

Wiebke Wiedeck

**D**<sub>AS</sub>

**BELEBTE  
LEBEN**

**WWIEDECK**

# PROLOG

*Ein Winterspaziergang*

**I**ch war in glitzerndes Weiß gehüllt und meine Schuhe hinterließen Spuren in dem jungfräulichen Schnee. Stille um mich herum verzauberte meine Gedanken, meine Sinne, und ließ mich lächeln. Leises Knirschen schwebte über dem Weg, das Geräusch meiner Schuhe mischte sich mit dem Hauch meines Atems. Es war ein stiller Frieden um mich, gefüllt von der Kraft des Winters und des Eises. Plötzlich wurde ich aufgehalten. Ein Ast, gebeugt von der hellen und schweren Last des Schnees, versperrte mir den Weg. Er war wunderschön, in der strahlenden Wintersonne glitzernd schien er mir zu sagen: „Halt, bleib stehen, halte einfach mal an.“ Ich blieb stehen und sah ihn mir genauer an. Es war der Ast einer Birke, der mich anhalten ließ, an diesem Morgen voller Sonne, einem Februartag, der mir das Wunder des Winters bescherte, in all seiner Pracht: glitzernd, leuchtend, hell und strahlend. Kleine Tropfen formten gläserne Perlen, die sacht im Wind zu klingen schienen. Ich war früh auf – etwas, was ich normalerweise nicht genieße – aber an diesem Tag strich ich mit unserem kleinen Energiefellbündel, das wir aus Kreta adoptiert hatten, durch den weißen Pulverschnee. Dieser kleine Hund, voller Kraft und Lebensfreude – trotz allem, was er in seinem jungen Leben bisher erlebt haben musste – rannte mit leuchtenden Äuglein durch das pulvrige Etwas, das sich ihm zum ersten Mal in seinem Dasein zeigte. Ich schaute auf dieses Wesen, was da in mein Leben getreten war, und mir wieder einige Selbsterkenntnisaufgaben mitgebracht hatte. Ich knabberte daran, gut für mich zu sorgen, obwohl ein anderes Wesen dringend Unterstützung brauchte, Grenzen für mich zu setzen, obwohl ein anderes Wesen mich mit seiner Zuneigung überhäufte und ich arbeitete vor allem daran, bei all dem kein schlechtes Gewissen zu haben, sondern mich in mir frei und wohl fühlen zu dürfen. Keine leichte Aufgabe, aber dieser kleine Hund hatte sie mir direkt mitgebracht und vor die Tür gelegt. Er war zart und klein und voller Lebenswillen, als er zu uns kam, aber auch krank und wochenlang kämpften wir darum, für ihn eine Nahrungsform zu finden, die er vertragen konnte. Und während er kaum etwas bei sich behalten konnte, in einer Zeit, in der es ihm besonders schlecht ging, strahlte er uns mit seinen klugen Äuglein an, voller Vertrauen, dass wir das Richtige für ihn tun und finden würden und dass wir die Richtigen wären, die ihn dieses Leben genießen ließen.

Dieses tiefe Vertrauen hat mich damals unendlich berührt.

Und so krabbelte ich mit diesem neuen Familienmitglied durchs Unterholz, und plötzlich – da hing er, vor mir, direkt auf meinem Weg, wunderschön glänzend, mit weichem, dickem Schnee bedeckt, glitzernd und wispernd, eine Augenweide.

Dieser Ast kreuzte genau meinen Pfad, den ich gehen wollte, als wolle er mir etwas sagen. Und so, wie ich schon immer viele Antworten und Anregungen in meinem Leben aus der Natur erhalten habe, hielt ich an und ließ das Bild auf mich wirken. Einem Impuls folgend streckte ich meine Finger aus und berührte die kalte Spitze des Astes. Ich fasste ihn sanft an und zog an ihm, zog ihn ein Stück hinunter, ein Stück zu mir. Der Ast folgte mir willig und schien leise zu ächzen. Und doch war seine Bewegung weich und fließend, fast gleitend. Ich ließ ihn los. Er schnellte ein Stück zurück und schien sich dabei leicht zu schütteln. Durch diesen Impuls, meinen und seinen, fiel mit einem Ruck der ganze schwere Schnee von ihm herunter. Tausende und Abertausende kleine und größere Flöckchen fielen sacht zu Boden, leise seufzend schienen sie sich zu verflüchtigen. Und in dieser schwungvollen Bewegung geschah das für mich Überraschende: Der Ast, nun ohne seine Schneelast, in dem Moment der Befreiung den Schwung dieses Momentes nutzend, holte kräftig aus, und streckte sich nach oben, in einer majestätischen Geste, als ob er die Last der Welt losgeworden wäre, und zeigte nun das eigentliche, große, schöne, wunderbare Bild seines wirklichen Ichs. Wenn dies ein Film gewesen wäre, hätte eine kraftvolle, befreiende Musik diesen Moment unterstützt – um dann in leise, sanfte Geigentöne überzugehen, die den Moment umwoben, als ich mir den nun schneebefreiten, kraftvollen Ast ansah. Dieser glänzte nun nicht mehr, er war einfach weißgrau und zerklüftet und seine Rinde, die unter dem Schnee zum Vorschein kam, nicht glatt und nicht eben. Sie war verwittert und auch zerkratzt, und die Jahre hatten sie gezeichnet. Aber, befreit von dem Schnee und Eis, streckte sich dieser Ast auf einmal aufrecht in den Himmel und zeigte seine wahre Größe und Schönheit mit fast majestätischer Anmut. Kein Schnee mehr ließ ihn zwar glitzern und glänzen – aber durch diesen jetzt fehlenden Glanz war er auch nicht mehr beschwert. Kein kalter Schein krümmte ihn in eine Form, die gar nicht seine war. Kein Eis machte aus ihm ein Etwas, das er gar nicht war. Als er losließ, was ihn beschwerte, erstreckte er sich gen Himmel und zeigte sein wahres Ich, groß, schön, stolz und ehrlich. Und in diesem Ich bezauberte er mich. Und ich war dankbar für dieses Bild, und dem Tag dankbar für diese Begegnung.

Und diese Begegnung schien auf einmal das Sinnbild für dieses Buch zu werden. Wie klar und innerlich groß und frei wären wir, wenn wir die Dinge abstreifen könnten, die gar nicht zu uns gehören? Wenn wir das losließen, was uns in unserer Selbstbestimmtheit einschränkt? Wenn wir das Eis der Vergangenheit und des Jetzt abschütteln würden, das unser Leben umklammert und uns beugt? Wie groß und schön und wahrhaftig würden wir in diesem Leben stehen und das sein, was wir wirklich sind – wir – voller Narben und Blessuren, ein Leben lebend, welches auf uns gewartet hat – mit Sonne und mit Dunkel – aber ein Leben, was uns ausmacht, uns

bereichert, von uns erzählt? Ein Leben, welches wir selbst bestimmen – Tag für Tag aufs Neue und uns immer wieder fragend: Ist das noch mein Leben? Ist das noch mein Weg, den ich gehen möchte? Geht es mir gut dabei und wenn nicht, warum nicht? Und wenn wir die Erfahrungen dieses Lebens zu unseren machen könnten, und Altes, was uns beugt und beschränkt, verstehen und loslassen? Dass wir erkennen, was Eis ist und Schnee, der gar nicht mehr zu uns gehört, sondern zu lange schon unser Rückgrat beugt. Dass wir den größten Schatz erfahren, der uns in diesem Leben geschenkt werden kann – und bei uns selbst ankommen?

Sollte dies möglich sein in einer Gesellschaft, in der Menschen in erster Linie damit beschäftigt sind, etwas zu leisten? Ist dies wichtig in einer Zeit, in der materielle Dinge sinnstiftender zu sein scheinen, als Gefühle oder Gedanken? Ich sage: Ja, es ist möglich und sogar nötig, wenn wir unsere Verantwortung als Menschen auf dieser Erde leben wollen. Alles hängt miteinander zusammen, im Großen wie im Kleinen. Das macht es so wunderbar einfach und gleichzeitig kompliziert.

---

Ich glaube zutiefst daran, nein – ich weiß, dass es möglich ist, sich vom Eis zu befreien, um sich aufzurichten und das Leben zu leben, in dem wir bei uns selbst angekommen sind. Wir müssen dies allerdings wollen, und manchmal braucht es einen kleinen Impuls – einen Menschen, der uns einen Stups in die richtige Richtung gibt, oder einen Finger, der uns berührt und uns hilft, unsere Schneelast abzuschütteln und loszuwerden. Wir sollten keine Angst vor unserer inneren Größe haben. Wir sind es uns und dieser Erde schuldig.



# DIE KRISE



## Krise

*Es fühlt sich an,  
 als ob du den Boden unter den Füßen verlierst.  
 Ein Teil deiner selbst scheint sich aufzulösen – in Nichts.  
 Du siehst dir selbst zu, wie du – gleich Nebelschwaden –  
 fliehst und schwebst und dich zerteilst –  
 und du kannst nichts dagegen tun.  
 Du versuchst in Aktionismus zu verfallen,  
 um dieses Gefühl, des Sich-Auflösens nicht spüren zu müssen.  
 Doch genau dieses Wegrennen verfestigt dich,  
 und die Nebelschwaden bleiben stecken,  
 werden Wolken und letztlich Gewitter.  
 Das löst sich – und was bleibt, ist – der Dunst,  
 der erneut versucht, seinen Weg zu finden.  
 Unter all dem spiegelglatten Boden wartet die Erkenntnis,  
 was diese Krise dir sagen möchte.  
 In all den schlaflosen Nächten wohnen die Antworten,  
 die du nur hören kannst, wenn du still bist,  
 annimmst, wartest, verstehst und wieder wartest.  
 Tief in dir wächst das uralte Wissen, dass die Nebelschwaden vergehen werden.  
 Und darunter wohnt ein neuer Teil deines Selbst.  
 Lass dir und ihm Zeit, zueinander zu finden.*

Es gibt sie, diese Zeiten, in denen der Boden unter deinen Füßen bebt. Diese Momente, in denen wir entweder durch unseren Körper oder durch unsere innere Stimme oder durch Dinge von außen angestoßen werden, das Hier und Jetzt zu hinterfragen.

Krisen, so ungeliebt, wie sie sind, gehören zum Leben, wie Gewitter zur Natur. Irgendwann, früher oder später, kriegen sie dich und schüttelt dich durch – getarnt, als Change-Prozess in der Firma, als Trennung, als Krankheit, als Gefühle für eine Person, die auf einmal in deinem Leben auftaucht und deine intakte Beziehung in Frage stellt, als finanzielles Desaster. Sie begegnet dir irgendwann mal und sagt: „Hallo, ich gehöre auch zu deinem Leben.“

Diese Momente, die manchmal ein komplexes zeitliches Ausmaß annehmen können, fühlen sich nicht besonders gut an. Bewährtes wird in Frage gestellt. Veränderung steht an. Wollen wir diese überhaupt? Nicht immer sind wir dazu bereit. Nicht immer sehen wir die Notwendigkeit dazu. Und doch scheinen diese Krisen im Großen wie im Kleinen unentwegt im Verlauf unseres Lebens an unsere Tür zu klopfen. Sie zeigen sich darin, dass sich ganze Staaten verändern, Generationskonflikte gelebt werden, Beziehungen kaputt gehen, Krankheit Raum einnimmt. Sie zeigen sich in exogenen Depressionen, im Burnout – der übrigens eine Belastungsdepression ist –, in Krankheit, Trennung, Arbeitsplatzverlust und vielem mehr.

