



2. Auflage

© 2012 by Aika Verlag, Frankfurt/Main

Internet: [www.aikaverlag.de](http://www.aikaverlag.de)

e-Mail: [post@aikaverlag.de](mailto:post@aikaverlag.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagabbildungen: iStockphoto - Chemlamp, fotoVoyager, Renphoto

Covergestaltung: coico Grafikdesign, Gaby Jungkeit

Lektorat: Stefanie Reimann

Satz: coico Grafikdesign, Gaby Jungkeit

Druck: W. Niederland, Frankfurt/Main

Printed in Germany ISBN 978-3-00-026143-5

# Labyrinth zum Ziel

Eine Biographie von Petra Aldinger-Seifried

## **über Carla:**

Carla, 1959 in einer herrlichen fränkischen Weingegend geboren, lebt seit über 30 Jahren in Frankfurt/Main und bildet sich neben Ihrer derzeitigen Lebensaufgabe auf dem spirituellen Weg weiter. Sie hat sich in den Kopf gesetzt, so vielen Menschen wie möglich das „Positive Denken“ zu vermitteln und da zu helfen wo ihre Hilfe ankommt. Ihr Traum ist es, selbst in diese Richtung weisende Seminare zu leiten und dabei ihre im Leben selbst gemachten Erfahrungen weiterzugeben.

## Vorwort

Mit diesem Buch wollen wir die ganz besondere Geschichte einer Frau zu Papier bringen. Einer Frau, die es vom Mädchen auf dem Land genau dorthin schaffte, wo sie immer hinkommen wollte. Schon als kleines Kind begleitete sie ihren Großvater auf seinem Binnenschiff den Rhein hinunter und empfand beim Blick auf die große weite Welt unendliche Freiheit und Glück. Sie beschloss, später einmal eine Motoryacht zu haben und mit einem der wunderschönen Kreuzfahrtschiffe zu fahren. Auch wenn der Großvater sie nicht ernst nahm: Sie fand Mittel und Wege, um ihre Wünsche tatsächlich Realität werden zu lassen. Ihre Biografie ist zugleich ein Dokument, welche Kraft unsere Gedanken haben.

Dass wir ihren wirklichen Namen in Carla geändert haben, dient dem Schutz der Personen, die in dieser authentischen Erzählung vorkommen, aber lieber unerkannt bleiben sollen – denn es geht um mehr als Motoryachten und Kreuzfahrtschiffe.

Es soll ein verständliches Buch für alle Menschen sein, die sich eines Tages festgefahren haben, die sich in einer negativen, für sie scheinbar aussichtslosen Situation befinden und nun den Sinn und Zweck des Lebens hinterfragen. Doch wie der Volksmund schon sagt: Wo eine Türe zugeht, geht eine neue Türe auf. Oft müssen wir Gewohnheiten, Besitz oder Menschen einfach nur loslassen, um einen Neuanfang zu wagen und neu durchstarten zu können. Wir werden „geführt“ von einer großen Macht und sollten diese Hilfe annehmen. Wenn wir aufmerksam durchs Leben gehen, werden wir die Zeichen erkennen, die uns auf unseren Weg führen. Lernen wir, an uns zu arbeiten und uns führen zu lassen. Wenn wir uns dann entschieden haben, wohin wir

gehen wollen, wissen wir im Allgemeinen auch, wie wir dorthin kommen.

Es gibt mittlerweile sehr viele Bücher über diese Themen, doch jeder Mensch ist anders und benötigt seinen eigenen Anstoß, um wach zu werden. Vielleicht ist gerade dieses Buch für Sie der Einstieg, einen neuen Weg einzuschlagen.

## Begegnungen

*Als ich sie zum ersten Mal traf, fand ich sie auf Anhieb äußerst nett. Carla war ein wenig jünger als ich, doch bemerkte ich etwas Abgeklärtes in ihr, das ich so nicht kannte. Nachdem wir die üblichen Frauenthemen – Mode, Diäten, Liebe und Kinder – abgearbeitet hatten, blieb viel, was es noch zu entdecken gab. Ich wollte sie unbedingt wieder treffen.*

*Natürlich war meine Neugierde geweckt, weil ich als Journalistin berufsbedingt neugierig bin. Und ich spüre, wann hinter einem Menschen eine erzählenswerte Geschichte steckt. Nun haben ja alle Menschen eine Geschichte zu erzählen, aber nicht jede einzelne kann aufgeschrieben werden. Doch Carlas Geschichte entpuppte sich als außergewöhnlich. Ich lud sie ein paar Tage später zu einem Spaziergang ein.*

*Novemberspaziergänge in fallenden sonnenaufgetankten Blättern sind dazu angetan, über das Leben im Allgemeinen und im Besonderen zu sprechen.*

*„Was fällt Ihnen zu ‚Kindheit‘ ein?“ fragte ich sie.*

*„Einsamkeit. Anstrengend“, war ihre Antwort.*

*„Und zu ‚Liebe‘?“*

*„Enttäuschung!“ kam ohne Zögern.*

*Sie sah mich an, und auf ihrem Gesicht lagen gleichzeitig Trauer, Stolz und Kindlichkeit. Ich erkannte mich selbst in diesen Zügen, aber es war mehr als das.*

*Da hatte ich die Idee: „Können wir nicht mehr daraus machen, vielleicht sogar ein Buch?“*

