nach Hause, wo ich mich in Discotheken aufhielt, bei Open Air Festivals die Zeit vertrieb, mit Rauchen und Kiffen in Berührung kam, kurze Liebesaffären, die ich ausreizte, nahm ich auch noch



mit. Einen Freund in der Ferne und gleichzeitig einen Freund im Kinderheim zu haben, war für mich kein Problem. Was bedeutet schon Moral? Ich fühlte mich frei und habe mich aus meinen Begrenzungen frei geboxt. Trotz vieler Ermahnungen und Hausregeln, die noch an mir hingen, wie eingebrannte Male auf dem Hintern der Pferde, lebte ich zwei Leben und hatte zwei Gesichter. Im Kinderheim war ich dieses brave, angepasste Wesen und am Wochenende zeigte sich ein ganz anderes. Drogen, Sex und wildes Tanzen dienten nur einem Zweck, und zwar den Einschränkungen zu entfliehen. Meine Lehrzeit bestand ich mit ach und krach. So war dann für mich die Zeit gekommen, ein altes Kapitel abzubrechen und ein neues zu beginnen. Mit meiner Volljährigkeit wurde ich von der Heimleitung darauf hingewiesen, mein Bündel zu packen und mein Zimmer zu räumen. Ich habe jetzt zu gehen, denn ich muss meiner kleinen Schwester Platz machen, sie bräuchte mein Zimmer. Der Wendepunkt war da und für mich begann ein neuer Lebensabschnitt.

Wie schon erwähnt, musste ich meiner kleinen Schwester meinen Platz überlassen. Auch an ihr hatte sich mein Stiefvater schuldig gemacht. Seinem eigenen Fleisch und Blut. Es dauerte seine Zeit, bis sich meine Mutter überwunden hatte, sich von diesem Mann zu trennen. Kurz nach meinem Prozess musste er seine Haft absitzen und war in einer psychiatrischen Klinik. Nach seiner Entlassung wurde er wieder rückfällig und vergriff sich an seiner eigenen Tochter. Erst dann kam die Scheidung.

Angesichts dieser Tatsache, dass ich ein Teil meines Lebens in einem Kinderheim verbracht habe, war dieser Teil für mich ein großer Segen. Wäre es anders gekommen und ich in meiner Familie geblieben, so wäre mein Lebensweg mit großer Wahrscheinlichkeit in eine, für mich nicht nachvollziehbare ganz andere Richtung verlaufen. Eine jene Richtung, die mich vermutlich in eine abgrundtiefe Verzweiflung getrieben hätte. Rückblickend betrachtet, hatten alles, was mich geführt und geleitet hat, seine Daseinsberechtigung, seine Richtigkeit und seinen Sinn. Einerseits bleibt natürlich nicht aus, die Hintergründe und Zusammenhänge zu beleuchten, diejenigen genauer unter die Lupe zu nehmen, denen ich anvertraut war und mir in unbewusster und unterschiedlicher Form, Schaden zugefügt und mich eines normalen Verhaltens in der Gesellschaft beraubt haben. Sei es



meine Familie, mein Stiefvater, die Heimleitung, die Erzieher, die Lehrer, die Tätergruppe, meine Mitmenschen und Andere. Andererseits stelle ich mir heute die Frage, was für eine Wesensperson ich heute wäre, wenn es mein Schicksal anders für mich gewollt hätte? Was habe ICH dazu beigetragen? Ich laste niemand mehr etwas an. Ich hadere nicht mehr! Ich zweifle nicht mehr! Ich bin dankbar für das, was Geschehen ist.

*„Jedes Bedauern oder Bereuen bedeutet Unfrieden mit der Vergangenheit. Das was ist, ist und das was war, WAR. Anerkenne es, wertschätze es und segne es. Dann tritt eine neue Entscheidung und geh einen neuen Weg.“*

*Mama Papa,  
ich verneige mich vor euch in unendlicher Dankbarkeit für den göttlichen Akt der Liebe, mir das Leben zu schenken, mit allem was dazu gehört. Damit habt ihr eure Aufgabe als meine Eltern erfüllt. Ich hatte mir vieles anders gewünscht, doch ich kann jetzt in allem und allem was war, eure Liebe in göttlichem Sinne erkennen und euch dafür danken. Auch wenn es wehgetan hat, es hat mich zu der Person wachsen lassen, die ich heute bin. Ich verneige mich vor eurem Schicksal und eurem Leben, ich verneige mich vor euch, als euer Kind, ihr seid die Großen und ich bin die Kleine. Ihr gibt und ich nehme. Durch euch und eure Vorahren fließt die göttliche Lebenskraft zu mir und durch mich. Mama Papa, euch zur Ehre, mache ich was aus meinem Leben.*



Quelltext aus dem Buch von Eva – Maria Zurhorst (*Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest*)

*>Traumatisierung zieht sich auf zahllose Weise durch unser kindliches Heranreifen. Kinder versuchen unbewusst oft den Schmerz ihrer Eltern zu tragen. Sie inhalieren sozusagen den Druck, die Erwartungen, die Ängste und Frustrationen, die in der Familie anwesend sind. Ziemlich geschwächt wird unser Heranreifen oft auch aufgrund von familiären Rollen, die uns, als Kind aufgezwungen wurden: z.B., wenn wir zur emotionalen Stütze von Papa oder Mama werden mussten.*

*Sobald wir eine Rolle spielen müssen, die nicht unserer Natur entspricht, verlieren wir die Verbindung zu unseren eigentlichen, natürlichen Wurzeln.*

*Das führt in einem Kind schnell zu Schuldgefühlen. Wir werden orientierungslos und glauben deshalb, wir hätten etwas falsch gemacht. Wenn sich diese Erfahrungen häufig wiederholen, dann entsteht Scham. Scham ist sozusagen eine Verhärtung von Schuld. Wir glauben nicht mehr nur, etwas falsch gemacht zu haben. „Wir glauben, falsch zu sein!“ So ein unangenehmes Gefühl wird natürlich auch sofort unterdrückt und landet auf dem großen Haufen mit all den anderen unerlaubten Gefühlen. So bröckelt immer mehr von unserem lebendigen Wesen ab und verschwindet eingefroren im Unbewussten. Dieser starre Klumpen unausgedrückter Lebenskraft setzt sich dann mit der Zeit im Körper fest, schließt sich innerhalb des Systems auf zelluläre Ebene ein und verhärtet sich zu einer Energieblockade im Körper. Spannungen, Hyperaktivität oder Krankheiten folgen. Auf psychischer Ebene wächst im Kind ein dumpfes Grundgefühl von seelischer und körperlicher Verlassenheit. Bei zu starker Reizüberflutung blendet es sie einfach aus dem Bewusstsein. Das ist einer unserer psychischen Verteidigungsmechanismen, eine Art mentaler Schutz. Unsere frühe Selbstrettung durch inneren Ausstieg hat allerdings oft traurige Spätfolgen: wenn wir uns dann als Erwachsene in unseren Beziehungen nach Lebendigkeit, Nähe und Gefühl sehnen, können wir vieles nur noch dumpf, wie durch einen Nebel erleben. Oder wir sind gezwungen, alles Mögliche Lebenswerte aus unserem Leben auszugrenzen, weil wir aus für unser Bewusstsein unerklärlichen Gründen darauf mit Angst, Ekel oder gar frühkindlicher Panik reagieren.*



*Nicht über Probleme sprechen, keine Gefühle zeigen, unrealistische Erwartungen an Kinder stellen, die Bedürfnisse anderer über die eigenen stellen, den Status quo unangetastet lassen, nicht über Sex sprechen, nicht verantwortungslos oder verspielt sein und sich selbst nicht vertrauen. Solche meist unausgesprochenen Familienregeln sorgen beim Kind für Schamgefühle und für den völligen Verlust einer natürlichen inneren Steuerung und Verbundenheit.*

*Wenn wir beginnen, uns besser kennen zu lernen, indem wir unsere Emotionen immer wachsamer wahrnehmen, dann muss fast jeder von uns unterwegs einmal zu dem Punkt kommen, an dem er sich eingesteht, dass es jede Menge Defizite in ihm gibt. Dabei geht es nicht darum, im Selbstmitleid stecken zu bleiben und dafür die eigene Verletzung als Vorwand zu nehmen. Genauso wenig hilfreich ist es, sich immer tiefer in den Schmerzen der Vergangenheit zu vergraben. Noch weniger kann es hier darum gehen, unsere Eltern für all dies zu verurteilen, was in uns heute erstarrt und blockiert ist. Unsere Eltern haben getan, was sie tun konnten. Sie haben allesamt ihre eigene Geschichte, mit Kränkungen, Missverständnisse und Verletzungen. Eltern können uns nichts geben was sie selbst nicht bekommen haben. Wenn Ihnen etwas von ihren Eltern fehlte in ihrer Kindheit, dann hat es Ihren Eltern in ihrer Kindheit erst recht gefehlt.*

*Unsere Partner, unsere Eltern, unsere Chefs – sie alle sind genauso versteinert und von sich selbst entfernt wie wir. Wenn sie uns nicht geben, was wir brauchen, dann weil sie selbst nicht mehr haben. Um den Schmerz von damals zu erlösen, braucht es eine Anerkennung dessen, was damals unser Erleben war. Es gilt, dies heute voll und ganz zu würdigen und zu fühlen. Das kann im heutigen Umgang mit unseren Eltern dazu führen, dass neue Grenzen gesteckt werden und wir uns von den Familiengewohnheiten lösen, die uns nicht mehr gut tun. Aber mit etwas Abstand ist die Chance groß, dass die Beziehung zu unseren Eltern wieder neue, echte Kraft bekommt. Sie sind unser Fundament in dieser Welt. Und ob ihre Eltern tot sind oder sie sie verurteilen, sie sind trotzdem aus ihrer Verbindung entstanden. Wenn Sie diese Verbindung zwischen den Beiden zu Ihnen leugnen, dann verleugnen Sie Teile von sich selbst. Wir sind ein Baum, und unsere Eltern sind die Wurzeln. Wenn Sie sich von einer dieser oder gar beiden Wurzeln abschneiden, dann*



*muss ich Ihnen kaum vor Augen führen, was mit diesem Baum geschieht. Deshalb bleibt uns allen nichts anderes übrig, als unsere Eltern anzunehmen, so wie sie sind.*