Eine Krise bedeutet für mich inzwischen die Möglichkeit, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Sie fordert dich auf, die Verbundenheit zu dir selbst wiederherzustellen, die die meisten Menschen inzwischen leider verloren haben. Mir selbst ging es mehrmals in meinem Leben so und jedes Mal brachte die Krise neue Türen vorbei, durch die ich hätte gehen können. Allerdings sah ich diese Türen erst später bewusst – eine nach der anderen und nutzte diese dann auch. Eine Krise hinterfragt Altes, Gegebenes, Bestehendes und fordert dich auf, zu sortieren und vor allem, dich selbst zu fühlen. Das ist in einer derartigen Situation nicht leicht – denn, was du da fühlst kann dich ganz schön erschüttern.



Ich habe für die Krisen in meinem Leben – und es waren einige – und für das Leben an sich ein stimmiges Bild gefunden.

Für mich ist das Leben wie ein Fluss. Manchmal ruhig und sanft und plätschernd, manchmal sich windend und sprudelnd in Stromschnellen unterwegs, manchmal stürzt er aus großen Höhen in unsägliche Tiefen, aus denen es schwer ist, wieder aufzutauchen. Und doch entsteht erst durch diese Bewegung ein Fluss, der sich bewegt und fließt und lebendig ist. Das Gegenteil davon ist ein See, der unter Umständen versandet und verschlackt, wenn kein Zufluss ihn erfrischt, keine Bewegung ihn belebt.

Die Krisen in unserem Leben sind die Stromschnellen und Wasserfälle, die unser Lebensfluss zu meistern hat. Und je mehr wir uns diesen hingeben, umso größer wird die Chance, dass sich der Strom unseres Lebens in eine neue, andere Richtung bewegt.

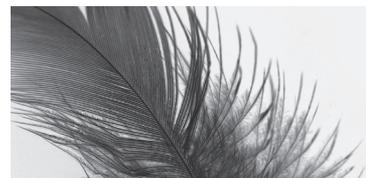


Und da das Leben fließt, ist nur der Wandel sicher – die Frage ist, wie begegnen wir ihm? Klammern wir uns fest an einem Baum oder Ast, der an den Ufern des Flusses festhängt? Wollen wir nicht loslassen und mitfließen, dann wird dieses Festhalten und Klammern an dem Alten und Festgefahrenen irgendwann unsere Kräfte erschöpfen.

Unser Körper wird eines Tages loslassen müssen und dann bleibt ihm nur, sich den Strömungen erschöpft hinzugeben. So ist es viel schwieriger, kraftvoll und gelassen durch die Herausforderungen des Stromes hindurchzugleiten. Begegne ich dem Neuen offen und nehme die Situation als eine hin, die mich zu neuen Ufern führen kann, schwimme ich freier und gelassener mit. Das habe ich in den Krisen meines Lebens gelernt.

Uns passieren Dinge und ich glaube, es geht nicht darum, sie zu vermeiden, sondern es geht darum, damit umzugehen. An ihnen zu wachsen, sie zu verstehen und den tieferen Sinn dahinter zu erkennen.

Nichts ist so schwer, wie in einer Krise Ruhe zu bewahren. Sehr schnell verfallen wir in zwei Handlungsweisen – einerseits in Aktionismus, der um sich schlägt und greift und uns dazu bringt, fünf Dinge auf einmal anzupacken und gehetzt von A nach B zu rennen.



Die zweite Möglichkeit ist, völlig zu erstarren. Das ist so etwas wie ein gefühltes

Einfrieren in dieser Situation, den Kopf in den Sand zu stecken, zu hoffen, alles wird sich schon irgendwie selbst lösen. Sich mit Alkohol und Drogen zu betäuben gehört im Grunde auch dazu – sich eine Situation „wegzutrinken“, sie sich nett zu machen, auch wenn sie es gar nicht ist.

Die dritte Möglichkeit und diese ist die, die nach meiner Erfahrung die Sinnvollste ist, und die auch so schwer auszuhaltende. Erst einmal offen zu sein und vielleicht auch vorerst einmal nichts zu tun. Damit meine ich nicht das Erstarren, den „Kopf zuzumachen“, sondern eher ruhig atmend in das Chaos hineinzuersinken und darauf vertrauend, dass sich der richtige Weg, die richtige Lösung zeigen wird. Und ganz sicher, das wird sie. Die Lösung ist in uns, wie so oft, wie an vielen anderen Stellen. Sie zeigt sich in unserem Körper, in unseren Gefühlen, in unserem Verstand und letztlich auch in Dingen, die uns spiegeln und mit uns gemeinsam leben – in den Menschen um uns herum, in Tieren, die uns umgeben, auf unserer Erde.

---

Doch schauen wir doch einmal, was eine Krise so unerträglich macht.

Zunächst erst einmal fühlt sich eine Krise wirklich an wie die Auflösung seines Selbst. Tiefste Verlorenheit prägte mich in den dunklen Zeiten meines Lebens. Die Erkenntnis, dass ich in mir selbst einen stabilen Kern besitze, ein „Ich“, auf das Verlass ist und das mich trägt und hält, war in diesen Tagen verloren, – beziehungsweise kaum zu finden. Ich konnte gut verstehen, dass Menschen in solchen Situationen zu Psychopharmaka oder Suchtmitteln greifen, um dieses Verlorensein und die damit verbundene Hilflosigkeit nicht spüren zu müssen. Letztlich glaube ich aber, dass vermutlich darin die Größe unseres Menschseins besteht – dieses Verlorensein annehmen zu können. Wir lenken uns mit Dingen ab, die genau dieses Gefühl überdecken – weil es schwer zu ertragen ist. Aber spätestens, wenn wir unsere Eltern nicht mehr haben, wenn einer unserer Liebsten gegangen ist, wenn wir eine Beziehung aufgeben müssen, trifft uns die Erkenntnis wie ein schwerer Schlag: Dass wir in all diesem Leben und Sein mit uns mehr oder weniger allein sind. Wir müssen allein sterben – niemand kann uns dabei helfen, dieses Leben zu verlassen – und deshalb klammern sich so viele Menschen daran, bis zum letzten Atemzug. Die innere Einsamkeit, die wir vermutlich als Menschen als das einzige Lebewesen auf dieser Welt als so existentiell empfinden können, ist eine Last, vor der die Menschen fliehen – wie auch immer diese Flucht aussehen

mag. Die Buddhisten versuchen, diese Einsamkeit anzunehmen als etwas, das zu uns gehört. Auch im Schamanismus gehört die Zeit der Visionsuche in absolute Einsamkeit.

Was wir in einer Krise schlichtweg vergessen, ist, dass sie der beste Weg und die beste Zeit ist, um einen großen Schritt in die eigene Selbstbestimmtheit zu wagen.

Wir sehen diese Chance in diesen Zeiten leider oftmals nicht. Wir sind wütend, wir sind sauer. Wir haben keine Lust, uns darauf einzustellen, dass wir uns mit Umständen auseinandersetzen müssen, die wir bisher als gegeben angesehen haben. Wir verurteilen die Firma, die uns bisher ernährt hat, wir sind sauer auf unseren Partner, weil er beschlossen hat, dass ihm die Beziehung nicht mehr gefällt. Wir schimpfen auf unseren Körper, der gefälligst einfach zu funktionieren hat. Wir fragen ihn nicht danach, was ihm fehlt. Wir hören nicht zu, sondern fordern einfach. Wir sind damit konfrontiert, dass der Fluss des Lebens Stromschnellen hat und wollen uns gegen diese wehren. Und einen Sturz in die Tiefe wollen wir auf jeden Fall verhindern. Und ohnmächtig schauen wir zu, wie wir trotzdem darauf zutreiben.

————— *Was wollen uns Krisen sagen?* —————

In einer Krise stecken Wachstumschancen, von denen wir nicht zu träumen wagen. Das darin enthaltene Wachstumspotential erscheint uns oft zu groß, zu stark, zu kräftig, als dass wir uns zutrauen, dies überhaupt zu leben. Gefangen in unseren Mustern, die wir schon viele Jahre leben, haben wir das Wissen um unsere Großartigkeit, um unseren freien Willen und um unsere Selbstbestimmtheit verloren und finden uns an einem Punkt wieder, der uns klein, verängstigt und durcheinander in einer Ecke hocken lässt. Dass Veränderungen zum Leben gehören, so sehr, wie sich Tag und Nacht abwechseln, vergessen wir nur allzu gern.

Wir wünschen uns Sicherheit und das wirtschaftliche System suggeriert uns, dass wir uns gegenüber diesen Veränderungen absichern können, indem es uns Versicherungen verkauft. Aber funktionieren diese im Ernstfall? Und wie hoch ist der Preis, den wir monatlich dafür zahlen, dass wir „abgesichert“ sind? Ich kenne viele Menschen, die jeden Monat viel Geld für Versicherungen zahlen. Diese Zahl-lasten begrenzen sie finanziell extrem. Sie können kein Geld dafür ausgeben, um sich gesundheitliche Zusatzleistungen zu gönnen, um in den Urlaub zu fahren, um einem Hobby nachzugehen. Sie halten lieber an Konstrukten fest, die ihnen scheinbar im Falle eines Falles finanzielle Sicherheit bieten. Dadurch werden sie

im aktuellen Hier und Jetzt handlungsunfähig. Diese Situation kann letztlich in eine Krise führen, vor der diese Menschen sich doch eigentlich abgesichert haben – ein Kreis der Umstände, der sich selbst bedingt.

Ich habe gelernt, Krisen anzunehmen, mich ihnen hinzugeben und zu schauen, wo sie mich hintragen werden.

Auf dem Weg zu mir selbst begegnete ich dabei Bereichen in meinem Leben, denen ich vorher keinerlei Aufmerksamkeit geschenkt hatte, die mich allerdings auch heute immer wieder in meiner Selbstbestimmung stärken, mich bei mir selbst ankommen lassen und mir auch heute noch helfen, Krisen oder schwierige Situationen als Stromschnellen des Lebens anzunehmen und dadurch an ihnen zu wachsen. Die neuen Erkenntnisse in diesen Bereichen helfen mir aber auch ganz normal im Alltag, um den für mich richtigen Weg zu gehen und ein weitestgehend selbstbestimmtes Leben zu führen. In meiner Arbeit mit den unterschiedlichsten Menschen habe ich festgestellt, dass diese Bereiche nicht nur mir die Türen zu meinem Innersten öffnen, sondern auch anderen Menschen die Türen zu sich selbst öffnen.

---

*Für die Leser:*

*Wann haben Sie schon einmal eine existentielle Krise erlebt? Was machte Ihnen in dieser Zeit am meisten Angst? Was hat Ihnen in dieser Zeit am besten geholfen? Wenn Sie jetzt auf diese Krise zurückschauen, wozu war sie für Sie sinnvoll? Wenn es Ihnen schwerfällt, diese Krise als sinnvoll anzusehen – können Sie in ihr vielleicht doch etwas Gutes für Ihr Leben entdecken? Welche Einstellung haben Sie für sich gefunden, was eventuelle zukünftige Krisen in Ihrem Leben angeht?*

*Sollten Sie sich aktuell in einer Krise befinden, was möchte Ihnen der Fluss des Lebens eventuell mit dieser Krise sagen?*

Beantworten Sie diese Fragen vielleicht schriftlich.



## Die Farben in mir

Wer bin ich, wenn ich schwach und klein und allein bin?  
 Was bleibt übrig von mir, wenn die Lautstärke des Alltags verstummt?  
 Wenn ich mich spüre, mit all meinen Wunden und Narben und dem Schmerz im  
 Körper,  
 der mich erinnert, mit jeder Faser an das, was ich zu vergessen suche und nicht kann.

Was tue ich, wenn die Sonne mich nicht erreichen kann, weil die Schwere des Lebens  
 mich lähmt,  
 wenn die Hoffnung stecken zu bleiben scheint, in meiner Brust und in meinen Augen,  
 wenn die Tränen nicht mehr rinnen wollen, weil sie schon zu müde sind?  
 Was tue ich, wenn mein Körper friert vor Leere und Kraftlosigkeit und jede Idee  
 verschwindet,  
 mich jemals der Welt wieder stellen zu können?  
 Wenn mein Stolz sich auf dem Boden krümmt vor Einsamkeit und ich mich nur noch  
 müde fühle.  
 Müde und leer.

Was mache ich mit diesem Etwas, dass so gar nichts mit der Person zu tun hat, die  
 sonst unterwegs ist?  
 Was mache ich mit mir, wenn ich nicht mehr ich zu sein scheine?  
 Ich kann wegrennen und schreien, ich kann versuchen, nicht ich zu sein und mich  
 ablenken.  
 Ich kann gehen und mich berühren lassen von Händen, die mir zeigen, dass ich noch  
 am Leben bin.  
 Ich kann mich ignorieren. Ich kann mich hassen – weil ich schwach bin und klein.  
 Ich kann mich anbrüllen: „Steh auf und tu etwas!“

*Ich kann versuchen, jemand anderes zu sein.*

*Ich kann das alles aber auch lassen und versinken in mir und in dem Moment, der so wahrhaftig ist.*

*Ich halte inne und alle Zellen dürfen schmerzen und meine Hände dürfen zittern.*

*Ich blinzele in das Sonnenlicht und ertrage, dass ich mich nicht ertragen kann.*

*Ich verstumme und spüre die Leere und die Schmerzen und das Alleinsein und die Frage nach dem Sinn.*

*Ich fühle mich verloren und nur die Kraft des ganzen Universums hat noch die Macht, mich aufzufangen und zu tragen.*

*Vielleicht fange ich an zu singen, vielleicht fange ich an zu schreiben.*

*Vielleicht beginne ich zu tanzen, aber ganz sicher vergesse ich nicht, zu atmen.*

*Ich halte sie aus, diese Seite von mir – nein, ich bin sie einfach.*

*So schwer es sich auch anfühlt, so zu sein.*

*Es gehört zu mir, wie auch das Strahlen, das Lachen, das Träumen und die Freude am Leben.*

*Es ist schwer zu ertragen, aber auch das bin ich.*

*Und aus dieser Erkenntnis wird Klarheit. Und aus meinem Zittern wird Ruhe.*

*Und dieser Teil von mir reiht sich ein in das Mosaik der verschiedenen Farben, die mich ausmachen.*

*Und neben dem Hellblau, dem Gelb, Rot und Orange meiner Persönlichkeit gibt es auch das Schwarz und das Grau.*

*Und jetzt, wo sie einfach sein dürfen, diese dunklen Farben, im Mosaik meines Seins, beginnen sie zu glänzen, wie alle anderen auch.*

Wiebke Wiedeck 2016



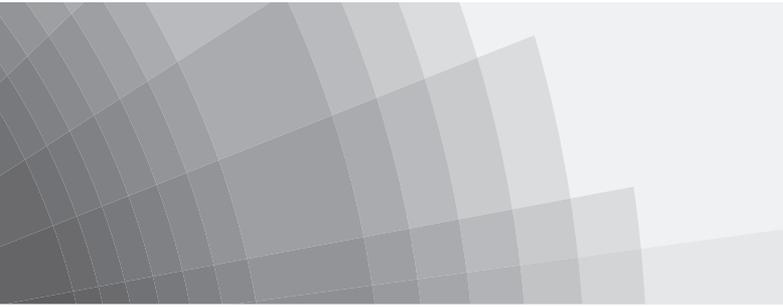
# VERDIENT

*haben wir es alle.*

**A**ls sie zur Tür hereinkam, erstaunte mich ihre imposante Erscheinung. Sie war groß, sehr groß für eine Frau, mit wirklich ausladenden Hüften und Oberschenkeln. Als ob sie ihre körperliche Präsenz noch unterstreichen wollte, fegte sie in das Café, in welchem wir uns für ein Erstgespräch verabredet hatten. Sie trug einen langen Mantel und einen Hut, der ihr etwas Altjüngferliches verlieh. Die klugen Augen hinter der strengen Brille strahlten mich an, während sie schwungvoll ihre Tasche auf den leeren Platz an meiner Seite knallte und mir auf die Schulter hieb. „Hallo Frau Wiedeck“, eine leicht schrille Stimme tönte laut durch den Raum. „Super, dass es geklappt hat mit uns beiden, ich freu mich ja so.“ Ausufernd zog sie den Mantel aus, strich sich über die voluminösen Oberschenkel und lies sich auf den Stuhl fallen. „Was trinken wir denn“, nahm sie sofort die Initiative in die Hand. „Kaffee?“, ich schüttelte den Kopf. „Ich hab schon bestellt.“ „Ach sooooo“, sie lachte laut und tief gurrend, „na, macht ja nichts!“ Ihr Kopf fuhr herum, sie erhaschte den Blick des Kellners, das Wort „Latte“ flog laut durch den Raum. Sie wandte sich wieder mir zu. Ihr Blick wanderte über mich, meine Kleidung, meine Hände, mein Gesicht. Sie musterte mich nicht gerade diskret. Ich lächelte sie an und hielt ihrem aufdringlichen Blick stand. Sie lachte wieder etwas zu laut und begann in einer Lautstärke zu sprechen, die ohne Schwierigkeiten die benachbarten Tische an unserer Unterhaltung teilhaben lies. Doch eine Unterhaltung wurde es nicht wirklich. SIE redete, schnell, laut, manchmal schrill, dann wieder tief und kehlig, und ohne Punkt und Komma.

Als Führungskraft eines Deutschen Transportunternehmens war sie für mehrere Millionen Euro Umsatz im Jahre verantwortlich und lebte nur für ihren Job. Für diesen war sie auch nach Berlin gekommen, ihr Freund, zwanzig Jahre älter als sie, war im Süden Deutschlands geblieben. Sie lebten eine Wochenendbeziehung, nein, eher Monatsbeziehung, lachte sie schallend, und das sei okay so. „Sagen Sie Sabine zu mir“, schlug sie mir nach der kurzen Einleitung vor, dann fuhr sie fort.

Ihr Chef gehe ihr mächtig auf den Keks, ständig gerate sie mit ihm aneinander. Er sei verbissen und ätzend und sie schaffe es nicht, in Auseinandersetzungen mit ihm locker zu bleiben. Von ihrem Mentor, „einer von ganz oben“, flüsterte sie über den Tisch, habe sie den Tipp bekommen, an ihrer Stimme zu arbeiten. Die werde immer sehr schrill in derartigen Auseinandersetzungen. Sie sei eine ehrgeizige Frau „und ein braves Mädchen“, wieder lachte sie laut und schrill, und so suche sie jemanden, der ihr helfen könne. Sie schaute mich kurz an. Sie wolle ganz nach oben, sie wolle alle Statussymbole, die möglich sind: einen großen Firmenwagen, eine schickere Wohnung in Berlin, eine Gehaltserhöhung nächstes Jahr. Sie schreibe so gute schwarze Zahlen, dass sie dies verdient hätte und ich nickte.



„Gut“, sagte ich, „fordern Sie für sich ein, was Sie möchten. Und...“ Sie fiel mir ins Wort „Ja, und dann will ich allen beweisen, was eine Frau so kann. Und Sie helfen mir dabei, nicht wahr?“ Dröhnendes Lachen und ihre Hand landete wieder auf meiner Schulter. Sie war schon ein Unikat, diese Sabine, und irgendwie rührte sie mich in ihrer Laut-

stärke, der Körpergröße, dem etwas biederem Kleidungsstil und mit ihren klugen Augen hinter der strengen Brille. Und es berührte mich ihre Stimme, allerdings unangenehm, eine Stimme, die hin und her schwang wie eine singende Säge, die etwas Beißendes hatte und gleichzeitig leicht hysterisch wirkte. Sie war wie ein Misston in einer ansonsten starken, lockeren und energetischen Persönlichkeit. Und ich finde oft gerade die Misstöne am interessantesten.

Sie drückte mich cool in meinem Preis, wie niemand vor und nach ihr jemals wieder. Innerhalb von Sekunden rechnete sie mir vor, warum sie mir nur so und so viel zahlen könne. Sie würde aber versuchen, das Coaching bei der Firma durchzusetzen, und mein Seminar dort platzieren. „Sie können mir ja beibringen, wie das geht, haha“, und außerdem hätte sie soooo viele Kontakte. Ich sagte zu. Nicht der Kontakte wegen.

Es begann eine aufregende Zeit. Sabine war eine Frau der Tat und buchte mich viel und häufig. Eine Zeit lang kam sie mehrmals pro Woche. Sie war sehr ehrgeizig und übte wirklich. Wann sie dies tat, war mir ein Rätsel. Sie schien morgens um 5.00 Uhr aufzustehen und nachts um 0.20 Uhr schrieb sie mir noch Mails. In der Mittagspause kam regelmäßig ein Personaltrainer, denn Sabine hatte auch ihren Hüften den Kampf angesagt.

Sie war sehr ungeduldig mit sich und ihrer Stimme. Es war sehr schwer, sie in eine Entspannungssituation hineinzubekommen. Manchmal liefen wir ewig durch die Straßen, damit sie ihre Atmung überhaupt spürte. Sie war wie eine Rakete in dauernder Startzündung, leider fehlte ihr das Gefühl für den eigenen Körper.

Nach einem halben Jahr war ihre Stimme weicher geworden, der Klang runder, nur, wenn Sabine sich emotional verlor, war der scharfe Sägeton wieder zu hören. In der Firma bereits wieder eine Stufe nach oben gestiegen, wollte sie sich einmal von einer ganz anderen Seite zeigen. Bei einem Firmenevent plante sie einen eigenen Auftritt. Ich fand die Idee toll. Während ich also Sabine zu Vorträgen und Diskussionsrunden als Coach begleitete und auf Video aufzeichnete, diese Aufzeichnungen mit ihr auswertete und bereits neue Vorträge mit ihr vorbereitete, begannen wir ein passendes Abendprogramm für sie zu entwickeln. Sabine war einmalig in ihrer Präsenz. Ein wenig Charme, ein bisschen mehr Ruhe und Durchatmen hätte ihr selbst Vieles leichter gemacht. Ein größeres Vertrauen in die eigene Wirkung, ein wenig Zurücklehnen, vielleicht auch einmal die Möglichkeit, über sich selbst zu lächeln, das versprach ich mir von diesem geplanten Abendauftritt für sie. Wir suchten zwei tolle Songs für sie heraus und einen alten Schlager.

Ich inszenierte mit ihr die Songs gemeinsam so, dass Sabine eine völlig andere Seite zeigen konnte. Wir bauten laszive Armgesten ein, Schritte, Augenaufschläge, eine Federboa um den Hals wirbelte durch die Luft. Das Atelier, welches früher meine Bühnenkostüme geschneidert hatte, zauberte für Sabine ein herrliches rotes Abendkleid mit Schlitz. Die Hüften verschwanden unter weichem Stoff, kleine wunderschöne Hackenschuhe glitzerten dezent, ich lieh ihr Bühnenschmuck und wir übten Bühnenschminken. Es machte großen Spaß, an der Verwandlung Sabines teilhaben zu dürfen und bei unserer letzten Probe vor ihrem Auftritt war ich wirklich beeindruckt. Ihre Stimme klang manchmal verrückt und tief, nicht wie eine Sängerin, aber wie etwas, was viele Jahre eingesperrt war und nun endlich an das Tageslicht durfte.