*Das kann unterwegs ein verdammt schmerzlicher Prozess sein. Erst recht, wenn unsere Eltern körperlich oder seelisch misshandelt, weggegeben oder verlassen wurden. Bloß weil wir von ihnen wegrennen, sie verurteilen, so tun, als ob es sie nicht gäbe, oder versuchen, sie durch neue, bessere zu ersetzen, werden wir unseren inneren Schmerz nicht los. Ganz im Gegenteil, so fühlen wir uns immer noch wie hilflose Kinder, die nichts ausrichten können auf dieser Welt. Dann bleibt uns nur eins: Unsere Partner und unsere Kinder müssen dran glauben! Wenn wir uns auf unsere Eltern nicht einlassen können, können wir uns am Ende auch nicht wirklich tief auf unsere Kinder einlassen. Wir sind unten ohne Wurzeln und können deshalb oben nicht blühen. Jede Generation gibt, was sie geben kann. Unsere Eltern konnten nur das an uns weitergeben, was in ihnen war – all das Erlöste, aber auch all ihre Wunden.*

*Das Großartigste, das Sie deshalb für ihr Kind tun können, ist sich selbst wieder mit ihren Wurzeln zu verbinden. Es geht darum, dass wir uns all die alten missbräuchlichen Geschichten und leeren Rollenmodelle in unseren Familien bewusst machen, um uns dann von ihnen abzunabeln. Dann finden wir natürliche Kraft für Abstand zu sorgen, wenn uns Nähe nicht gut tut. Dann können wir langsam lernen, unser Herz offen zu halten, auch wenn die Menschen um uns herum nicht so sind, wie wir sie uns erträumen. So erobern wir unser natürliches Fundament zurück, das wir einst verloren haben. Von dort müssen wir Menschen nicht mehr idealisieren. Wir können sie richtig einschätzen und damit gut für uns sorgen. Wir können dem unmittelbaren Moment entsprechend handeln und klare Grenzen setzen aus einem unmittelbaren Gefühl für unsere Bedürfnisse. Wir können die Realität so annehmen, wie sie ist, und dann entscheiden, was wir mit ihr tun:*

*Wir können uns öffnen, wenn wir uns angenommen fühlen, und wir können bei uns bleiben, wenn wir das für angebracht halten. <*

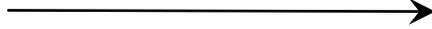


Quelltext aus dem Buch von Eva-Maria Zuhorst (*Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest*)

*>Wurden wir in der Pubertät verletzt, missbraucht oder traumatisiert, gibt es einen Teil in uns der die Welt und Beziehungen wie ein verletzter Teenager wahrnimmt. Je länger, andauernd oder traumatisiert die negativen Erfahrungen ehemals waren, desto intensiver wirken diese Teile noch heute in unser Leben hinein.*

*Jedes Mal, wenn in ihrem natürlichen Wachstum eine Verletzung, Unterversorgung oder Traumatisierung stattfindet, bleibt ein Teil von ihnen in seiner seelischen Entwicklung einfach in diesem Moment stecken und spaltet sich ab. Für den Erwachsenen ist damit im weiteren Leben echte Erfüllung überall dort blockiert, wo das Kind, das innerhalb der erwachsenen Persönlichkeit stecken geblieben ist immer noch seine ganz eigene Art der Erfüllung sucht. Es sehnt nährende Eltern herbei. Es sucht rezeptive Nähe und Verschmelzung ohne Grenzen, aber ihm fehlt ein klares ICH für eine individuelle Begegnung mit einem Anderen. Unsere Sehnsucht nach einer harmonischen Begegnung mit einem idealen Partner kann noch so groß sein, wir bringen unser altes schmerzhaftes Gefühlspaket mit in die Beziehung und finden ohne bewusstes Erkennen in der Tat ideale Partner, Menschen deren Verletzungen zu unseren Verletzungen passen. Menschen, deren Defizite dort unten so zielsicher und schmerzhaft mit unseren Defiziten kollidieren, dass wir oben in der Spitze jäh aus unserer Verliebtheit gerissen werden und verstört mit Angst, Zweifel, Unsicherheit und Distanz darauf reagieren. Oder sie schimpfen und wüten über das scheinbare Fehlverhalten ihres Partners, haben aber gleichzeitig ein Gefühl von Hilflosigkeit, weil nichts von ihnen zu genügen scheint, um diesen Partner zu erreichen. <*

Mein geschiedener Mann und ich wuchsen im Selben Kinderheim auf. Unsere beiden Schmerzkapseln, mit all unseren Defiziten und unserem Seelenleid, haben wir in unsere Beziehung mit hinein genommen. Ein späteres Scheitern war vorprogrammiert, was sich dann auch bestätigte.



*>Symbiotische Verschmelzung dagegen, nimmt uns die Konturen unserer Persönlichkeit, erlaubt uns kindliche Freundlichkeit und führt uns in Aufopferung und Abhängigkeit. Häufig, wenn der wahre Kontakt zu unserem Partner gestört oder abhanden gekommen ist, fangen wir an, kompensatorische Rollen zu spielen, um die Beziehung nicht zu gefährden. Unzählige Male haben wir unsere spontane Lebendigkeit mehr oder minder freiwillig den offenen, vor allem aber den unausgesprochenen, subtilen Anforderungen in der Familie untergeordnet. Jedes mal erstarrte dabei aber etwas von unserer eigentlichen Lebenskraft, ist ein Teil von uns eingefroren. Später in unseren Beziehungen werden wir dann zu treu sorgenden Hausfrauen und materiell versorgenden Familienoberhäuptern. Fühlen uns aber innerlich leer und ausgebrannt. Wir tun es aus den falschen Gründen. Wir tun es mechanisch ohne inneren von Herzen kommenden Antrieb. Ganz im Gegenteil; je weniger wir uns von Herzen verbunden und lebendig fühlen, desto mehr perfektionieren wir unsere Rollen. Wir trauen uns immer weniger, uns wirklich zu zeigen. Weil es in unserem Inneren ja scheinbar immer weniger Anerkanntes, Liebenswertes oder Begehrenswertes gibt, kontrollieren wir uns immer mehr und werden hinter der Fassade derweil immer verbitterter, wütender, zorniger und enttäuschter. Doch häufig lenken wir uns mit Aktivitäten und Süchten aber so sehr ab, dass wir die traurig, explosive Ansammlung in unserem Inneren schließlich sogar vor uns selber verborgen halten. Bewusst oder Unbewusst kompensieren wir unsere Rollen, und all unsere Schuldgefühle, Versagens - und Trennungsängste.*



*All die immer neuen Regeln haben aber nur einen Zweck: sie sollen uns vor neuem Schmerz schützen und andere daran hindern, unser Leben erneut aus der Kontrolle zu bringen. Sie sorgen dafür, dass wir mit Niemandem mehr in echten Kontakt treten können. Unser Körper ist unser Gehilfe, unser ausführendes Organ. Er ist der Ort, an dem wir erkennen können, wie tief wir innerlich gespalten sind. Auf einer tieferen Ebene lernen wir, dass unser kranker Körper uns hilft, etwas zu bekommen, was unsere Seele so dringend braucht. So finden wir die Krankheit später immer wieder auch auf dem Kampfschauplatz um die Liebe. Da gibt es den schwachen Partner. Er wird mit zunehmender Erstarrung der Beziehung so krank, dass der Andere nun gezwungen ist, ihm Liebe, Fürsorge und Aufmerksamkeit zu schenken. Es gibt unzählige Fälle, wo einer von Beiden aufgrund von jahrelanger Vereinsamung und Erkaltung in seiner Ehe schließlich zum ernsthaften Pflegefall wurde. Auch hinter Krankheit und Selbstaufgabe verstecken sich Angst, Selbstablehnung und der Wunsch nach Anerkennung. <*



*Selbsterkenntnisarbeit Teil 2 / 2008*

wie lange muss ich noch diesen Kampf kämpfen?  
Wann bin ich endlich bei mir angekommen?  
Wann finde ich endlich meinen Frieden?

Mein Schweigen bedeutet Rückzug, auf dem Weg zu mir Selbst.

Umwandlung:

*Resignation bedeutet, nicht ändern zu können, was sich nicht ändern lässt. Nicht festhalten an Geschehnissen, sondern loslassen, aber nicht fallenlassen, und lernen, auch schmerzhaftes anzunehmen, das mich in meinem Heilungsprozess weiterführt. Ich gehe meinen Weg unbeirrt weiter.*

*Nicht die Struktur verschwimmt oder löst sich auf, sondern das Familiengebilde verlagert sich. Die Kontrolle über die Kinder löst sich auf.*

Umwandlung:

*Ich weiß, was ich in den Jahren geleistet und eingebracht habe. Ich bin stolz darauf. Dankbar, es geschafft zu haben. Alles auf bestem Wege mit Herz und Verstand und all meine Sinne, dienen durfte, zum Wohle aller Beteiligten. In meiner Rolle war ich mein eigenes Drehbuch.*

*Wer und was bin ich?*

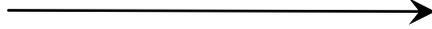
Umwandlung:

Als Mensch funktioniere ich wieder.

Als Frau fühle ich mich auf meine eigene Art wieder angenommen.

Ich muss mich nicht mehr nach Außen definieren, sondern darf mich als Ganzes sehen, in all meinen Stärken, Schwächen und Unzulänglichkeiten.

Als Mutter werde ich für meine Kinder immer da sein, wenn sie nach mir rufen. Ich weiß, dass meine Kinder mich wertschätzen, denn sie zeigen es mir auf ihre eigene, selbstverständliche Art und Weise, so gut wie sie es können, mit der Gewissheit, dass es ihnen gut geht und es ihnen an nichts mangelt. Sie haben ein starkes Selbstbewusstsein und viel Liebe mitbekommen, die sie für ihre Entwicklung zum Erwachsenwerden brauchen. Beide sind sie



mit einem guten Rüstzeug für ein erfolgreiches Leben ausgestattet und wohlwollend von uns Beiden Elternteile vorbereitet worden.

Meinem leiblichen Vater habe ich vergeben. Er hat diese Welt und mich vor nicht zu langer Zeit verlassen. Trotz meines Bemühens und Verlangens, ihn kennen zu lernen, wurde meine Sehnsucht nach väterlicher Liebe und Anerkennung nie gestillt, wie ich es hätte bekommen sollen. Durch seinen irdischen Tod, fühle ich mich befreit. Die zwanghafte Suche hat nun ein Ende. Ein Teil von ihm ist in mir tief verwurzelt. Indem ich seine Wurzeln und meine Herkunft annehme, nehme ich meinen Ursprung an.

Auch meinem Stiefvater habe ich schon vor längerer Zeit vergeben. Auch er hat diese Welt verlassen und auch seine Last mitgenommen. Die Leberzirrose hat ihn niedergestreckt.