Ich konnte ihren Auftritt nicht live miterleben, denn er fand in Süddeutschland statt, aber er war ein voller Erfolg. Sabine rief nachts gegen 23.30 Uhr auf meinem Handy an und brüllte auf meine Mailbox, dass alle total baff waren, sie die Songs dreimal gesungen habe, danach sollte sie immer noch nicht aufhören, wollte sie auch nicht... – das Telefonat brach ab. Zehn Minuten später rief sie wieder an, fast weinend erzählte sie alles noch einmal, sich in der Aufmerksamkeit und des Sieges sonnend, den sie dort vor allen Kollegen errungen hatte.

Am nächsten Tag sprach ich sie persönlich und es schien mir, als ob sie sich unglaublich darüber freute, dass sie sich zum ersten Mal als Frau dargestellt hatte und nicht nur als die Kämpferin, die ganz nach oben wollte. Sie schickte mir Fotos per Mail, wir schauten uns gemeinsam die DVD an und ich war wirklich stolz auf das, was sie geleistet hatte. Als toughe Businessfrau einen derartigen Sprung zu wagen, sich alleine auf eine Bühne zu stellen, im Abendkleid, mit Federboa, vor allen Kollegen, Freunden und Feinden, dem Chef, dem Mentor und dort eine beeindruckende Performance abzuliefern, fand ich eine grandiose Leistung. Sie sah toll aus auf dem Video in dem Kleid, mit langen Handschuhen, Boa und rot geschminkten Lippen – eine andere Sabine und doch dieselbe. Die Kollegen waren baff, einige Frauen neidisch, ihr Chef sprachlos und ihr Mentor glücklich und stolz.

Nach diesem großartigen Erfolg arbeiteten wir gemeinsam weiter. Sie war inzwischen noch weiter nach oben geklettert auf der Karriereleiter, hatte einen dicken Firmenwagen, ein gutes Gehalt und eine tolle Wohnung.

Ihre Präsenz und ihre Stimme waren stimmiger geworden, ihr Kleidungsstil fraulicher und moderner und wenn sie irgendwo einen Vortrag hielt, war sie wirklich gut. Ich vermisste allerdings immer noch ein Stück Gelassenheit. Schauen Sie sich in der Natur um, unter den Menschen – die wahren „Leittiere“, die „Leitmenschen“ können begeistern, reagieren, die eigene Gattung schützen und ... gelassen sein. Sabine konnte genau das nicht. Und all meine Ideen, Atempausen bewusst einzusetzen, die Diktionspausen genauer zu beachten, sogar zu zählen, um Pausen zu erspüren, halfen alle nichts. Sie kam mir vor wie ein Hamster im Käfig, der den ganzen Tag rannte und rannte und darauf wartete, dass irgendjemand für sie die Handbremse zog.

---

Eines Tages kam sie zu mir, drückte mir schwach die Hand und fragte leise, ob sie schon Platz nehmen könne. Ich führte sie in das bekannte Zimmer und Sabine landete schlaff auf einem Stuhl. Ich schaute sie an, und hatte sie nie zuvor so gesehen. Ich holte erst einmal ein Glas Wasser. Sabine sagte lange, lange gar nichts. Das war mir so fremd, dass ich nicht wusste, wie ich damit umgehen sollte. Meine Smalltalk-Versuche ließ sie unbeachtet und so wartete ich einfach ab. Ich erwartete, dass irgendetwas Schlimmes passiert sein musste, ihr gekündigt worden ist oder sie einen Autounfall hatte... einige gruslige Szenarien formten sich in meinem Gehirn. Ich versuchte, mich zu zentrieren.

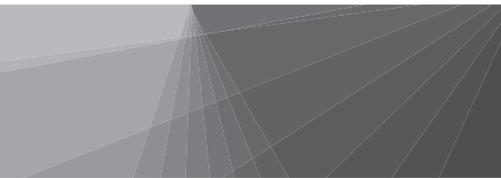
Auf einmal hob sie den Blick, der lange auf den Boden geheftet war und sah mich direkt an. „Der alte Sack respektiert mich immer noch nicht.“ Ich hob die Augenbrauen, war ich doch etwas verwundert über die herbe Ausdrucksweise, die ich so nicht von ihr kannte. Und wen in aller Welt meinte sie? Ihren Chef? Ihren Mentor? „Bitte?“, fragte ich zurück. „Wer respektiert Sie nicht?“ Sie schien mich nicht

zu hören. „Da hab ich nun das dickste Auto, dicker als seins natürlich, verdiene so viel mehr Geld als er, wohne in der Hauptstadt und der kriecht immer noch auf seinem Kuhkaff rum ... und ... er akzeptiert mich immer noch nicht!“ Fragezeichen formten sich in meinen Augen, doch Sabine war mit sich allein. „Was

will er denn noch? Was soll ich denn noch erreichen, verdammt noch mal“, brach es nun aus ihr heraus. Ihr Gesicht verzerrte sich, ihre Hände drückten das Glas, dass die Knöchel weiß wurden. „Soll ich noch Präsidentin werden, oder was? Oder ins Ausland gehen? Ich mach es, ich mach es ja, wenn er mir doch einmal auf die Schulter klopfen würde und toll fände, was ich mache!“ Die letzten Worte schrie sie nun und ich stand auf und ging zu ihr hin. Sanft legte ich meine Hand auf ihren Arm. „Wer denn, Sabine?“, fragte ich leise. „Wen meinen Sie denn nur?“. Ihr Blick hob sich zu mir und ihre Augen schienen weit, weit weg zu sein. „Mein Vater“, kam ganz leise aus dem sonst so locker geöffneten Mund. „Mein Vater“, sagte sie noch einmal und sah auf einen Stuhl in der Zimmerecke, als ob er dort säße. Ich musste auch dorthin schauen und rutschte meinen Stuhl neben sie.

„Schon als ich klein war, war ich ihm nie gut genug. Er wollte immer einen Sohn, keine Tochter.“ Sabine sprach jetzt sehr leise, wir beide starrten auf den Stuhl, ich konnte die Anwesenheit ihres Vaters förmlich spüren. Mir wurde unbehaglich. „Meine Mutter kam in die Psychiatrie, als ich noch ein Kind war. Sie war schwer nervenkrank und mein Vater zog mich allein auf. Er hat es immer gehasst, dass ich ein Mädchen war. Kleider kaufen, Zöpfe flechten, das war ihm alles nichts. Ich hatte immer einen fast kahl geschorenen Kopf, weil er das praktischer fand. Und Lederhosen. Die musste er nicht waschen.“ Ich schluckte und lies die

Hand auf ihrem Arm. Ihre Finger zerdrückten immer noch das Glas. Ihr Blick war auf den Stuhl gerichtet. Eine Fliege flog lautstark gegen die Fensterscheibe. Im Nachbargarten jauchzten Kinder. „Ich war gerade zwei, oder drei als Mama weg war. Ich kann mich kaum an sie erinnern. Wenn ich sie dort besuchte, in diesem



Haus, habe ich immer nur geweint. Irgendwann war ich nur noch wütend, weil sie mich verlassen hat. Und dann bin ich nicht mehr hin. Ich habe geschrien, getreten und getrampelt, wenn mein Vater mich sonntags in schöne Sachen stecken wollte. Ich habe gekotzt und die Luft angehalten, bis ich umgefallen bin. Irgendwann war es ihm zu viel und ich musste nicht mehr dort hin und sie sehen ... in diesen komischen Sachen, in dem Haus mit komischen Leuten, die mir alle Angst machten. Und ihre Augen, die machten mir auch Angst.“

Stille. Eine Träne fiel auf den Holzboden. Ich sah, wie sie sich dort ausbreitete und versuchte, tief und ruhig zu atmen. „Ich habe versucht, es ihm recht zu machen. Ich hab die Lederhosen angezogen und nichts gesagt, als er sich eine neue Frau nahm. Auch wenn ich sie unmöglich fand, dumm und wie eine Magd hat sie al-



les gemacht, was er wollte. Ich habe gelernt in der Schule, wie besessen. Ich wollte ihm zeigen, dass ein Mädchen auch toll sein kann und klug. Und nicht nur verrückt oder dumm. Ich habe studiert, mich hochgearbeitet ... jedes Mal, wenn ich ihn besuchte, wartete ich auf ein Lächeln, ein Schulterklopfen, Anerkennung, irgendwas, das mir zeigte,

dass er stolz auf mich war. Nichts. Nie!“ Ihre Stimme hatte wieder den metallenen Sägeklang, der durch die Luft schnitt. Ich presste die Lippen aufeinander. „Und nun bin ich hier, in dieser Position, habe ein fetteres Auto als er, verdiene dreimal so viel, wie er ... und? Es interessiert ihn nicht!“ Sabine schrie jetzt fast. „Ich habe ihm meinen Auftritt gezeigt, auf DVD! Er hat gelacht und gesagt, es wäre dummes Zeug, Weiberkram, und ist in seinen langweiligen Garten gegangen!!!!“

Sabine brach jetzt in hemmungsloses Weinen aus. Ich stand auf, holte ein Taschentuch, nahm ihr das Glas aus der Hand und schob das Taschentuch sanft hinein. Ich ließ sie weinen. Nach einer Weile fragte ich: „Und Sie? Wie fanden Sie ihren Auftritt?“ „Das ist doch egal, wenn er doch nie, nie, nie etwas gut findet, was ich mache!“ Sie spuckte die Worte fast in den Raum. „Nein, Sabine“, sagte ich, „das ist nicht egal, wie Sie sich selbst finden. Das ist sogar überhaupt nicht egal. Es ist sogar sehr, sehr wichtig, dass Sie selbst erkennen, wer Sie sind, was Sie alles geschafft haben und wie toll Sie sind. Denn dem einzigen Menschen, dem Sie es nun als Erwachsene recht machen müssen, sind in erster Linie Sie selbst. Sie selbst müssen mit sich zufrieden sein.“ Ich wartete. „Ganz besonders, wenn Sie einen Vater haben, dem Sie es nie recht machen können.“ Stille. Dann: „Und ich habe mir doch so viel Mühe gegeben, damit er mich liebt“, sagte sie ganz ganz

leise. Die propere, kraftvolle Frau wirkte wie eine Puppe, aus der man die Füllung herausgenommen hat und die langsam in sich zusammensank. „Glauben Sie, dass das Liebe ist? Wenn Sie versuchen müssen, irgendwer zu sein?“ Meine Frage schwebte durch den Raum und landete auf dem Stuhl, der in der Ecke stand und auf dem ich ihren Vater förmlich sehen konnte. Sie seufzte sehr, sehr tief.

Ich weiß nicht, was aus Sabine geworden ist. Sie hat sich nach dieser Sitzung nicht mehr bei mir gemeldet. Dabei hatten wir jetzt einen Zugang zu einem sehr wichtigen Thema in ihrem Leben gefunden. Doch leider war sie offensichtlich noch nicht bereit dazu, die alten Muster anzuschauen, zu akzeptieren und aufzulösen.

Ich hoffe, sie hat ihren Frieden und die wirkliche Liebe in ihrem Leben gefunden. Verdient hat sie es. Verdient haben wir es alle.