*Ich wünsche Beiden Frieden*

Mein geschiedener Mann gab mir Halt und Sicherheit, dass ich brauchte. Ohne diese elementaren Geschenke, hätte ich den Weg zu mir Selbst nicht gefunden. An ihn ein herzliches Dankeschön für die Zeit, in der er mich begleitet hat.

*Für alles was mir auf meinem Seelenpfad begegnet, bin ich selbst verantwortlich.*

Bewusstwerdung, Erkennen und Benennen von Lebensthemen, die zeitlebens belasten und krank machen, sollte jeder aufarbeiten. Wichtig ist, *das* Annehmen zu lernen, das, was ist, zu segnen und mit Liebe zu vergeben, denn dies führt uns letztendlich zur vollkommenen Seeligkeit und innerem Frieden.

Da gab es diese Tiefsitzende, grundlose Traurigkeit, der Groll und der Selbstzweifel, die mich erstarren ließen, die mich heute nicht mehr plagen. All meine aufgedrückten Glaubens und Leitsätze sind es, die meine Persönlichkeit geprägt haben, die mich zu dem machten, was ich heute bin. Vor Allem die Negativen, die uns im Kleinkindalter eingetrichtert wurden. Z.B. *nicht zu genügen*, oder, *das kannst du nicht*, oder...*ich bin eine Last...ich muss funktionieren...ich bin hilflos...ich bin nicht gewollt...* Jede wirkliche Veränderung im Leben hat ihren Ursprung in unserer Seele. Sie ist lebendig, unbegrenzt und von unendlicher Liebe.



*Selbsterkenntnisarbeit Teil 3 / 2009*  
*Zugeständnisse und Transformation:*

Aus heutiger Sicht hat eine Umwandlung stattgefunden und sich vollzogen.

Ich möchte aus meinem Aufschrieb während meiner Selbsterkenntniszeit und Ablösephase aus der Zeit meiner Familie, Zitate herausschreiben, um einen Ein und Rückblick zu bekommen, wie sehr mich meine Zweifel eingeengt und beschränkt haben. Die mich so werden ließen, wie ich heute bin und wie sie sich in den letzten Jahren gewandelt haben.

*Sätze wie diese und ihre Bedeutung aus heutiger Sicht:*

*Ich muss meine Freiheit und Unabhängigkeit in ein ausgewogenes Gleichgewicht bringen!*

Umwandlung:

Es ist mir unheimlich schwer gefallen, und dauerte ziemlich lange, zu begreifen, dass nur ich selbst mein Leben in der Hand habe und meine Geschicke selbst lenken darf. Vieles geschieht auf freiwilliger Basis. Ich muss mich nicht mehr um die Kinder und den Haushalt kümmern. Ab jetzt bin ich auf mich gestellt und für all meine Handlungen selbst verantwortlich.

*Ich kann mit meiner neu errungenen Freiheit noch nicht umgehen!*

Umwandlung:

Zu viele Altlasten und überholte Lebensmuster schränkten mich in meinem Denken und Handeln ein und belasteten mich. Ich wollte es nicht wahrhaben, dass die Zeit der Sicherheit und der Geborgenheit vorbei ist, und war bereits längere Zeit entwicklungsüberfällig. Es war an der Zeit aus dem Ei zu schlüpfen, um mich auf eine neue Entwicklungsphase darauf einzulassen. Diese Hülle hatte bereits tiefe Risse, es musste etwas Neues aus mir heraus geboren werden. Ein Thema meines Lebens ist alt geworden. Ich ahnte nicht, dass mein Weg langwierig und schmerzhaft sein wird. Aber es gab keinen Weg mehr zurück. Ich bin ausgeschlüpft und mit der Zeit wuchs mir zunehmend mehr Stärke zu, meine Seele wurde weit. Es gibt niemand, der mir etwas abnimmt oder meinen Rücken stärkt. Ich bin ganz auf mich allein

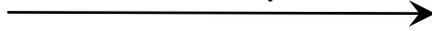


gestellt. Durch meine permanenten jammernden Äußerungen wuchs eine Unzufriedenheit, die unerträglich wurde. An diesem Wendepunkt angekommen, kam es dann so, dass die schützende Hülle von außen aufgebrochen werden musste. Die Weichen wurden verstellt. Ich musste auf einem neuen Gleis fahren, das mich in eine neue Richtung lenkte. Machtlos unterlag ich einem höherem Gesetz und einem größeren Zusammenhang. Das musste ich erst erkennen.

*Ich war von mir und meinen Fähigkeiten so überzeugt, dass es schon arrogant klingt, zu glauben, etwas Besonderes zu sein. Dies wurde mir vermittelt, und ich hielt vehement daran fest. Mein Selbstbild war verzerrt, denn ich setzte meinen persönlichen Maßstab sehr hoch. Ich war hochmütig, selbstbezogen, selbstgefällig und nahm mich sehr wichtig. Heute weiß ich, dass mein ganzes Gebaren nur eine verschobene Eigenwahrnehmung war, an die ich jahrelang glaubte. Zu meinen, etwas Besonderes zu sein brachte mich immer an meine Grenzen, denn ich fühlte, dass etwas an mir falsch ist. Mein Unterbewusstsein suggerierte mir, etwas zu sein, was ich gar nicht bin. Ich überdeckte und überspielte nur meine Minderwertigkeit und meine Unsicherheiten. Deshalb tat ich so, als wäre ich etwas Besonderes. Ausschlaggebende Faktoren, verbunden mit besonderen Aspekten waren Ausdruck meiner inneren Zerrissenheit.*

Umwandlung:

Das Umsetzen und verwirklichen von einem idealen Neuanfang setzt illusionäre Wunschbilder frei. Plötzlich lösen sich Erinnerungen und die damit verbundenen Emotionen, die sich tief in mein Unterbewusstsein eingebrannt hatten. Nach dem Motto: „Ich kann jetzt mein Leben frei gestalten und einrichten, wie ich es mir schon immer vorgestellt habe!“ Funktioniert so, einfach nicht. Das sind Wunschvorstellungen, die allerdings auf der Strecke bleiben, da es hausgemachte Illusionen sind, die aus einem Mangel und einer falschen Erwartungshaltung heraus entstehen. An Illusionen festzuhalten macht nur unzufrieden und unglücklich, und hat mit der Realität nichts zu tun. Man ist immer dazu geneigt, das haben zu wollen was nicht zu erreichen ist. Vorstellungen von einem Zuhause, das man sich wunschgerecht einrichten möchte,



oder von noch nicht erworbenen Sachgegenständen, die man sich schon immer gewünscht hat, oder wie die neue Beziehung auszusehen hat, weil die alte nicht mehr lebendig ist, sind Wertevorstellungen, die nicht zu erreichen sind, wenn sie nicht auf dem Weg liegen. In meiner Ehe flüchtete ich in eine Distanziertheit und somit in eine unfreie Beziehung und machte mich somit abhängig. Ich gab mich schon längst nicht mehr mit dem zufrieden, was ich hatte. Meine unerfüllte Erwartung trieb mich in eine enorm enge Sackgasse. In beiden Fällen vermied ich die Liebe und Lebendigkeit, die nötig gewesen wären, um meine Ehe noch primär retten zu können. Es gelang mir nicht mehr, denn der Keil saß schon zu tief. Ich machte mir etwas vor und habe mich selbst betrogen. Ich wählte eine Pseudo- Sicherheit und vermied damit eine echte, tiefe und erfüllende Begegnung mit meinem Ehemann, die in Wirklichkeit unserem gemeinsamen Leben Glanz, Intensität und eine wertfreie Bedeutung verliehen hätte sollen. Diesen Selbstbetrug habe ich auf ihn projiziert, und so wurde er zu meinem Erfüllungsgehilfen und meines Schicksals. Er musste mich einfach hintergehen. Dies waren seine Aufgabe und seine Bestimmung. Ich war nicht mehr in der Lage etwas Positives abzugewinnen. Je länger ich mich davor drückte, desto trüber und undurchsichtiger wurde mein eigenes Selbstbild. Chaos und Verwirrung deckte alles zu. Diese Verwirrung jedoch, war für mich eine heilsame Zeit, denn sie zwang mich in eine Auseinandersetzung zwischen meinem Sicherheitsbedürfnis und meinen Träumen, zwischen meinen Sehnsüchten und meinen Illusionen. Diese Illusionen trieben mich immer wieder in jenes beengende Übereinkommen, das wir Ehe nannten. Eine Mitte zu finden, zwischen meiner Anpassung und einer Öffnung, hinein, in meine Zukunft, war nicht leicht umsetzbar. Ich habe den Mut gefunden, mich auf das Unwägbare, in Unsicherheiten der Zeit des Chaos meines Lebens einzulassen. Ich habe gelernt, mich auf das Wesentliche zu fokussieren, was sich für mich im Nachhinein gewinnbringender und effektiver darstellte.

*Ich möchte meine alten, beengenden Ketten sprengen.*

Umwandlung:

Es ist mir tatsächlich gelungen, meinen goldenen Käfig zu öffnen, und mich hinauszuwagen. Die erworbene Freiheit hat natürlich auch seinen Preis. Am Ende meines Weges stellte ich fest, dass

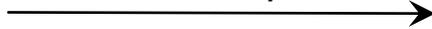


die Türe meines Käfigs niemals ganz verschlossen war. Ich hätte mich schon längst nach draußen wagen können. Tat es aber nicht, weil es mir zu unsicher erschien. Zwei Menschen, die zusammengehören und einander Wärme geben, müssen sich nicht einschließen. So hatte es sich aber noch angefühlt, war mir aber nicht bewusst. Meine Aufgabe ist es, meiner neuen Beziehung einen bedeutenderen Wert und eine neue Wichtigkeit zu geben. Um dies zu erlangen, muss ich in sie investieren, und eine eventuelle Unfreiheit in Kauf nehmen, sonst bleibt die Partnerschaft ohne Fundament und ohne fruchtbaren Boden. Meine Sicherheit, die ich für meine neue Liebe aufgab, war meine freie Entscheidung. Absicherungen haben ihre Wichtigkeit, aber sie sind kein Selbstzweck.