---

# REFLEXION 9

## *Klarheit durch Fragen*

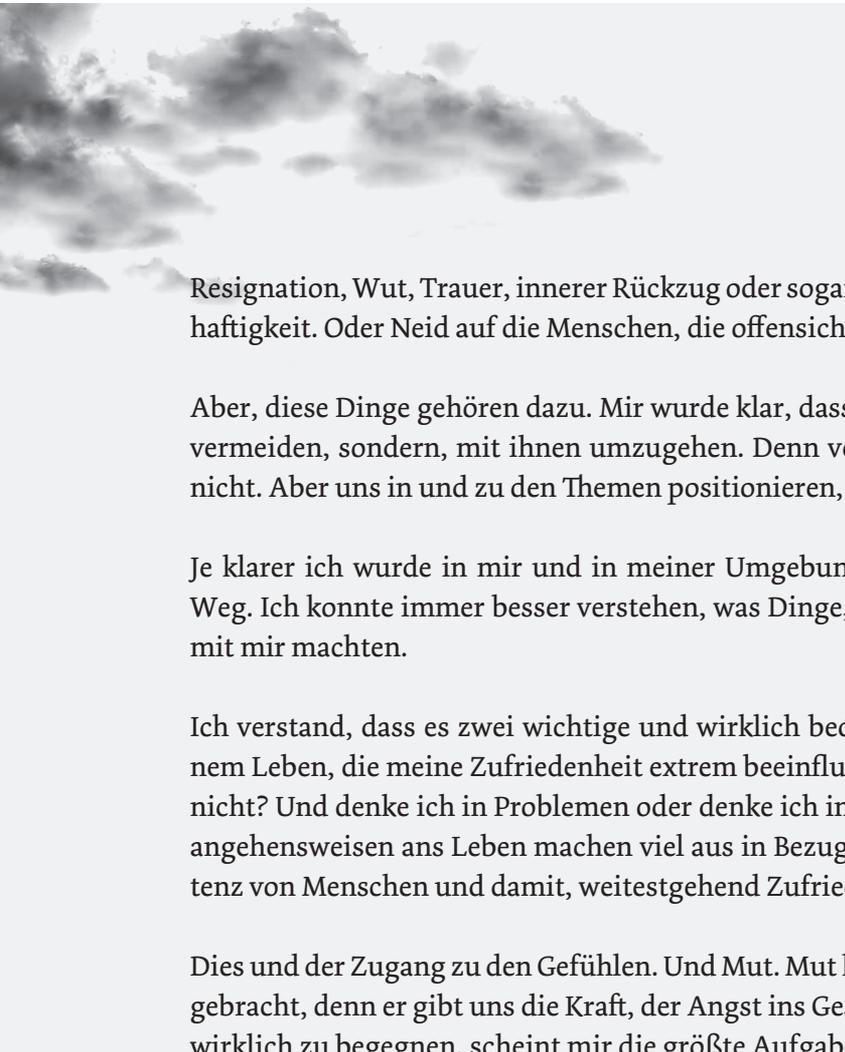
**I**ch begriff immer mehr, dass es nicht darum geht, ganz zu sein. Ich begriff immer mehr, dass es nicht darum geht, heil zu sein. Sondern es geht darum, diese Dinge zu integrieren, die uns passieren. Sie zu verstehen, sie zu verarbeiten und sie zu integrieren. Und es geht darum, daran zu wachsen.

Ich begriff, dass es nicht darum geht, etwas zu vermeiden. Oder darum, immer glücklich zu sein. Ich verstand, dass es darum geht, wahrhaftig zu sein und ehrlich zu sich selbst. Wahrhaftig zu sein bedeutet nicht, dass alles gut ist. Leid gehört dazu, Erfahrungen gehören dazu. Licht und Dunkel gehören dazu. Das ist das Leben. Lebendig und stürmisch, kraftvoll und still. Und endlich. Und deshalb ist es sinnvoll, es zu leben. Und möglichst darin auch noch Gutes zu tun, soweit es mir möglich ist.

Ich verstand, dass in jedem Leben Dinge passieren. All die Menschen, die mir in meinen Seminaren begegneten und begegneten, hatten Leben voller Themen.

Jemand erkrankt, einem anderen passiert ein Unfall, bei einem Dritten gibt es Stress auf der Arbeit, im Familienkreis tritt Krebs auf, jemand ist gestorben oder hat sich sogar selbst vom Leben verabschiedet. Selbstständigen gehen Aufträge verloren, Arbeitnehmer werden entlassen, Paare trennen sich, Häuser müssen verkauft, Umzüge gestemmt werden. Menschen fühlen sich verloren, betrogen, verraten, enttäuscht oder zutiefst traurig. Das Leben lebt und passiert.

Wenn Menschen darüber sprechen, sind sie meistens in einem Jammermodus. Diese Gespräche werden oft begleitet von Kopfschütteln und dem Entsetzen darüber, dass so etwas einfach möglich war. Als ob wir in diesem Leben einen unausgesprochenen Anspruch auf Verschonung und Glück hätten – zumindest ist das etwas, was viele Menschen erwarten. Wenn dies nicht eintrifft, entstehen



Resignation, Wut, Trauer, innerer Rückzug oder sogar eine gewisse Form von Boshaftigkeit. Oder Neid auf die Menschen, die offensichtlich verschont blieben.

Aber, diese Dinge gehören dazu. Mir wurde klar, dass es nicht darum geht, sie zu vermeiden, sondern, mit ihnen umzugehen. Denn vermeiden können wir Vieles nicht. Aber uns in und zu den Themen positionieren, das können wir.

Je klarer ich wurde in mir und in meiner Umgebung, desto klarer wurde mein Weg. Ich konnte immer besser verstehen, was Dinge, Situationen und Menschen mit mir machten.

Ich verstand, dass es zwei wichtige und wirklich bedeutende Dinge gibt in meinem Leben, die meine Zufriedenheit extrem beeinflussen: Bin ich reflektiert oder nicht? Und denke ich in Problemen oder denke ich in Lösungen? Diese zwei Herangehensweisen ans Leben machen viel aus in Bezug auf die emotionale Kompetenz von Menschen und damit, weitestgehend Zufriedenheit zu erfahren.

Dies und der Zugang zu den Gefühlen. Und Mut. Mut hat uns schon immer weitergebracht, denn er gibt uns die Kraft, der Angst ins Gesicht zu schauen. Sich selbst wirklich zu begegnen, scheint mir die größte Aufgabe überhaupt im Leben.

Ich vertraute immer mehr und mehr meinem Gefühl, welches mir so klar und offen zeigte, was sich richtig anfühlte und was nicht. Ich fand meinen gesunden Menschenverstand wieder inmitten von Manipulation und Konsum und dem Druck, sozial kompatibel zu sein. Und mein Körper zeigte mir zusätzlich, was richtig war und was nicht.

Für mich war mein Pferd Blue der Spiegel, der mich wieder zu mir zurückführte. Aber sie war und ist nicht der einzige in meinem Leben und wer auf dem Weg zu sich selbst ist, dem begegnen Unmengen von Spiegeln, jeden Tag. Spiegel, die uns auffordern, uns zu hinterfragen. Aber nicht nur sie. Im Grunde begegnen uns jeden Tag Spiegel, die wir wahrnehmen können und die uns die Chance geben, uns zu entscheiden. Wähle ich ein Leben, das mir gesellschaftlich als „richtig“ vorgegeben wird? Oder entscheide ich mich dafür, es weitestgehend selbstbestimmt zu gestalten?

Wofür entscheide ich mich, wenn ich einkaufe? Für Nachhaltigkeit? Für Fleisch aus Massentierhaltung? Für eine „Geiz ist geil“-Mentalität?

Was sagt mir meine Partnerschaft? Was spiegeln mir meine Freunde?

Wie gehe ich mit Tieren um?

Wie gehe ich mit der Welt um? Beuten wir uns aus, beuten wir die Welt aus? Sage ich, ich kann nichts tun? Oder glaube ich daran, dass viele Menschen mit vielen kleinen Taten Großes bewirken können? Glaube ich daran, dass jeder im Kleinen in seinen Möglichkeiten Dinge verändern kann? Oder sage ich, es hat eh alles keinen Sinn?

Mir wurde immer klarer, dass jedes Leben ein weiteres Leben berührt und wenn ich selbst mein Leben liebe und mich selbst liebe, berühre ich damit die Menschen, die mir begegnen und die mir wichtig sind. Aber zuallererst berühre ich mich selbst.

Ich verstand immer mehr, dass meine Generation weitestgehend die Traumen unserer Eltern bearbeitete und versuchte aufzulösen. Ich verstand, dass das wohl unser Auftrag war. Einige Menschen meiner Generation taten dies sehr bewusst. Andere scheuten sich noch davor.

Und wie ist es mit all unseren Begegnungen, die wir im Leben haben?

Ich glaube ganz fest daran, dass wir aus jeder Begegnung mit Menschen, die uns im Leben passieren, lernen können. Wir müssen es nicht, aber wir können es.

Was lehrt mich mein Ex-Partner? Der Nachbar, der ständig meine Grenzen übertritt? Die Freundin, die nur bei mir ist, wenn sie sich ausjammert? Was lehrt mich der Mann, der meine Fahrbahn schneidet? Die an Krebs erkrankte Bekannte? Mein Bewerbungsgespräch, das misslungen ist? Mein Kumpel, der nur noch trinkt? Mein Sohn, der nur noch am Computer spielt? Mein Chef? Meine Kollegin? Mein Au Pair?

Mein wichtigster Prozess in den Begegnungen mit anderen war und ist und bleibt es vermutlich bis an mein Lebensende, in den Begegnungen eher mit dem Focus bei mir zu bleiben und zu schauen, wie sich diese Begegnung für MICH anfühlt und was sie mit mir macht. Durch meine Hochsensibilität, die mich in diesem Leben begleitet, bin ich in der Begegnung mit anderen eher bei den Menschen, die um mich herum sind, als bei mir. Ich spüre oft erst nach der Begegnung, was sie mit mir gemacht hat und schaffe es noch nicht regelmäßig, mich gut abzugrenzen, beziehungsweise noch viel öfter „Nein“ zu sagen, wenn mir etwas nicht guttut. Ich weiß allerdings durch meine Arbeit mit vielen Menschen, dass niemand für dieses Muster hochsensibel sein muss, sondern, dass damit viele Menschen zu tun haben.

Welche Chancen gibt es für mich noch in Begegnungen?

Ich komme mit vielen Menschen ins Gespräch, täglich. Im Grunde muss ich nur irgendwo hingehen und es dauert nicht lange, und ich lerne jemanden kennen. Ich denke, das liegt daran, dass ich den Menschen vorurteilsfrei begegne. Ich respektiere erst einmal jeden so, wie er ist. Und darf dadurch einen kurzen Einblick in verschiedenste Leben nehmen, mit all ihren Bürden und Entscheidungen, die an sie gebunden sind. Im Laufe des Gespräches muss ich oft schmunzeln, über die verschiedenen Sichtweisen und die Art und Weise, wie Menschen Leben nun mal leben, und ich nehme gern Anteil an diesen. Manchmal merke ich, dass der Mensch Ansichten hat, die ich nicht teile und dann sage ich mir – okay, dieser Mensch

ist, wie er ist. Seine Art, die Welt zu verstehen, ist nicht meine. Aber es ist sein gutes Recht, es so zu tun. Sollte er mich um Rat fragen, würde ich ihm meine Sichtweise offenbaren, aber meistens ist dieser Typ Mensch sehr von seiner Art, die Welt zu sehen, überzeugt. Dies infrage zu stellen würde oftmals heißen, sich selbst infrage zu stellen, und



dazu gehört schon ein entsprechendes Maß gesunder Selbstreflexion. Wie auch immer – wenn ich merke, dass diese Menschen Sichtweisen haben, mit denen ich nicht konform gehe, dann lasse ich sie auch gern so, wie sie sind, ohne sie beeinflussen zu wollen, ohne sie ändern zu wollen – mit welchem Recht denn auch? Ich wünsche ihnen alles Gute und gehe meinen Weg weiter. Und freue mich auf neue Begegnungen, die ich auch wiederhaben werde.

Respektvoll mit jedem Menschen umzugehen, der mir begegnet, egal, was er anhat, egal, welchen Eindruck er erst einmal vermittelt, ist etwas, was nicht selbstverständlich ist. Wie viele Menschen maßen sich an, über andere zu urteilen, aufgrund von Äußerlichkeiten, Statussymbolen, die da sind oder nicht und anderen Dingen, die angeblich unseren Wert für andere bestimmen? Und wie viele Menschen werten Menschen ab, ohne darüber nachzudenken, warum dieser Mensch vielleicht so geworden ist, wie er ist? Ein Misanthrop wird nicht als Misanthrop geboren. Er kommt auf die Welt und dann passieren im Dinge. Und – warum auch immer – er ist nicht in der Lage, diese Dinge positiv zu sehen. Und irgendwann hasst er Menschen. Aber deswegen muss ich ihn nicht hassen. Ich muss ihn auch nicht lieben. Aber ich kann respektieren, dass er so ist, wie er ist. Wenn er mich verletzen möchte, setze ich ihm Grenzen. Und ich werde seine Sichtweise auf die Dinge des Lebens nicht teilen. Aber ich muss ihn nicht verurteilen, sondern kann

ihn lassen. So, wie er ist. Und damit respektiere ich ihn. So, wie auch ich respektiert werden möchte.

Mir wurde auch klar, dass Menschen, die ohne Neid sind und mit sich selbst im Reinen, es wertschätzen, wenn du dich entwickelst. Sie unterstützen es und freuen sich darüber, wenn du vorwärts gehst. Menschen, die mit sich selbst nicht im Reinen sind – bewusst oder unbewusst – haben ein Problem damit, wenn du dich der Sonne entgegenstreckst und sie selbst im Schatten bleiben. Wenn Menschen in deinem Umfeld es lieber mögen, dass du mit ihnen auf einer Ebene bleibst und sie erwarten, dass du mit ihnen leidest, sind es, aus meiner Sicht, keine wirklichen Freunde.

Sich weiterentwickeln zu können bedeutet auch zu verstehen, dass es nicht nur ums Überleben geht, sondern vor allem darum zu leben. Dass es sinnvoll ist, einen Beruf zu haben, in dem ich mich wiederfinde. Dass ich mich für die Erde, für die Natur, für all die Lebewesen auf dieser Welt einsetzen kann.

Und zu verstehen, dass dieses Leben etwas Besonderes ist, etwas Einzigartiges, und das es schade ist, es zu verschenken, es nicht zu nutzen.

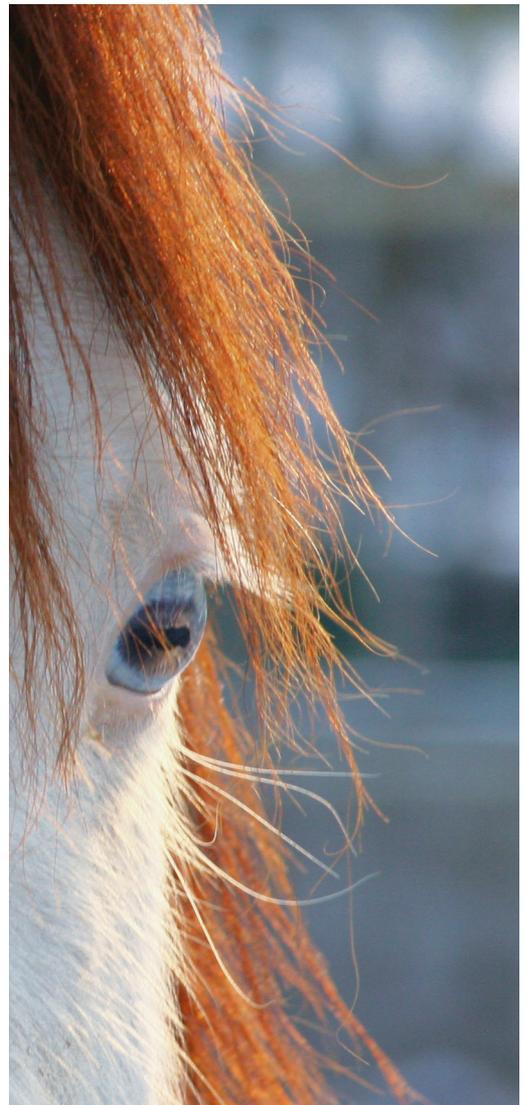


# BLUE

## *Die Begegnung*

**S**ie war eine Schönheit. Die Sonne hinterließ Glanzpunkte auf ihren rotblonden Haaren und mit einem Hauch von Eleganz wandte sich ihr wohlgeformter, eher kleiner Kopf in meine Richtung. Zwei verschiedenfarbige Augen sahen mich an. Eines kaffeebraun und sanft, mit langen dunklen Wimpern und einem Hauch von Scheu im Blick. Das andere blau, strahlend hell, von weißen Wimpern umsäumt, der Blick eher fordernd und ungestüm. Seltsam dachte ich noch, dass die Augen eines Wesens so unterschiedlichen Ausdruck in sich tragen können. Diese beiden Augen waren es, die mich direkt ins Herz trafen. Ich weiß, dass man sich sein Pferd eher nach Gebäude und Hufen aussuchen soll, aber mein Blick wurde von dieser jungen Stute magisch angezogen. Ich bewegte mich auf sie zu, langsam und selbst scheu in dieser ersten Begegnung. Sie schnaubte einmal empört in meine Richtung, legte eine ausdrucksvolle Kehrtwendung auf den Hinterhufen hin und trabte eher gelangweilt von mir weg. Sie schien zu wissen, dass ich sie nicht einholen konnte. Mein Herz schlug bis zum Hals. Sie oder keine, dachte ich.

Mir war klar, dass mein ganzer Verstand sich gegen diese Situation entscheiden musste. Ich war 45 Jahre alt und hatte erst seit einem Jahr in meinem Leben überhaupt Kontakt mit Pferden. Im Rahmen meiner



aktuellen Situation hatte ich für mich entdeckt, dass ich noch nie in meinem Leben ein eigenes Hobby hatte, welches nur so zum Spaß und nur für mich war. In dieser Situation, in der ich begann, mich zu spüren und mein Leben neu zu ordnen, versuchte ich herauszufinden, was mir guttut. Wie das kam?

„Gönnen Sie sich mal was Gutes“, hatte die Frau mit dem strengen Blick gesagt. „Irgendwas, was Sie noch nicht gemacht haben in Ihrem Leben. Was Sie vielleicht schon immer mal tun wollten.“

Mir hatte der Kopf geraucht. Was wollte ich schon immer mal tun? Was will ich überhaupt? Neben dem Qualm, der meinen Kopf verließ, kam erst einmal Leere, die mich umhüllte. Ich will wieder funktionieren, das ist ja wohl das Wichtigste. „Aber daneben, was noch?“ Die Frau mit dem strengen Blick ließ nicht locker. Was denn noch? „Singen?“ fragte ich. Nein, das wollte ich nun gerade gar nicht. Spazieren gehen, auch sehr schön. Die strengen Augen blickten nicht weg. „Pferde“, kam da aus meinem Mund. „Ich wollte schon immer mal Pferde...“ und ich fühlte mich wie ein Mädchen mit weichen blonden Haaren und mit großen Augen, das bittend zu seiner Mutter aufschaut und einen Wunsch ausspricht, von dem sie weiß, dass er weder gehört noch beachtet werden wird, sondern dass dieser Wunsch wie ein Segel traurig in den Himmel fliegen wird, um sich dort in eine Wolke zu verwandeln.

„Pferde, warum nicht?“ Die strengen Augen durchbohrten die eckige Brille. „Ich kenne einen Hof, dort wird es Ihnen gefallen. Die Pferde dürfen dort Pferde sein, auf einer großen Wiese leben sie in einer Herde. Und die Menschen dazu werden Ihnen auch gefallen. Gehen Sie dort mal hin.“ Und ich ging. Und stand nun hier neben diesem braunen Wesen mit den weichen Nüstern und den großen Ohren. Ansonsten fühlte ich mich momentan fremd in mir selbst, sehr fremd sogar. Aber, ich hatte mich erinnert, dass Pferde schon immer eine große Faszination auf mich ausübten. Ich hatte mir schon immer gewünscht, mehr von ihnen zu wissen. Aber ich hatte mich nicht getraut. Zu viel Respekt vor ihrer Stärke, ihrer Wildheit und damit Echtheit, ihrer Schönheit und auch ihrer Kraft. Nie und nimmer hätte ich mich getraut, jemals ein eigenes Pferd zu besitzen. Und doch kommen die Dinge anders, als wir denken, wenn wir uns auf uns und unsere Wachstumsprozesse einlassen.

Dort auf diesem Pferdehof hatte ich ein paar Unterrichtsstunden genommen, die damit begannen, dass ich mich erst einmal ganz langsam den Pferden annäherte. Dazu gehörte, dass ich mit der jungen Frau, der der Hof gehörte, und die über all die Jahre nicht nur meine Trainerin wurde, sondern auch eine Freundin,

die mir sehr am Herzen liegt, mich mitten in die Pferdeherde stellte. Auf einer Wiese waren circa fünfzehn Pferde, die sich spielend und raufend miteinander beschäftigten. Irgendwo abseits stand meine Trainerin Anja, und sie und ich, wir genossen den Anblick. Ich schwankte zwischen absoluter Faszination und einem ausufernden Gefühl von Panik. Anja sah mich an – „Angst?“ Ihre Frage war ehrlich und offen. „Ja“, sagte ich leise, „ziemlich.“ „Das ist okay“, sagte sie. „Lass Dir die Zeit, die Du brauchst.“ Ich war perplex. Ich hatte Angst und es war okay? Noch niemals in meinem Leben durfte ich einem „negativen“ Gefühl Platz geben und es wurde anerkannt. Ich hatte Angst, auf die Bühne zu gehen? Wen interessiert es? Mach deinen Job! Ich hatte Angst vor meinem Vater? So ein Quatsch, hab dich nicht so. Ich hatte Angst, zu versagen. Bist du ein Loser, oder was? Angst war etwas, was ich nur zu gut kannte, aber immer und immer verdrängen musste. Nun war sie da, als komplexes Gefühl und es war richtig? Anja sah mich an. „Die Pferde merken es sowieso, wenn Du Angst hast. Überspielen kannst Du da nichts.“ Ich war fasziniert. Nicht nur das. Ich war erleichtert, dankbar, auf eine gewisse Art und Weise hatte ich das Gefühl, ich war endlich durch diese Krise, in der ich war, an der richtigen Stelle in meinem Leben angekommen. An einer Stelle, von der aus es anders weitergehen würde. Und nach den ersten Reitstunden, in denen ich schwankend auf einem gutmütigen Therapiepferd saß, das sich von meinen zitternden Händen und Beinen nicht beeindrucken ließ, spürte ich, dass dies eine Stelle war, wo ich so sein durfte, wie ich wirklich war. Ich liebte es im Dreck zu stehen, knietief, und mit schwarzen Fingernägeln nach Hause zu kommen. Anfangs musste ich noch sehr darauf achten, nicht krank zu werden, was ich ja dauernd war, meine Stimme zu schonen, um abends auf der Bühne zu stehen. Und ich spürte, wie ich besonders darauf keine Lust mehr hatte. Ich wollte dreckig sein und die Erde genießen und den schweren Geruch der Pferdehaut atmen. Ich wollte lernen, die Hufe auszukratzen und dabei keine Angst mehr zu haben. Und ich wollte mein eigenes Pferd! Und so hatte ich dann auch bald eines. Und nicht nur eines, sondern das Pferd, welches auf mich gewartet hat. Ich bin überzeugt davon, dass jedem Menschen das richtige Pferd begegnet, wenn er auf der Suche ist – übrigens auch der richtige Hund. Oder der richtige Mensch. Oder das gerade richtige Hobby – eben das, was dem Menschen als Spiegel in seinem Entwicklungsprozess weiterhilft, wenn er es denn eben zulässt. Anja, meine Trainerin, sah vermutlich mehr Potential in mir, als ich selbst noch zu diesem Zeitpunkt. Deshalb ermutigte sie mich darin, meinen Traum umzusetzen. Ich konnte noch nicht reiten und war mit all meinem Nichtwissen „Späteinsteigerin“ UND „Anfängerin“. Solch eine Situation verlangte eigentlich nach einem abgeklärten, entspannten, älteren Pferd, das in sich ruhte und schon einiges im Leben erfolgreich erlebt und verarbeitet hatte.