*Ich wünsche mir, dass ich in der Liebe bleiben kann, damit ich Liebe weitergeben und eine erfüllte Liebesbeziehung mit meinem Partner halten kann.*

Umwandlung:

Ein wichtiger Teil von mir war tot. Er lebte nicht mehr. Meinen neuen Lebenspartner habe ich unbewusst zu meinem Täter auserkoren, so dass ich mich zu Beginn auch teilweise als Opfer fühlte. Ich habe mich in ihm verloren, dabei habe ich unbewusst darauf gehofft, dass er mir meine verloren gegangene Lebendigkeit wieder zurückbringt. Dabei zu erkennen, dass ein Teil von mir fremdbestimmt war, kam mir gar nicht in den Sinn. Ich wollte in meiner neuen Beziehung Konflikte nicht wahrhaben. Deshalb habe ich sie anfangs durch Scheinharmonie und Anpassung zugedeckt aus Angst vor Streitigkeiten, Konflikte und Auseinandersetzungen. S., der meine unterdrückten Aggressionen ertragen musste, wurde indirekt zu meinem Feind. Durch die Zuneigung und das Ja füreinander fügten sich unsere Gemeinsamkeiten jedoch zusammen, wobei ich dadurch immer ein Stück meiner Individualität opferte. Ich ging davon aus, mein Glück durch meinen Lebenspartner zu finden und es verbindlich zu machen. Das kann nicht funktionieren, solange das Ganze Bemühen ein einseitiges Nehmen ist, wird sich das Glück nicht zeigen. Solange ich meine Eigenliebe nicht entdecke, werde ich S. auch nicht bedingungslos und selbstlos lieben können. Ich war am Anfang des sich Kennen lernen noch nicht dazu bereit, in den



Spiegel meines Partners zu schauen und das, als das meine zu erkennen. Ich war noch zu stark mit meinem alten Leben verstrickt. Der Weg bestand darin, mich in ihm verstehen zu lernen. Also musste ich in den Austausch treten, ihm die Hand des Verständnisses reichen, denn alleine kann ich mein/ unser Ziel nicht erreichen, dies geht nur in Zusammenarbeit. Ich benötigte ihn auf meinem Entwicklungsweg, solange, bis ich mich als ein neues Wesen erkenne und vieles abgestreift habe, was nicht mehr zu mir gehört, um den Weg für eine gemeinsame Zukunft frei zu machen. Mit seiner provokativen und nüchternen Wesensart schulte er mich sozusagen, damit ich die Augen für die Welt nicht verschließe. Oft erkenne ich die Hintergründe nicht und ist für mich ganz schön anstrengend, diesem Druck zu widerstehen. Aber mit Vielem kann ich gut umgehen und es auch annehmen. Durch ihn habe ich mich zu einer eigenständigen und authentischen Persönlichkeit entwickelt und bin als Solche mit dem äußeren und inneren Partner in einem Gleichgewicht angekommen. Unsere Teile sind miteinander verbunden. Ich finde meine Liebe und mein Glück über S. in mir selbst. *Lieben heißt, sich wohl zu fühlen mit dem Partner. Je wohler ich mich mit S. fühle, je glücklicher und zufriedener ich in seiner Nähe bin, desto stärker wird es uns Beide drängen, die Nähe immer wieder zu suchen. Eine lebendige Auseinandersetzung gibt mir die Gelegenheit, meine Grenzen zu öffnen und ihn an mich heran kommen zu lassen. Mich beschenken lassen und offen zu sein für Verständnis, Zärtlichkeit, Verspieltheit und Nähe, auch im erotischen Bereich, offenbart uns viel Lebenslust und die Fähigkeit unserer Hingabe zueinander. Der drängende Wunsch nach Öffnung, Nähe und Vereinigung erinnerte uns jedoch gleichzeitig an die schmerzhaften Verletzungen, die mit unseren Urbedürfnissen nach Liebe, Zärtlichkeit und bedingungslosem Angenommensein bereits in unserer frühen Kindheit einhergingen. Diese Wunden haben sich so tief in unsere Psyche eingebrannt, dass wir alles Mögliche unternehmen, um nur niemals wieder verlassen, zurückgewiesen, vernachlässigt, vereinnahmt, missbraucht oder gedemütigt zu werden. Die Angst vor einer Wiederholung dieser Schmerzen legt sich wie eine harte Kruste über unser natürliches Verlangen nach einem umfassenden, beglückenden und erfüllenden Austausch von Liebe, Zuneigung, Sexualität und Nähe. Wir beginnen mehr und mehr, diese gefährlichen Impulse abzuspalten, zu ignorieren, zu*



*verleugnen und zu unterdrücken. Wir flüchten uns in eine Distanziertheit, die wir als Unabhängigkeit ausgeben, oder in symbiotische, anklammernde, Besitzergreifende und somit unfreie Beziehung. In beiden Fällen vermeiden wir Liebe und Lebendigkeit. Damit bleiben wir jedoch Sklaven unserer früheren Verletzungen und in der Abhängigkeit von unseren Vermeidungsstrategien gefangen. Dies bezahlen wir dann noch mit dem Verlust eines Großteils unserer Lebendigkeit, Lebensfreude und Liebesfülle.*

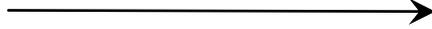
Unsere Beziehung im Alltag wuchs in den Jahren stetig zusammen. Es ist manchmal notwendig, zu erkennen, den Alltag wieder mehr zu würdigen.

*Es gilt zu verstehen, dass die Gemeinsamkeiten, das „Wir“ über den Egoaspekten des „Ichs“ steht. Alltag als Übung begreifen, nicht als Herausforderung, sondern als Hereinforderung. Im Ergebnis lernte ich, dass die Lösung immer im Inneren gefunden werden muss, nicht durch ein Tun im Außen. Ich habe verstanden, was es heißt, die Augen nach Außen zu schließen und sie nach innen zu öffnen. Mein Ego wurde durch diesen Entwicklungsschritt kleiner, aber meine fundamentale Existenz umso reicher.*

Da gab es diesen geheimnisvollen, dunklen Punkt, und überall rund um uns herum war das Leben. Ich fühlte, dass sich hinter diesem scheinbaren Widerspruch der tiefere Sinn unserer Existenz verborgen sein musste.

Es gibt ein Gedicht von Ungaretti: *„Den Tod erleidet man im Leben.“*

Jede alltägliche Handlung in unserem Leben führt auf den Tod hin. Er kann in jedem Moment eintreten, und wir müssen immer bereit sein, den Augenblick in all seiner endgültigen Fülle zu leben. Nur das Bewusstsein des Todes kann unserer Existenz Fülle geben. Ich glaube, dass das Leben ein Weg der Bewusstwerdung und Vervollkommnung ist, jeden Tag muss unserer inneren Entwicklung etwas hinzugefügt werden. Es ist eine lange Strecke, und wir selbst können darüber bestimmen, ob wir sie zurücklegen wollen oder nicht. Die Entscheidung liegt bei uns. Ich glaube nicht, dass man je zur Reife gelangt; wer innehält und sagt > ich habe verstanden, ich weiß alles<, das ist jemand, der aufgehört hat zu

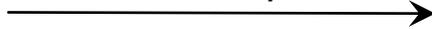


wachsen. *Damit wir klug werden, muss erst etwas in uns sterben.* Unser Verstand baut einen Käfig um uns, und wir glauben, dieser Käfig sei das Universum. Unser Horizont wird immer enger, mittlerweile laufen wir fast alle herum, als hinge eine ganz niedrige Decke über uns. Dabei ist diese Decke gar nicht da, wir haben sie erfunden, aus Angst, höher hinauf zu blicken und zu entdecken, dass wir frei sind. *Wir haben die Freiheit der Wahl, darin besteht die Größe des Menschen.*

*Ich wünsche mir, es zu schaffen, meinen beruflichen Weg, als meine persönliche Berufung leben zu können.*

Umwandlung:

Meine berufliche Bestimmung habe ich bis heute noch nicht gefunden. Oder vielleicht doch? Meine Ausbildung zur Zahnarzthelferin wurde sozusagen für mich fremdbestimmt entschieden. Ich war zu jung, naiv und noch nicht in der Realität und bei mir angekommen, um selbst entscheiden zu können, welchen beruflichen Weg, der für mich der richtige sein könnte, ich wählen werde. Auf meinem inneren Weg haben sich viele Triebe entwickelt, jedoch kam es nie zur vollen Blüte, zur Reife und zur Ernte. Jedoch entwickelten sich durch diesen medizinischen Beruf, trotz erheblichen, anfänglichen Widerstände, immer mehr ein inneres Bedürfnis und Interesse am Heilen. Menschen, die kränkelten oder verschiedene Krankheitsbilder aufzeigten, wollte ich intuitiv Wege zur Selbstheilung eröffnen und beratend zur Seite stehen. Ich bildete mich zusehends selbst aus und eignete mir fachliches Wissen an. Sachkundig passende Heilkräuter zu sammeln, sie gezielt einsetzen und ganzheitliches Hintergrundwissen zu erforschen, die Anatomie des Menschen zu verstehen und Einblick in die Naturgesetze des Menschen und an den Menschen heranzubringen, ist meine Leidenschaft. Erheblich wichtig und wertvoll ist für mich selber auch, die Ernährungswissenschaft. Durch selbst erprobte Erfahrungen, lernte ich, was meinem Körper essentiell gut tut und was nicht. Das gab mir eine bewusste, fundamentale Ernährungsrichtlinie. Danach strebe ich, weil es mir wichtig ist. So gesehen, war es schon immer mein Steckenpferd. Die Ernährungsabnormität unserer Bevölkerung ist erschreckend. Es gibt so viele Krankheiten, verursacht durch Ernährungsfehler. Hinreichend kommen noch viel



mehr Aspekte und Faktoren hinzu, die Krankheiten auslösen können.

Heute kann ich all mein Wissen in eine Schublade packen, weil ich es versäumt habe, daraus einen Beruf zu machen. Ich werde immer die ewige Schülerin bleiben. Mein bisher erlerntes Wissen bleibt unverbindlich und dabei hänge ich an einem Punkt fest an dem ich mich verloren habe. Eine Art Niemandsland, das mich zwischen dem „nicht mehr“ und dem „noch nicht“ gefangen hält. Auf meinem Weg fahre ich zweigleisig. Auf der einen Seite bin ich noch Schüler und auf der Anderen schon Lehrer. Beides gehört gleichermaßen und gleichzeitig zu meiner momentanen Entwicklung. Je nach Bedarf und Inspiration aller Zielgruppen nehme ich Wissen auf, bzw. gebe ich Wissen ab, kann Beides damit gut verbinden. Mein Wissen ist nicht unverbindlich geblieben, es hat mittlerweile sogar therapeutische Kraft angenommen. Auch das tiefenpsychologische analysieren und das intuitive Erfassen von Hintergründen, die Ursachen und deren Bedeutungen herauszufiltern, danach richtet sich hauptsächlich mein Leben. So gesehen bot mir doch im Nachhinein der Beruf als Zahnarzthelferin die Möglichkeit, mich auf diesem Weg weiterzuentwickeln und mich zu entfalten, das meinem Naturell und Wesen entspricht. Als Ergebnis meines Weges habe ich verstanden, dass über mir ein objektives Schicksal waltet. Eine Macht, die niemand beeinflussen kann und der ich mich beuge. Ich habe mir ein Gefühl für meinen eigenen Wert erarbeitet und dabei gelernt, die Dinge realistisch einzuschätzen. Ich akzeptiere meinen Platz, akzeptiere, dass er so ist, wie er ist. Nur die Einstellung zu den Dingen hat sich verlagert, denn dadurch bewerte ich sie jetzt anders.

Seit sechs Jahren arbeite ich als Lageristin und Warenverkäuferin in einer Firma. Damals bin ich in dieses Unternehmen gestartet, weil ich nach meiner Scheidung eine Arbeit aufnehmen musste. Meine Arbeit und meine Leistung, die ich in diese Firma einbringe macht mir Spaß, auch wenn es gar nichts mit dem zu tun hat, was ich mir ursprünglich vorgestellt habe. Diese Arbeit hat nur den Zweck, Geld zu verdienen und um abgesichert zu sein. So zu sagen, als mein erstes und wichtiges Standbein. Der Kontakt zu Kunden macht mir Freude, denn ab und an gibt es Situationen, wo ich mein Wissen gut weitergeben kann, und diese auch gut angenommen werden. Für mein zweites Standbein erstelle ich



zurzeit ein neues Konzept und möchte einen geeigneten Rahmen dafür schaffen. Somit kann ich doch Beides gut miteinander verbinden. Auf meinem Arbeitsplatz musste ich mir meinen Platz und meinen Stellenwert erst erarbeiten. Was mir auch gut gelang in den sechs Jahren meiner Arbeitszeit. Im Sommer dieses Jahres jedoch, war ich gezwungen, mir eine Auszeit zu nehmen, da mich diese Tätigkeit körperlich an meine Grenzen brachte. Kalk hatte sich in meiner Sehne zwischen Oberkopf und Schulterdach gebildet. Dadurch kam es zu enormen, schmerzhaften Bewegungseinschränkungen. Mein Körper signalisierte mir, umzudenken und auch eventuell um zu satteln. Jetzt bin ich 57 Jahre alt. Drei Monate war ich krankgeschrieben. Diese Auszeit half mir, Ordnung und Klarheit in meine momentane Lebenssituation zu schaffen, und habe dadurch die Gelegenheit gefunden und genutzt, meine Seelengeschichte aufs Papier zu bringen, das für mich eine effektive Form meiner eigenen Aufarbeitung bedeutet.

Doch leider fand sich während meiner Auszeitphase kein neuer Arbeitsplatz. Ich fühlte mich wie gelähmt und war blockiert. In mir entwickelte sich eine innere Abwehrhaltung gegenüber meiner Arbeit und stand spürbar vor einer Schwelle. Dadurch entfernte ich mich sehr weit von meiner inneren Wahrheit, und mein Bedürfnis nach einer für mich zugeschnittenen, beruflichen Veränderung war groß. Ehrlich gesagt, fühlte es sich auf diesem Weg meiner Krise sehr einsam an. Diese unsichere Zeit ist nur deswegen unsicher, weil meine alte, starre Rolle Risse bekommen hat und mich nicht mehr schützte. Ich muss mir jetzt unbedingt treu bleiben, damit mein eigentliches, natürliches Wesen endlich zum Vorschein kommen kann.

*Wenn etwas Altes seine Kraft und Form verliert, dann ist immer schon etwas gutes Neues auf dem Weg. Auch wenn ich es jetzt noch nicht sehe.*

Wie schon erwähnt, fand sich kein Lösungsweg. Jedoch aber, habe ich erkannt, dass sich meine innere Haltung und die Einstellung zu meiner Arbeit geändert haben. Ich darf diesen mir gewohnten Arbeitsweg weitergehen. Während meiner Zeit, des Schreibens, woran ich jetzt schon fünf Monate dabei bin und an meinem Manuskript sitze, erkannte ich, dass sich mein eigener



Stellenwert zu meinem Arbeitsumfeld herausentwickelt und neu definiert hat. Durch diesen Entwicklungsprozess haben sich meine innere Haltung und meine innere Einstellung gegenüber meiner Arbeit, meinem Chef (Vaterrolle) und meinen Kollegen mit der Zeit zum Positiven verändert. Ich gehe nun gestärkter, gelassener und aufrichtiger mit meiner Arbeitssituation um. Diese Auszeit war wichtig! Ich musste durch diese Arbeitskrisensituation gehen, selbst wenn sich dabei kein neues Türchen aufgetan hat. Dennoch merke ich, dass sich in mir etwas Neues, ein autonomes und selbstständiges Wesen herausentwickelt hat, das sich nun endlich in verschiedenen Situationen gut Selbstbehaupten kann. Ich bin in meiner Berufswelt angekommen, die notwendig war. Anerkennung, Lob und Bestätigung von Außen geben mir nicht viel, denn das, was ich leiste gibt mir selbst eine zufrieden stellende Bestätigung. Denn mit dieser Aussage meines Chefs, die lautet:“ Nichts gesagt, ist genug gelobt!“ Kann ich gut damit umgehen.



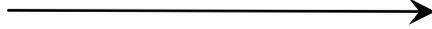
In den drei Jahren, während meiner Ausbildungszeit zur Zahnarzthelferin, musste ich viele Demütigungen ertragen, erdulden und über mich ergehen lassen. Mein Lehrherr gehörte zur damaligen Zeit noch einer alten Generation an, wo Disziplin und Moral noch groß geschrieben wurde. Mein Schicksal war besiegelt und nahm seinen Lauf, denn mein Arbeitsvertrag wurde zwischen meinem Arbeitgeber und der Heimleitung hinter meinem Rücken unterzeichnet. In der achten Klasse wurden mir zwei Optionen aus der Berufskategorie Medizin/ Zahnarzthelferin oder Heilerziehungspflege in einer Behinderteneinrichtung zur Wahl gestellt. Ein zweiwöchiges Berufsschulpraktikum sollte uns die Berufsentscheidung erleichtern. Besser zurechtgekommen bin ich in der Zahnarztpraxis. Folglich war das, nach der neunten Klasse, mein Start in meine Berufswelt. Mir wurde keine andere Wahl zur Entscheidung gestellt und musste mich somit auf diesen Beruf einlassen. Nach der neunten Klasse eine weiterführende Schule zu besuchen, bis hin zum Abitur, um danach das studieren zu können, was meinen Fähigkeiten entsprochen hätte, wurde mir nicht aufgezeigt und war vor mir verschlossen geblieben. Richtungsführend ging ich diesen mir vorbestimmten Weg, denn es gab kein Zurück mehr. In diesen drei Ausbildungsjahren wurden ganz neue Anforderungen an mich gestellt, mit denen ich echt meine großen Schwierigkeiten hatte. Mein alter Chef war streng, beherrschend und unnachgiebig. Von der alten Sorte eben. Mit dieser Autorität kam ich nicht zurecht. Plötzlich wehte ein anderer Wind. Meine unbeschwerte Zeit war vorbei. Ein Richtungswechsel besonderer Art hatte stattgefunden und ein ungeschliffener Rohdiamant wurde auf grober Art geschliffen. Mein Wille wurde gebrochen. Jeden Tag musste ich bis zu zwanzig lateinische Wörter lernen, die mein Chef mich dann täglich abfragte. Im Nachhinein bin ich ihm heute jedoch dankbar, denn somit konnte ich mich mit den lateinischen Begriffen und deren Bedeutung für später definieren und im weiteren Leben noch gut anwenden. Gemessen an anderen üblen Demütigungen, die mich des Öfteren zum Heulen brachte, und der Art, um meinen Charakter zu formen, war das Lernen lateinischer Begriffe ein harmloser Zeitvertreib und im Nachhinein für mich wertvoll. Was meinem eh schon desolaten Selbstwert Nahrung lieferte, war eine Situation während einer Behandlung eines Patienten, die ich bis heute nicht vergessen kann, ein Ausspruch meines Chefs: „ich solle doch meine



Wurstfinger aus dem Mund nehmen, denn er hätte keinen Platz zum Arbeiten!“ Eine weitere war eine jener, dass meine Arbeitskleidung angepasst sein sollte. Ein dunkelblauer Faltenrock, der bis zum Knie reichen sollte, Seidenstrümpfe, die mich juckten und ein weißes T-Shirt. Darüber einen weißen Arbeitskittel. Heutzutage wäre das undenkbar spießig. Hinzu kommt noch, dass ich als Lehrling die Toiletten putzen musste. Na ja, Lehrjahre sind eben keine Herrenjahre! Ein weiteres Mal kam es dann zum Eklat. Ich ließ mir eine Dauerwelle verpassen. Damals üblich und modern. Seine Reaktion darüber, mich so zu sehen, war schockierend. Ich sollte ihm so nicht vor die Augen treten und heimgehen und diese Locken wieder entfernen, denn ich sähe aus wie eine Zigeunerin! Irgendwie hatte er sich in mir getäuscht und eine andere Persönlichkeit erwartet. Denn das, was ich ihm bot, konnte ich ihm beim besten Willen nicht erfüllen, auch wenn ich mich noch so sehr anstrengte und verstellte. Ich konnte seinem Ideal, seinem Hang zum Italienischen, da er Gianna Nannini gern mochte, nicht entsprechen und war meiner Ansicht nach schwer zu Toppen. Auf jeden Fall vergoss ich in dieser Lehrzeit viele Tränen. Nach den ersten zwei Jahren musste er dann aus gesundheitlichen Gründen folglich seine Praxis aufgeben und übergab sie jüngeren Zwillingsärzten. Dieses letzte Jahr meiner Ausbildungszeit verlief dann ziemlich entspannter. Das Arbeitsklima hatte sich total gewandelt. Die Beziehung zu den Chefs entwickelte sich zu einem freundschaftlichen Verhältnis, so dass ich beinahe den Ernst meiner Ausbildung verkannte, denn ich rasselte knapp durch die Prüfung. Ich hatte zwar bestanden, jedoch mit einem katastrophalen Prüfungsergebnis, was durchaus in so einem Verhältnis verständlich war. Der Wechsel vom strengen Despot, zu Chefs, die äußerst gelassen die Praxis führten, war ganz nach meinem Geschmack und erleichterte mir meine Lehrzeit. Es stimmte mit meiner Entwicklungsphase überein. Zum Teenager herangewachsen, begrüßte ich natürlich diesen antiautoritären Umschwung. Letztendlich bewegte ich mich auf dünnem Eis und es brachte mir keine Vorteile. Mein leichtsinniges Verhalten verleitete mich dazu, den Ernst meiner Lage zu verkennen und überspannte den Bogen. Dadurch schränkten sich mein Eifer und meine Eigenverantwortung beträchtlich ein. In dieser Zeit als Lehrling musste ich selbstverständlich meinen verschiedenen Rollen nachkommen und gerecht werden. Der