Aber das wunderbare Tier, für das ich mich letztlich entschieden hatte, war gerade mal zweieinhalb Jahre alt. Fast noch ein Baby, im Kopf und im Körper. Sprunghaft, voller Energie und mit keinerlei Erfahrung im menschlichen Umgang. Mein Herz schrie ein lautes „Ja“, mein ganzer Körper wollte dieses Pferd, während mein Verstand mir vorsichtig einen Vogel zeigte. Er hatte keine Chance, sich durchzusetzen. Ich nannte sie „Blue“. Blau ist meine Lieblingsfarbe.

Ich war gerade dabei, zu begreifen, dass es meine Gefühle sein könnten, die mein Kompass durch dieses Leben sein sollten. Mein Kompass, meine Richtung, mein Sein bestimmten. Und dass ich sie viel zu lange hintenangestellt, ja, schlimmer sogar, nicht gehört hatte. Als dieses Pferd rückwärts aus dem Hänger gestieft kam, war ich einfach nur happy. Das und unendlich aufgeregt. Mein Pferd, mein Pferd, mein Pferd – jubelte es in mir und meine Trainerin gab mir das Seil in die Hand. Sie hatte Blue rückwärts aus dem Hänger geführt – ich konnte noch nicht mal mit diesem Pferd allein im Hänger sein, denn in der Enge und mit diesem großen Tier bekam ich Panikattacken. „Deins“, sagte sie grinsend. Ich nahm das Seil in die Hand. Blue schnupperte in die Gegend und stieß ein lautes Wiehern aus, um ihre neuen Artgenossen auf der Wiese zu begrüßen. Dieses Wiehern war laut und direkt neben meinem Ohr. Ich erschrak schon wieder. Na, das konnte ja heiter werden. „Führ sie doch erst mal dort in den Paddock“, sagte Anja. Ihre Art, mit Pferden umzugehen, hatte mich fasziniert. Horsemanship nannte man das in Pferdekreisen. Du sprichst die Sprache der Pferde, kommunizierst mit ihnen auf eine Art, die sie kennen. Auch wenn mich Pferde schon immer fasziniert haben, hatte ich bisher immer nur einen Umgang mit Pferden gesehen, der mich eher abschreckte. Reiter, die mir auf ausgebundenen Pferden entgegenkamen und quasi auf zitternden, scheuen Wesen saßen, die unter ihnen fast zu explodieren schienen, hatten mich immer eher abgestoßen. Diese Pferde zu sehen, die wie Espenlaub im Wind vibrierten und die Reiter zu beobachten, die dauernd dagegen ankämpften, abgeworfen zu werden, fühlte sich für mich immer unendlich falsch an. So würde ich nicht in meinem ganzen Leben auf einem Pferd sitzen wollen! Doch ich hatte inzwischen schon andere Pferde gesehen, Pferde, die frei neben ihren Menschen herliefen, mit ihnen tanzten, sich von ihnen ohne Sattel und Gebiss, nur mit einem Ring um den Hals reiten ließen. Das hatte mir gefallen und mein Traum war, genauso auf meinem Pferd zu sitzen, wie eine Indianerin, frei von Stricken und Zwängen, getragen von Vertrauen und Partnerschaft. Das fühlte sich richtig an und vielleicht auch ein wenig versponnen. Ich musste an mein Schaukelpferd denken, das ich hatte, als ich Kind war, klein und braun und stark. Und es trug mich durch Kämpfe, die in meiner Phantasie, aber auch in meiner Familie stattfanden. Und wenn mich das Unglück zu überrollen drohte und ich als Kind nicht mehr wusste, wohin mit mir, schlangen sich meine Arme um seinen braunen Hals und ich war glücklich und fühlte mich sicher.

Ich erwachte jäh aus meinen Tagträumen. Ein Fahrradfahrer war um die Ecke gebogen und hatte eine Plastiktüte am Fahrrad hängen. Blue, eben noch grasend, erschrak ziemlich heftig und machte einen großen Satz zur Seite. Und landet direkt auf meinem Fuß. Mir schossen die Tränen in die Augen. Na, das kann ja heiter werden, dachte ich, und schob mein panisches Pferd von mir. Blue schnaubte empört dem Fahrradfahrer hinterher und begann sofort wieder zu grasen. Mein



Fuß schien auf dem Asphalt festgetackert und mühsam hob ich ihn, um ihn einige Male sanft zu bewegen. Die Augen meiner Trainerin ruhten auf mir. „Das wird schon“, sagte sie überzeugt. „Ihr lernt euch erstmal kennen, Blue kommt erstmal hier an und dann fangen wir bald an, gemeinsam zu arbeiten.“ Ja, das wollte ich und ich war froh, dass ich Anja hatte. Mir war klar, dass ich allein mit dieser Situation völlig überfordert war und ohne Anleitung und Trainerin keinen Schritt weiterkommen würde. Ich wollte das aber, unbedingt, und ich ahnte auch schon, wie viel mir durch dieses Pferd über mich selbst klar werden würde.

Damals begann eine Erkenntnis, die sich in all den nächsten Jahren immer weiter in mir ausbreitete. Mir wurde klar, wie verbunden wir mit ihnen sind – und welche großartige Spiegel Hunde, Pferde und Tiere generell, ja sogar unsere ganze Natur für uns Menschen sein kann. Wenn wir in der Lage sind, diese auch als Spiegel zu erkennen und zu akzeptieren. Und sie nicht nur als Projektionsfläche für unsere eigenen Bedürfnisse benutzen.

---

# REFLEXION 1

## *Ein Leben gerät ins Wanken*

**I**ch hatte keine Ahnung, wie ich hier gelandet war. Ich saß hinter einem hohen, dunkelrot gebeizten Tisch, auf dessen anderer Seite eine streng blickende Frau saß, die bedeutungsschwangere Pausen im Raum stehen ließ, nachdem sie mir ihre Fragen stellte. Diese Fragen erreichten mich kaum, zu sehr hatte ich damit zu tun, mich innerlich zu sortieren. Und gerade dieses Vorhaben schien schwer möglich zu sein.

Wer war ich doch nochmal gleich? Ach ja, ich war eine erfolgreiche Sängerin, Sprecherin, Moderatorin, auch Pädagogin, mit einer Zusatzausbildung in Psychologie, alleinerziehend. Es war das Jahr 2007. Ich stand mehrfach in der Woche auf der Bühne, was kräftemäßig nicht ohne war und musste doch froh sein, dass ich überhaupt diese Möglichkeiten hatte. Die Kunstbranche war schwierig und ich hatte zwei Kinder, die ich allein, mit der Unterstützung eines Au Pairs versorgte. Außerdem hatte ich noch ein Haus, das ich finanziell allein stemmte, nachdem mein damaliger Partner und ich den Entschluss gefasst hatten, dieses zwar noch gemeinsam neu gebaute Haus dann doch eher getrennt zu nutzen. Ich zog mit den Kindern ein und damit übernahm ich eine Finanzierung, die ursprünglich auf zwei Personen ausgelegt war. Die Bank ließ nicht mit sich reden und empfahl uns, das Haus zu verkaufen. Hätten wir dies getan, wären wir geschätzt auf einem Riesenberg Schulden hängen geblieben. Besser gesagt ich, denn mein damaliger Ex-Partner erwog in einem solchen Fall, in Insolvenz zu gehen. Zwei Kinder, ich und dann Insolvenz? Das kam für mich nicht in Frage. Zusätzlich hatte ich einen Prozess gegen eine Plattenfirma verloren. Sie hatte den besseren Anwalt und um in die nächsthöhere Instanz gehen zu können, hätte ich die Summe, zu der ich nun vorerst verurteilt worden war, hinterlegen müssen. Konnte ich nicht. Der Richter in der ersten Instanz war ziemlich unzufrieden. Als er sein Urteil über den wirtschaftlich sittenwidrigen Vertrag fällte, den ich unterschrieben hatte, sagte er schlicht: „Sie hätten den Vertrag ja nicht unterschreiben müssen.“ Recht hatte

er. Doch in der Musikbranche bist du froh, wenn du überhaupt das Angebot bekommst, eine CD machen zu dürfen – damals war es jedenfalls so.

Beruflich gesehen war ich eine Vorzeigekünstlerin. Ich kam aus einem Elternhaus, das meine musikalischen Neigungen früh förderte, war Mitglied des Mädchenchors der Spezialklassen für Musikerziehung der EOS „Gerhart Hauptmann“ Wernigerode – zu dieser gehörte auch der Rundfunkjugendchor – und hatte ein abgeschlossenes Studium an der Hochschule für Musik „Hanns Eisler“, Zusatzausbildungen in Pädagogik und Psychologie. Aus meinem Studienjahr war ich die einzige, die als Sängerin ihren Lebensunterhalt verdiente. Alle anderen jobbten eher als Musiklehrer oder Chorleiter oder Ähnliches.

Ich war eine selbstständige, „toughe“ Frau, die ihre Kinder allein großzog und allgemein hin als „stark“ beschrieben wurde. Jeden Stein, den mir das Leben in den Weg legte, räumte ich voller Tatendrang aus dem Weg und über jeden neuen lachte ich – normalerweise. Ich haderte etwas mit meinen Kindheitserinnerungen, aber, ich war nicht geneigt, die Schuld für alle Probleme in meinem Leben auf diese Zeit zu schieben. Ich hasste es zu dieser Zeit sogar, wenn andere Menschen mit Dingen nicht klarkamen und dies damit begründeten, dass dies und das in ihrem Leben oder speziell in ihrer Kindheit schwierig war. Ich selbst hatte keine Lust, mich mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Und ich war gewillt, mein Leben wunderbar und positiv zu gestalten, egal, was ich als Rucksack mit mir herumtrug. Und nichts sollte mich daran hindern. Ganz besonders ich selbst nicht. Und so verstand ich überhaupt nicht, wie und warum irgendwann in den letzten Jahren die ganze Kraft aus mir herausgeflossen war und nichts als ein Häuflein Elend übriggeblieben war. Ich war Mitte 40 und erfolgreich – oder nicht?