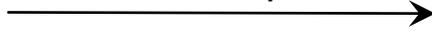
Lehrling, der sich an die Normen und Regeln halten musste; das brave, angepasste Kinderheimkind, und die Rollenfigur außerhalb, die am Wochenende per Anhalter nach Hause stoppte, um auszubrechen, hinein in aufregende und reizüberflutete Abenteuer, um mich in Discotheken auszutoben und mit allen Regelverstößen, die auf mich einströmten auszuleben, ohne Rücksicht auf die folgenden Konsequenzen. Es war unbestritten eine Zeit, die mich am meisten geprägt hat und von der ich noch heute gerne zehre und mich wehmütig zurückschauen lässt, denn ich fühlte mich frei und unbekümmert und hatte die Einstellung, dass die Welt mir gehört und mir nichts anhaben wird. Jung, ziellos, unerfahren. Mit wenig Selbstwert bestückt und mit einer wenigeren Portion Selbstvertrauen, bewegte ich mich in meinem Umfeld, das ich mir selbst erschaffen habe. Immer auf der Suche nach ...? Ruhelos, unstet, naiv, unerfahren und ungeborgen, haltlos, ziellos und ungezügelt flatterte ich wie ein frisch ausgeschlüpftes Vögelein, das im Wind in alle Himmelsrichtungen durch die Luft gewirbelt wurde. Das aus seinem Nest gefallen ist und dabei seine Flügel verletzt hat. Von einem dünnen Zweig zum anderen, von einem Mann zum Anderen, um für einen kurzen Moment das zu bekommen, was am Meisten gefehlt hat, nämlich Nähe und Geborgenheit. Männer gab es genug in meinem Leben, doch keiner konnte mir das geben, was ich am nötigsten gebraucht hätte. Um nicht zurückgewiesen zu werden, lies ich es zu, mich gebrauchen und benutzen zu lassen. Sie nahmen und ich gab. So kenne ich es. Jedes Mal für einen kurzen Moment...und ich gab jedes Mal einen Teil von mir ab, und dennoch nahm ich jedes Mal etwas mit.



*Ich wünsche mir, dass ich meinen Partner so tolerieren kann, ohne mich dabei selbst zu verlieren.*

Umwandlung:

Am Anfang meiner Beziehung mit S. glaubte ich, mein Glück über ihn gefunden zu haben. Er sollte zu einem Lieferanten für meine Liebe und meinem Glückseligwerden werden, mich erfüllen und mich glücklich machen und zudem noch meine Erwartungen erfüllen. Aber es sollte mich Besseres lehren. Zu groß waren meine Erwartungen, egal, in welcher Hinsicht, denn unerwartete Ereignisse haben sie urplötzlich zunichte gemacht. Jeder Enttäuschung liegt jedoch immer eine schwerwiegende Selbsttäuschung zugrunde. Jetzt stehen wir ernüchtert vor den entlarvten Tatsachen. Doch jede Enttäuschung brachte uns die Möglichkeit einer wertvollen Lernerfahrung mit sich. Wenn alte Wunden an die Oberfläche des Bewusstseins gelangen, fühlen wir die Schmerzen in ihrer ursprünglichen Intensität. Wir haben es zulassen können, denn darin liegt die Chance einer echten Heilung in einer neuen Beziehung. Wir sind uns begegnet und fanden uns anziehend. Ich wollte von ihm geliebt und bestätigt wissen. Ich brauchte ihn für meine Erfüllung und Befriedigung und habe mich auf diese Erfahrung eingelassen. Indem wir uns näher kamen, begegnete ich mir selbst sehr intensiv. Neugierig auf das, was er mir widerspiegelt und dadurch in mir ausgelöst hat. Eine dumpfe Bangigkeit beherrschte zu Anfangs noch unsere Beziehung, obwohl in Wirklichkeit alles zum Besten stand. Alles schien wie in einen Schleier gehüllt. Meine Befürchtungen hatten mit der Wirklichkeit nichts zu tun. In diesem Lebensbereich machte ich mich selbst durch eigene beschränkende Vorstellungen klein. Im Hier und jetzt verfüge ich über alle Fähigkeiten und Mittel, um das zu erreichen, was ich mir von Herzen wünsche. Ich bin dankbar für alles, was ich durch ihn erfahren und erkennen durfte und bin bereit, auch ihm diese Möglichkeit zu schenken, indem ich mich für unsere Begegnung öffne und mich auf die damit verbundenen Erfahrungen einlasse. Die Entfaltung ist das Ergebnis inneren Erwachens. Körper, Geist und Seele stehen nun im Einklang. Aus diesem Zustand heraus kristallisierte sich eine Integrität, die sich auf keine faulen Kompromisse mehr einlässt. Ich kann meine eigene Kraft wahrnehmen und zulassen und muss sie nicht mehr an Andere unterwürfig abgeben. Die Rückbesinnung auf diesen



Punkt der inneren Ruhe bewahrt mich vor der Belastung durch unnötige Probleme und lässt ein neues Selbstvertrauen entstehen. Mein inneres Wissen ist stark genug, um Anflüge von bangen Zweifeln abzuweisen. Grüblerisches Hinterfragen meines analytischen Verstandes hat gegenüber dem Erfüllt sein einer klareren Vitalität und Lebenskraft keine Chance mehr.  
*Jetzt bin ich bereit für eine neue, befreite Art des Umgangs mit mir selbst, meinem Partner und meinen Mitmenschen.*

Nur ich selber kann mich glücklich machen!

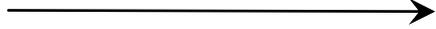
*Wir vergessen allzu leicht, dass keine intensive und erfüllende Begegnung mit dem Partner möglich ist, wenn wir nicht zuallererst die Bereitschaft entwickeln, uns selbst zu begegnen. In dem Maß, wie wir uns unserem Innenleben öffnen, können wir uns auch auf unseren Partner einlassen und im Miteinander wirkliche Beziehungstiefe erfahren. Dazu gehört die Bereitschaft, uns selbst verletzlich zu machen und uns dem gesamten Spektrum unserer Gefühle zu öffnen. Solange wir alte, ungeheilte Wunden aufgrund verletzter primärer Bedürfnisse in uns tragen, werden diese in jeder echten Liebesbegegnung berührt. Alles, was nicht wahrer Liebe und Freiheit entspricht, wird unwillkürlich an die Oberfläche drängen. Wenn wir bereit sind, für uns und unsere Empfindungen volle Verantwortung zu übernehmen, anstatt unseren Partner zu beschuldigen, besteht die große Chance, mit jeder Öffnung für einen geliebten Menschen einen Teil der alten Verletzungen aufzulösen und zu heilen. „Liebe macht blind“, ist so lange zutreffend, wie wir die erweiternden Erfahrungen ausschließlich nach außen projizieren und von unserem Partner abhängig machen. In Wirklichkeit sind wir im Zustand des Verliebt seins vorübergehend in einem höheren, erweiterten Bewusstseinszustand. Er gibt uns einen Vorgeschmack auf die Großartigkeit eines Daseins, in dem wir in ständiger Liebe mit uns selbst und der ganzen Existenz sind. Jene Selbstverlorenen, entrückten Momente, in denen wir in der Begegnung mit dem geliebten Partner mit den tiefsten Schichten unserer eigenen Seelenkräfte in Berührung kommen, sollten von uns dankbar angenommen werden. Als Schlüsselerlebnisse, die uns unser ekstatisches Potenzial offenbaren. Der „richtige“ Partner ist jedoch immer der, mit dem wir am meisten wachsen. In einer*



*Beziehungsform, die unsere Urbedürfnisse nach Geborgenheit und Freiheit, Nähe und Distanz, Hingabe und Selbstbestimmung erfüllt. Denn wir wollen uns entfalten, wollen zu unserem vollen Potenzial erblühen, wollen lernen, zu lieben!*

*Meine Liebe zu S. öffnet in mir Türen zu den tiefsten Schichten meines Wesens. Dafür bin ich ihm dankbar!*

Unsere anfängliche gemeinsamen Eigenschaften und Fähigkeiten am Anderen zu entdecken, wurden immer wieder durch äußere missliche Umstände unterbunden, attackiert und im Keim erstickt. Für uns war es ein Eignungs- und Prüfungstest besonderer Härte. Heute weiß ich, dass wir Beide, jeder für sich, zuerst geprüft und geläutert werden mussten, um auf das vorbereitet zu werden, was noch vor uns liegt. Auf unserem gemeinsamen Weg in eine relativ normale Lebensstruktur, wurden wir mit Nebenschauplätzen konfrontiert, die unseren ganzen Einsatz erforderten. Die Prüfungszeit dauerte beinahe zehn Jahre. Das Regelwerk der Konformität im Innen wie auch im Außen, hat inzwischen eine regelkonforme Normalität erreicht. Mittlerweile ist unsere Partnerschaft in einer ganz gewöhnlichen Alltagsphase angelangt, keine besonderen Höhen und keine besonderen Tiefen. Wir befinden uns heute in einem stabilen Zuhause, und sind Beide in unserem Beruf mehr oder weniger angekommen. Die Familie, die Partnerschaft, das Zuhause und der Beruf- die vier Säulen unseres Lebens, stehen, angesichts der Tatsache, dass wir uns durch viele Schwierigkeiten durchboxen mussten, jetzt doch auf einem stabilen Fundament. Es scheint für mich persönlich, der einzig richtige Weg gewesen zu sein, mein Altes abzustreifen, um meine eigene Authentizität zu erlangen. Gleichzeitig musste ich erkennen, dass es wichtig ist, jedem seinen persönlichen Freiraum zu lassen, es zulassen, ohne mich dabei zurückgewiesen zu fühlen. Meine inneren und äußeren Attribute, und teilweise unsinnigen und absurden Eigenschaften, die aus meinem alten Leben in meine neue Beziehung mit eingeflossen sind, haben sich verabschiedet. Wir haben unsere Masken abgelegt. Was unsere Beziehung festigt, ist unser gemeinsamer und aufrichtiger Entwicklungsweg, um im Miteinander zu wachsen. Denn wir haben nichts zu verlieren, aber durch loslassen mancher Dinge, haben wir viel gewonnen. Wert zu schätzen was man als Geschenk



erhält, hat eine tiefere Bedeutung und einen elementaren Sinn bekommen. Ich bin zum Dank verpflichtet, was ich bislang an viel unzähligen Geschenk erhalten habe. Ein erfülltes Leben, mit all seinen Facetten, eine familiäre Ordnung, die wieder hergestellt wurde und eine gut funktionierende Beziehung genießen zu dürfen, ist in Erfüllung gegangen. Ein kleines Mango, woran ich noch arbeiten muss, ist mein Stellenwert, den ich nie richtig hatte, zu finden. Diesen muss ich neu definieren und ausrichten, damit meine Identität ernst genommen wird. Mein Erscheinungsbild hat sich dem inneren Selbstbild sichtbar angepasst. Für mich fühlt es sich stimmig an.



Selbsterkenntnisarbeit Teil 3/ 2018

*Ich bin im Hier und Jetzt richtig, der Weg ist das Ziel.*

Das Wagnis, eine bestehende Familienstruktur aufzulösen, erforderte viele Schmerzen und Tränen.

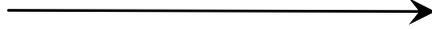
*Nur wenn du ein klares, großes und entschiedenes JA sagst zu dir und deinem Leben hier auf Mutter Erde ( zu dem du dich als Seele einmal entschieden hast ), richten sich alle Kräfte des Lebens nach dieser Entscheidung aus und unterstützen dich auf diesem Weg.*

Während meiner Ehejahre musste ich mit vielen Einschränkungen meinen Alltag bewältigen. In meiner Rolle als Übermutter und unglückliche Ehefrau, kompensierte ich und definierte meine Defizite nach Außen. Ich suchte nach Aufmerksamkeit und Bestätigung. Mein nach Hilfe rufendes Inneres übertönte lautstark meine Umwelt. Ich wollte gehört und gesehen werden.

Zu Anfang meiner neuen Partnerschaft fiel das extrem auf. Mein neuer Lebenspartner nahm mich als Solches war. Er sah mich und hörte mich. Meine extravagante Erscheinung fiel ins Gewicht. Wir haben uns zur Faschnachtszeit kennen gelernt. Für mich sowieso eine Zeit der Verwandlung. Das passte einfach ins Bild. Zugleich wollte ich ihm imponieren, da es uns im allerersten Moment, als wir uns begegneten, klar war, dass wir uns gefunden haben und eine Beziehung wollten und zusammengehörten. Ich war so davon überzeugt, seelenverwandt zu sein. Anders kann ich mir das nicht erklären. Es war keine Verliebtheit, sondern eher eine nüchterne Begegnung, als kannten wir uns schon ewig. Meine Ehe war schon seit Langem beendet. Ich rutschte sozusagen absichtslos in etwas Neues hinein. Es ist einfach passiert. Ich bewegte mich wie in einem Vakuum, fast gar wie in einer anderen Welt, die sich für mich einfach richtig anfühlte, ohne dabei an die Konsequenzen zu denken, die noch auf mich zukommen sollten. Nach und nach habe ich mich von meinem alten Leben verabschiedet. Bin, wie in Trance mit einer Selbstverständlichkeit ausgezogen um mit ihm ein neues Leben anzufangen. Ohne groß darüber nach zu denken, dass ich dabei meinen Sohn zurücklasse, und ihn dadurch vernachlässige, kam mir nicht in den Sinn. Meiner Tochter



verkündete ich meine Neuigkeit über eine SMS – Nachricht. Sie war zu der Zeit in Australien und schlecht erreichbar. Ich erfuhr erst Jahre später, mit was für einem Entsetzen sie die Nachricht oder vielmehr den Bruch aufnahm. Auf diese Art und Weise, meine Entscheidung auszudrücken tut mir im Nachhinein selbst weh, konnte es aber damals nicht anders. Schließlich war sie es, die mir bei ihrem Auszug kurz ihre Stellungnahme zum Ausdruck brachte, dass wir uns ja jetzt trennen könnten, da sie ja jetzt nicht mehr das Zuhause mit uns teilte. Sie wusste schon Lange, dass unsere Ehe nicht mehr zu retten war. Streitereien, Sticheleien und überspielen von Gefühlen vor den Kindern konnten wir nicht mehr verbergen. Kinder sind da sehr sensibel und reagieren wie Antennen auf solche Signale. Mit meinem Ehemann gab es eine kurze Aussprache, die, so wunderte es mich im Nachhinein nicht, es ihn irgendwie erleichterte, zu hören, dass es einen neuen Mann in meinem Leben gäbe. Seine Reaktion darauf war eher verhalten. Natürlich bedeutete es auch für ihn eine große Veränderung, die nun auf ihn zukam. Schließlich waren wir vierzehn Jahre verheiratet und teilten ein quasi ganzes Leben miteinander. Wir regelten alles mit Bedacht und konnten mit Achtung und ohne Groll auseinander gehen. Natürlich gab es Gefühlsausbrüche, wie Wut und Groll. Das Gefühl, dass wir gescheitert sind, stand schon im Vordergrund. Dabei war es uns bewusst, dass wir uns voneinander verabschieden müssen. Die Aussage meines noch Ehemannes war diese an mich „ Wenn es für dich ein Abenteuer ist, kann ich es dir verzeihen, sollte es aber die große Liebe sein, dann muss ich dich loslassen.“ Trotz des Getrennt sein, werden wir immer durch unsere Kinder verbunden bleiben. Das funktioniert bis Heute, nach fast zehn Jahren noch immer recht gut. Wichtige Ereignisse gab es zu befeiern, wie z.B. das Weihnachtsfest, das am Anfang unserer frisch getrennten Zeit noch in der Familienrunde stattfand. Heute jedoch nicht mehr, da jedes Familienmitglied seine eigene Wahlfamilie gewählt hat. Den Schulabschluss unseres Sohnes, den Studienabschluss meiner Tochter und ihre Hochzeit und jetzt unser aller Enkel, der uns gewissermaßen wieder intensiver zusammenführt. Auch wenn jeder in einer anderen Richtung wohnt und lebt, fühlen wir uns alle mittlerweile trotzdem im Familiensystem miteinander verbunden und jeder ist für sich an seinem Platz angekommen. Ich bin



dankbar, dass es so ist, auch wenn es mir immer noch etwas schwer fällt, es so akzeptieren zu müssen. Meinen Kindern kann ich mittlerweile auf Augenhöhe begegnen und spüre keine unterschwelligen Vorwürfe mehr. Sie agieren und reagieren auf einer Kommunikationsebene, da sie sich ja auch weiterentwickelt haben und auch Verantwortung tragen. Ihr Verständnis zu dem, was ist, hat sich zum Positiven aller Beteiligten entwickelt.

Heute weiß ich, dass ich auf eine Art geliebt werde, die ich noch nie zuvor in meinem Leben verspürt habe. Es ist eine Liebe, von einem Mann, der mich mit seinem selbstlosen Wesen so annimmt, wie ich bin. Nicht mehr das körperliche spielt eine große Rolle, sondern die gegenseitige Wertschätzung, das Vertrauen, die Treue, die Fürsorge und die Verantwortung zu tragen für den Anderen, dass einer für den Anderen da ist, ist eine fundamentale Säule, die uns trägt. S. gibt mir das sichere Gefühl der Selbstannahme. Ich bin nicht mehr der Mensch, der ich vor dieser Erfahrung war. Die totale Hingabe an S. lässt mich Transzendenz erfahren. Die Oberfläche, die ich für meine Identität hielt, starb. Meine Selbstzweifel, die mich auf meinem Weg plagten und blockierten, haben sich verabschiedet, weil ich nun weiß, wer ich bin, was ich bin und vor allem, was ich will und nicht will. Es hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin, nämlich eine selbstsichere und bodenständige Frau im besten Alter, mit einem Selbstbewusstsein das mich gut durch mein restliches Leben führt. Ich spüre eine Leichtigkeit, die mich trägt und mir mein Leben leichter macht. Durch jahrelanges Aufarbeiten meiner Lebensthemen lösten sich in mir viele Blockaden. Alte Lebensmuster, die nicht mehr zu mir gehören, konnte ich auflösen und Neue formen, die mir ein nun stabileres Fundament verleihen. Mein Selbstbild ist klarer und authentischer geworden. Dadurch fühle ich mich freier im Denken und Handeln. Vieles, was mir begegnet, kann ich selbstbewusster angehen und gezielter Entscheidungen treffen, die wertvoll und wichtig sind und die mich an mein Ziel bringen. Ich bin über mich selbst hinausgewachsen.

Von vielen meiner Zwänge fühle ich mich losgelöst, dank meiner Persönlichkeitsarbeit, die sehr viel Energie und Zeit in Anspruch genommen haben. Zwänge wie, z.B. ich muss unbedingt meinen



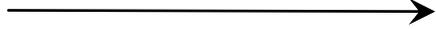
Pflichten nachkommen, die mich immer an meine Grenzen führten die ich noch aus der Familienzeit her kenne. Pflichten wie Kochen, Putzen, Einkaufen, Organisieren und Kontrollieren.

Selbstverständlich verrichte ich dies noch alles, aber es geschieht auf einer anderen Ebene und hat sich verlagert. Ich kann meinen Alltag flexibler gestalten.

Ein altes und neues Thema hat sich an die Oberfläche hochgearbeitet, das mich zu neuen, auflösenden Erkenntnissen geführt hat.