Ich hatte die Hauptrolle gesungen in der Welturaufführung der „New York Story“, einem Musical von Yoko Ono, hatte eine Rolle ergattert in der Deutschlanduraufführung von „Les Misérables“, die hochkarätigen Magazine und Fernsehsender brachten seriöse und hervorragende Kritiken über meine Chanson-Programme, ich hatte ganz gut zu tun.

Die Menschen gaben mir Standing Ovationen nach meiner Show und wollten mich nicht gehen lassen. Ich war begehrt und bekannt, ich musste mir nie Sorgen um Partner machen, immer waren Männer da, die quasi darauf warteten, ihre Chance zu bekommen. Ich hetzte durch den Alltag mit zwei Kindern, die ich kaum sah, auf Bühnen, in Orten, von denen ich mir kaum die Namen merken konnte, und gab mir unglaubliche Mühe, alles richtig zu machen – schlichtweg das harmonische Bild meiner Träume zu leben, wie eine Beziehung, eine Frau, ein Leben aussehen

müsse. Ich gab mir so große Mühe, richtig zu sein, dass dies meinen Lebensinhalt bestimmte. Weil meine Beziehungen eher kompliziert als Kräfte spendend waren, gab ich mir noch mehr Mühe, auch diese Beziehungen harmonisch zu leben. Ich wurde immer häufiger krank und konnte genau das mir nicht leisten, meine Auftragsituation und meine Finanzen betreffend. Und so halfen mir Medikamente, um trotzdem bestehen zu können. Einmal stand ich sogar mit einer Lungenentzündung auf der Bühne. Ich war ein Hamster im Hamsterrad und nicht mehr in der Lage, anzuhalten. Ich spürte noch nicht einmal mehr, dass ich das müsste.

Eines Tages – meine damals aktuelle Beziehung ging gerade mal wieder den Bach hinunter und als der Mann, den ich glaubte geliebt zu haben, ging, umhüllte mich eine Wolke der Lähmung, Trauer, Sinnlosigkeit und Leere.

Mein Körper zog die Reißleine für mich. Plötzlich wurde ich von Panikattacken und Alpträumen geschüttelt, und es hatte mich eine Traurigkeit erfasst, die ich so noch nie in mir gespürt hatte. Diese Traurigkeit war so lähmend, dass ich es nur noch mit großer Mühe schaffte, das Frühstück für meine Kinder fertig zu machen. Danach saß ich auf den italienischen Fliesen meines Hauses und fühlte mich schwach, klein und leer. Und traurig. So unendlich traurig.

Ich war ziemlich erledigt, so, wie ich da saß. Ich konnte nicht mehr schlafen, und war inzwischen völlig erschöpft. Ich schlief zwar ein, aber schon nach dreißig Minuten oder einer Stunde schreckte ich hoch und schleppte mich dann wach durch den Rest der Nacht. Beim Einkaufen erlitt ich Panikattacken und wenn ich in der Schlange am Postschalter stand, hatte ich große Lust, dem vor mir stehenden Menschen einfach eine reinzuhauen. Ich hatte keine Ahnung, warum es so war, aber diese Gefühle waren sehr real und sehr stark. Nie gekannte Aggressionen und nie gekannte Gefühle von Angst und Panik bestimmten auf einmal mein Leben. Dies ging so weit, dass ich einmal, als ich zu einem Auftritt fuhr, im Kofferraum meines Autos bereits einen gepackten Koffer hatte, mit dem Ziel, mich nach dem Auftritt selbst in der Psychiatrie einliefern zu wollen, weil ich mit dem, was passierte, nichts mehr anfangen konnte. Zu heftig und zu real war das alles. Der Auftritt war allerdings besonders erfolgreich, die Menschen verabschiedeten mich mit Standing Ovationen und drückten mir beseelt die Hände, und da dachte ich, dass ich vielleicht doch nicht völlig verrückt wäre, egal, ob ich einordnen konnte, was mit mir passierte, oder nicht – obwohl ich mir da inzwischen nicht mehr ganz sicher war. Ich befragte Freunde, ob ich vielleicht aus deren Sicht auf dem Weg sei, verrückt zu werden, und deren klares „Nein“ beruhigte mich nicht wirklich. Ich rief einen befreundeten Neurologen an und der sagte zu mir die Worte: „Weißt Du, die Menschen, die Angst haben, verrückt zu werden, sind die, die im Grunde

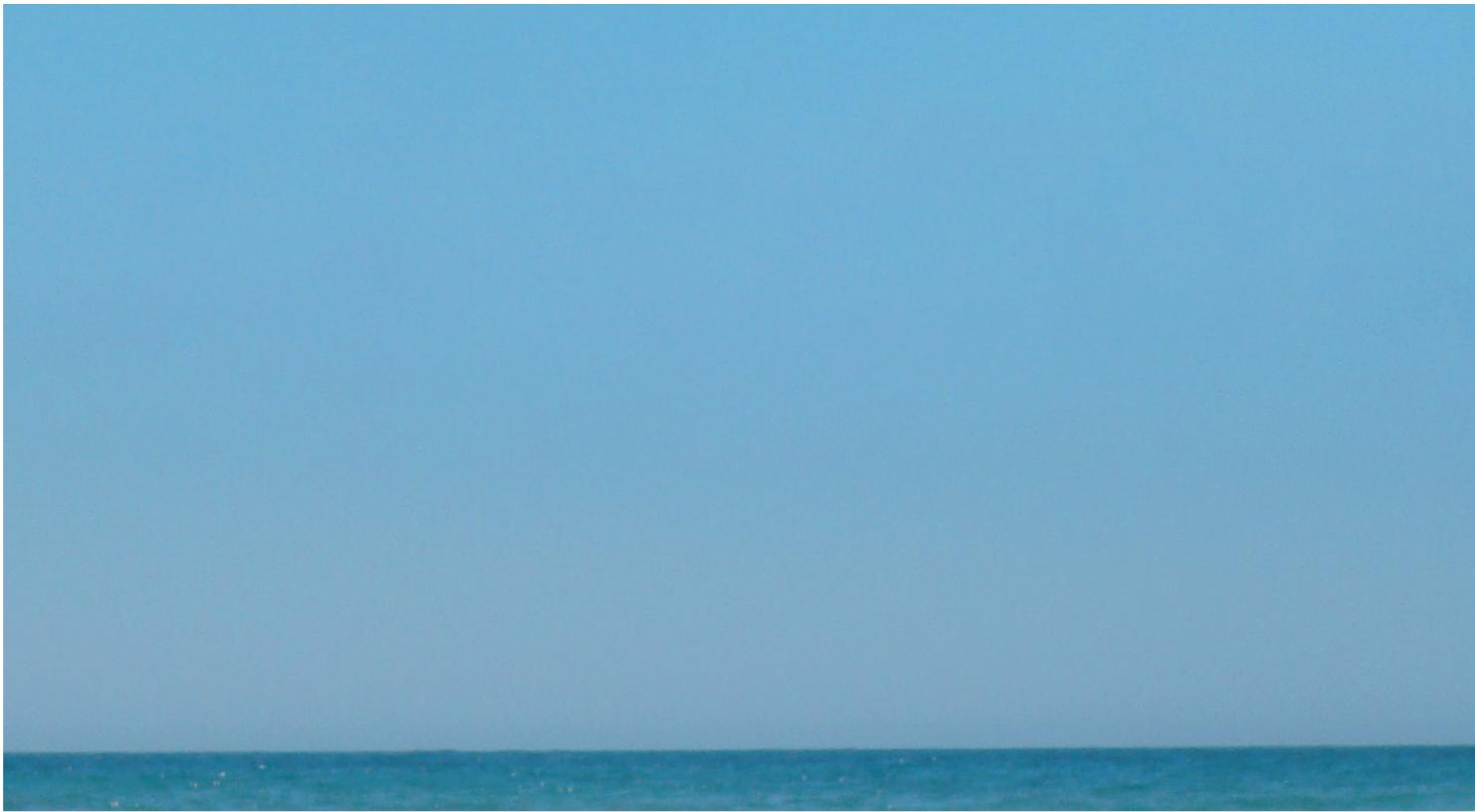
normal sind. Die, die wirklich ein Thema haben, finden sich selbst, ohne sich jemals in Frage zu stellen, ganz in Ordnung.“ Ich war sprachlos. Und immer noch nicht beruhigt. Außerdem begannen Messer und Scheren auf mich auf einmal eine bizarre Anziehung auszuüben. Ich hatte keine Ahnung warum, aber diese Anziehung, gepaart mit den Panikattacken, hatten mich anhalten lassen in meinem Alltagskampf. Ich selbst machte mir Angst. Angst und Wut breiteten sich in mir aus wie dunkle Schatten und das Licht der Sonne erreichte mich kaum noch. Ich funktionierte. Auf Sparflamme. Und hatte große Panik, dass auch diese verlöschen würde.



Irgendwann, nach vielen schlaflosen Nächten, in denen ich mit Feuern und Drachen kämpfte und schweißgebadet allein in meinem Bett aufwachte, war ich so weit zu begreifen, dass ich ganz sicher Hilfe brauchte. Ich landete bei einer Therapeutin, mit der ich schon einmal gearbeitet hatte. Damals hatte sie mir bereits vorgeschlagen, über das Katathyme Bilderleben tiefer in meine Seele zu schauen, aber ich war damals nicht bereit dafür. Nun saß ich noch einmal bei ihr, einige Jahre später, und war an einem Punkt, wo ich hinschauen musste. Und ich tat es. Und ich bin heute noch zutiefst dankbar dafür, dass mein Körper mich – zum wiederholten Male übrigens – an diesen Punkt führte. Er hatte es schon früher öfter versucht, doch ich hatte ihm nicht zugehört – vielleicht hatte ich ihn auch nicht verstanden. Die Vorstellung, dass in mir selbst die Lösung für viele Themen in meinem Leben liegen könnte und ich es schaffen könnte, in Selbstbestimmtheit zu leben, erschien mir damals noch fremd.

Und so saß ich vor der streng schauenden Frau und begann mit ihr einen Weg, der für mich heute, zehn Jahre später, den für mich wichtigsten und größten Prozess einleitete, der jetzt, immer noch nicht beendet ist. Und interessanterweise begegnete ich auf diesem Weg vielen, sehr vielen Menschen, die in ähnlichen Prozessen unterwegs sind. Und am interessantesten ist, dass dieser Prozess damit kein Weg ist, den ich allein gehe, und der dadurch zu einem gemeinsamen Ziel zu führen scheint.

---



Was ist uns im Leben wirklich wichtig? Warum kann ein Schritt zurück ein Schritt nach vorn sein? Wie ist es möglich, nach einem kompletten Zusammenbruch stärker als zuvor zu sein? Ist das Leben ein Geschenk? Was kann ein Pferd einem Menschen beibringen?

Wiebke Wiedeck lädt uns ein, sie auf einem spannenden und bewegenden Weg zu begleiten. Sie erzählt Geschichten über neue Werte, Hinfallen, Aufstehen, Geduld, Angst, Achtsamkeit, Gefühle, Umgang mit Krisen und Tod. Dabei lässt sie uns an verblüffenden und philosophischen Erkenntnissen teilhaben – über das Leben und unsere Aufgabe darin.

Als Sängerin/Texterin und Darstellerin stand Wiebke Wiedeck erfolgreich auf vielen großen Bühnen im In- und Ausland. Seit 2005 arbeitet die Autorin als Coach. Sie schult einzelne Menschen, Gruppen, Paare, Führungskräfte, bis hin zu ganzen Firmen. In diesem Buch zeigt sie uns, dass es immer einen Ausweg geben kann, wenn wir bereit sind, unsere Augen und unser Herz zu öffnen.



ISBN 978-3-9821194-0-3