Ein Thema, das mit all dem zu tun hat, was mir auf meinem Weg begegnete. Meine Reise nach innen führt mich dahin, wo alles begann: *Die Ablehnung!* Eine Rückkehr zu meinem eigenen Ursprung, die mich zu meinen Eltern führt. Durch einen Traum, der mir aufzeigte, dass sich meine neugeborene Seele in einem Netz von Verstrickungen gefangen war. Die Begrenzungen meines kleinen Ichs wurden daher zu einer existenziellen

Begleiterscheinung, die mich mein ganzes Leben eingeschränkt hielten. Die damalige Verbindung zwischen meinen Eltern wurde durch äußerliche Umstände unterbrochen und zunichte gemacht. Jenseits von Liebe und der Hoffnung auf eine gemeinsame Zukunft, wurde das Netz eines unschuldigen Narren gesponnen. Meine kindliche Seele erfuhr schon recht früh, abgelehnt und nicht willkommen zu sein. Für jemanden eine Last zu sein, das zu fühlen oder zu meinen, geht mit einem unfreiwilligen und tiefen Schuldgefühl durchs Leben und wird mit Selbstzweifel zugedeckt und genährt. In vielen Bereichen immer wieder zu spüren, nicht erwünscht zu sein, nicht wichtig genommen zu werden, nichts wert zu sein, führt folglich dahin, sich selbst und seinen Fähigkeiten zu misstrauen. Unterbindungen finden statt und dadurch fehlt der Mut, der nötig wäre, etwas zu wagen. Durch die Ablehnung meines Vaters und summierend die Ablehnung in der Herkunftsfamilie, wurden alle Vorraussetzungen und Bedingungen geschaffen, die ich auf meine Reise mitnahm, um meine Bestimmung und die Ereignisse in meinem Leben zu erfüllen. Aus der Ablehnung wuchsen meine Selbstzweifel in mir und meine Zweifel im Außen wurden geboren. Alle Verkleidungen und Masken, die ich mir angelegt hatte, dienten nur dem eigenen Ziel und Zweck, gesehen und gehört zu werden. Mit meinen verletzten Flügeln habe ich mich



selbst und die Welt so überflüssig und nutzlos wahrgenommen, so dass ich mich mit der ursprünglichen Natürlichkeit nicht identifizieren und entfalten konnte. Das spiegelte sich im Besonderen in zwischenmenschlichen Beziehungen und in meiner eigenen Familie wieder. Ich ließ mich mitreißen in den wirbelnden Tanz der fortwährenden Bewegung meiner Umwelt. Jede überwundene Station führte mich letztendlich hier her, an meinen jetzigen Platz, denn der Weg ist nach wie vor immer noch das Ziel. Ich habe jetzt die Möglichkeit, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Die notwendigen Lernerfahrungen und Prüfungen auf meinem Weg, machten es mir Möglich, angesichts aller Bedingungen für einen Neubeginn und für einen glücklichen Abschluss sind gegeben. Das Netz der Verstrickungen wurde zerschnitten.



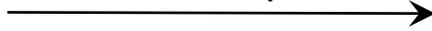
Die zehn gemeinsamen Jahre mit S. glichen eher einer Prüfungs- und Orientierungszeit. Mir war so, als würde ich geläutert, geprüft und an den Pranger gestellt. Muss für meine Taten büßen. Der Weg war steinig, holprig und eng. Der berufliche Weg stellte eine immer wiederkehrende große Herausforderung an uns dar. Fremdbestimmte Umstände zwangen uns in diesem dualen System in die Knie. Demut üben! Zweimal wurden wir aus unserer Wohnung gekündigt. Einmal wegen Eigenbedarf und das zweite Mal unbegründet. Es folgte ein unumgängliches Desaster, das sich verselbstständigte. Das ganze Rahmenprogramm strömte auf uns ein. Wir mussten unsere Wohnung räumen und wurden in eine Notunterkunft verwiesen. Was dieser Abgang für uns bedeutete und was das mit uns gemacht hat, kann niemand nachvollziehen, der so was noch nie erlebt hat. Wir fühlten uns als Außenseiter in unserer Gesellschaft, abgeschnürt und ausgegrenzt. Die Arbeit zu verlieren war schlimm genug, und keine passende Arbeit zu finden, trotz vieler Bemühungen, gerade in der heutigen Zeit, wo das Alter auch noch eine große Rolle spielt und entscheidend dazu beiträgt, eine für sich adäquate Arbeit zu finden und danach ins Harz 4 zu rutschen, war für uns der absolute existenzielle Zusammenbruch. Unser tiefster Punkt war erreicht. Wir fanden keine für uns zugeschnittene Wohnung. Wer nimmt schon Mieter, die Harz 4 beziehen. Da gab es dann auch noch Begrenzungen vom Amt, mit eingeschränkter zugeteilter, nicht zu überschreitender Quadratmeterzahl pro Person. Es war schwer, eine angepasste Unterkunft zu finden, die nur einer gesetzlich vorgeschriebenen Mindestmiete entsprechen darf, dass das Amt übernimmt. Der Mietspiegel war und ist derzeit noch total übertrieben. Der Flüchtlingsstrom 2015 nahm zu und erreichte einen noch nie da gewesenen Wohnungsmangel in unserer Region. Wir streckten unsere Fühler in alle Himmelsrichtungen aus und waren zu Allem bereit. Arbeit und Wohnung zu finden raubten uns die letzten Energien und nagten an unseren finanziellen Reserven. Unser Selbstwert ist rapide in den Keller gesunken. Wir fühlten uns selbst minderwertig und asozial und in der Gesellschaft nicht mehr anerkannt und ausgestoßen. Unsere Höhle oder Hölle war unser Zuhause. Aber genau das, so bin ich heute der festen Überzeugung, mussten wir Beide durchleben. Dieses gemeinsam durchzustehen und zu überwinden und trotzdem weiter machen, war unsere



größte Überprüfung und Herausforderung, die uns je her in unserem Leben auferlegt wurde. Unglaublich, aber dadurch sind wir zusammengewachsen. Wir haben uns gegenseitig gestützt. Mit einer noch nie zuvor da gewesenen Stärke und einem daraus resultierendem Selbstbewusstsein, sind wir aus dieser Selbsterfahrung hervorgegangen. Wir sehen unsere Beziehung mit einem neuen Blickwinkel und einer neuen Sichtweise. Nehmen nun unser Leben an, so wie es ist und arbeiten uns an unser vorbestimmtes Ziel langsam und stetig heran. Unsere Beziehung ist nicht daran gescheitert, im Gegenteil. Zwischendurch hatten wir natürlich Zweifel und haderten mit unserem Schöpfer. Es gab auch eine Zeit, wo wir keinen Sinn mehr sahen und uns und unser Leben aufgeben wollten. Wir wurden davor bewahrt, denn unser Weg ging weiter, denn es gibt noch Aufgaben, die zu erledigen sind, mit all diesen Zwischenstationen, die uns fortan wissen lässt, dass alles Möglich ist im Leben. Nach jedem Fall ist es wichtig wieder aufzustehen und nicht liegen zu bleiben. Dankend zu erwähnen sind die Menschen, die uns in dieser Zeit gestützt und getragen haben. Die Familie, Freunde, Bekannte, mein Arbeitgeber und sogar Fremde. Meine Schwiegereltern, die mich als Familienmitglied annimmt, als Schwiegertochter an der Seite von S. und als eine Tochter, die sie nie hatten. Somit schließt sich der Kreis für mich.

*Unerfüllte Wünsche und vermeintlich geglaubte Defizite resultieren aus illusionären Erwartungen und Vorstellungen ans Leben.*

Ich habe mich davon gelöst, denn ich habe erkannt, dass es nichts bringt, Illusionen nach zu eifern und hinter her zu jagen, die nicht umsetzbar sind und die sich nicht realisieren lassen wollen. Die mit dem wahrhaften Leben nichts zu tun haben und somit als Solches das Leben nur schwer machen. Diese innere, neu gewonnene Haltung löste meine dunklen Wolken auf, die mein ganzes Leben lang schon über mir schwebten, die mich in eine tiefe Traurigkeit, Freudlosigkeit und Unzufriedenheit einbetteten. Ich entschied mich, das anzunehmen, mich dem zu stellen, was nicht veränderbar ist. Ich habe mich für dieses Leben entschieden. Für die Folgen meines Denkens, mein, mich schlecht fühlen, bin nur ich selbst und niemand anders verantwortlich. Niemand kann mich glücklich machen, nur ich selbst. Ich bin der Regisseur meines

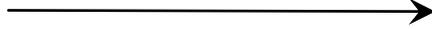


Drehbuches und nur ich habe es in der Hand es umzuschreiben. Korrigiere und entscheide selbst, welche Rolle ich in diesem Stück spiele. Gerade eben diese Sicherheit brauche ich zum existieren. Ich bin bei mir Selbst angekommen. Mein Berufswunsch als Kind war, ein Zirkusclown und eine Trapezkünstlerin zu sein. Heute weiß ich, dass die Welt meine Manege ist und ich diese Rollen meisterhaft verkörpere und auslebe. Applaus gebe ich mir selbst!

Ich habe diesen Weg nicht bewusst gewählt, jedoch im Nachhinein weiß ich, dass ich mich intuitiv für das Richtige entschieden habe. Und ich danke meinem Schöpfer für die vielen, wichtigen Erkenntnisse, die er mir offenbarte, und mir auch das nötige Werkzeug mitgegeben hat, um an mir arbeiten zu können, damit ich den für mich bestimmten Weg unbeirrt weitergehen kann. Es ist ein gutes und stimmiges Gefühl, danach ich mich schon mein ganzes Leben sehnte. Geordnete Verhältnisse bestimmen meinen Alltag und alles hat seinen Platz bekommen. Ich kann mich wieder ganz auf die wesentlichen Dinge und dem Geschehen um mich herum zuwenden und pflegen, wie z.B. meiner Partnerschaft, meiner Familie, meinem Beruf und meiner Umwelt. Die Säulen der Ordnung sind hergestellt und scheinen stabil zu sein.

*Das Vertrauen, das aus der Liebe entspringt, in meine eigene Wahrnehmung, befreit meinen Geist von den Beschränkungen meiner Vergangenheit, das zu bewahren, ist mein Bestreben und mein Ziel!*

*Ich habe alles, was ich brauche! Das Leben ist bereit, mich zu empfangen. Ich vertraue meinen unbegrenzten schöpferischen Möglichkeiten!*



Ein Gedicht von Eugen Drehlemann

*Das eigene Wesen zu finden und ihm treu zu bleiben, ist das Wichtigste, was wir im Leben lernen können. Allein darauf kommt es an und nur auf diese Weise dienen wir Gott ganz. Dass wir begreifen, wer wir selber sind und den Mut gewinnen uns selber zu leben. Denn es gibt Worte, es gibt Bilder, es gibt Gesänge, die nur in uns, in unserer Seele schlummern, und es bildet die zentrale Aufgabe unseres Lebens, sie aus zu Sagen und aus zu Singen. Einzig zu diesem Zweck sind wir gemacht. Und keine andere Aufgabe ist wichtiger, als herauszufinden, welch ein Reichtum in uns liegt. Erst dann wird unser Herz ganz. Erst dann wird unsere Seele weit. Erst dann wird unser Denken stark. Und erst, mit allen Kräften, die in uns angelegt sind, dienen und preisen wir unseren Schöpfer, wie er es verdient.*

*Die Heimkehr meiner Seele - Heil werden heißt Ganz werden.*

*Ich möchte heil werden, ich möchte wieder ganz ich Selbst sein. Es ist an mir, diesen Kreis zu durchbrechen und eine solche wiederkehrende Situation als Geschenk zu betrachten, etwas, woran ich wachsen kann.*

**Danke**