*Und so begannen wir damit, dass sie mir beim nächsten Treffen ihre Tagebücher mitbrachte. Stapel davon hatte sie und sie lud sie auf meinem Schreibtisch ab. Mir rutschte das Herz in den Magen: da hatte ich mich auf etwas eingelassen. Sollte ich alle diese Bücher lesen?*

*„Nein“, lachte sie. „Ich erzähle Ihnen, was passiert ist, und Sie schreiben es auf!“*

*Ich würde nicht umhin kommen, doch einen Blick in ihr Intimstes werfen zu müssen. Und das sagte ich ihr auch.*

*Das wäre kein Problem, zerstreute sie meine Bedenken. Ihre Offenheit beruhigte und beglückte mich gleichermaßen.*

*„Womit fangen wir an?“*

*„Mit der Hochzeit!“*

*„Warum gerade mit der Hochzeit?“*

*„Weil für mich die Hochzeit der Inbegriff von Glück war.“*

## Carlas Hochzeit

Schon als Kind hatte ich davon geträumt, einmal einen Städter zu heiraten. Ich hasste es, dass in dem kleinen Dorf im Odenwald jeder über jeden sprach; hinter dem Vorhang versteckt hoffte, etwas Geheimes zu erspähen und es dann weiterzutratschen. „Jeder soll doch vor seiner eigenen Tür kehren“, habe ich etwas altklug meiner Mama oft das Wort abgeschnitten, wenn sie den neuesten Klatsch, der mich null interessierte, zum Besten geben wollte. Aber ich wollte nicht nur deshalb weg. Ich hatte es satt, dass immer gespart werden musste bei uns zuhause: immer war zu wenig Fleisch auf dem Tisch; immer bekam ich die abgetragene Kleidung meiner großen Schwester.

Rolf sah ich zum ersten Mal in dem Lokal, in dem ich schon als Schülerin ab und zu bediente, um mein Taschengeld etwas aufzubessern. Dort trafen sich nach der Arbeit vor allem Männer. Die meisten hatten einen Bierbauch und grobe Gesichter, rochen nach Schweiß und Zigaretten. Zwischen ihnen fiel Rolf allein durch seine elegante Kleidung auf. Er

war groß und schlank, hatte dunkles, fülliges, ordentlich gekämmtes Haar und einen Oberlippenbart.

Liebe auf den ersten Blick war es nicht, aber dieser gepflegte Städter imponierte mir. Er war eben ganz anders als die üblichen Gäste in dem Lokal „Zur Rose“. Ich schien ihm auch zu gefallen, das merkte ich daran, wie er mich ansah und wie er mir hinterherschautete. Er kam dann öfter in das Lokal, mal mit den Eltern, die in unserem Ort ein schickes Ferienhaus hatten, mal mit Freunden. Sie flohen jedes Wochenende aus der Stadt, die etwa 100 Kilometer von meinem Heimatort entfernt lag, um sich vom Arbeitsstress zu erholen – sie hatten eine sehr gut gehende Bäckerei.

Eines Abends, die anderen waren schon rausgegangen, fragte er mich beim Bezahlen: „Darf ich Sie nächsten Samstag zum Tanzen einladen?“

„Gerne“, sagte ich und benahm mich so schüchtern wie eine Zwölfjährige. „Also dann. Bis nächste Woche. Ich muss noch die Abrechnung machen.“

Wir wurden sehr bald ein Paar. Meine Eltern waren von dieser Beziehung nicht gerade begeistert und Mama sagte: „Du musst Schluss machen. Ihr passt nicht zusammen.“ Aber ich ließ mir meine Eroberung nicht vermiesen, auf die ich sehr stolz war. Ich war siebzehn damals und hatte vorher oft Pech mit meinen ersten Lieben, es waren mehr Eintagsfliegen, halt immer die Falschen. Rolf war meine erste feste Beziehung, und, wie ich fand, das Beste, was mir passieren konnte. Er war sehr höflich und charmant, ging täglich joggen oder ins Fitness-Studio. In seinem Freundeskreis war er der Platzhirsch, beruflich hatte er es in einer großen Firma in jungen Jahren zum leitenden Angestellten gebracht.

Bei seinem Vater hatte ich von Anfang an einen Stein im Brett. Ihm konnte es gar nicht schnell genug gehen, uns als Ehepaar zu sehen.

„Wann heiratet ihr denn endlich?“, fragte er immer wie-

der. Aber Rolf wich in diesem Punkt immerzu aus, er konnte sich nicht zu diesem Schritt durchringen. Bis er mich auf einem Weinfest wie ein trotziger Junge ermunterte: „Jetzt frag mich doch mal was.“

„Nein, nicht mehr.“

„Ach komm, bitte.“

„Nein, ich habe dich oft genug gefragt.“

Ich kostete das aus, ließ ihn zappeln. Denn ich hatte ihn früher schon mehrmals gefragt, ob wir nicht heiraten wollten. Und er hatte sich jedes Mal da herausgewunden. Wie peinlich mir das war!

„Frage mich doch noch mal was“, setzte er zum dritten Mal an und trank sein Weinglas, das noch etwa zur Hälfte voll war, mit einem Zug aus.

„Also gut: Heiraten wir?“

„Wann?“ Rolf strahlte über das ganze Gesicht.

Es wurde eine Traumhochzeit, ich fühlte mich wie die glücklichste Frau der Welt. Diese zwei Tage kann ich einfach nie vergessen. Erst die standesamtliche Trauung und der Polterabend, am nächsten Tag die kirchliche Trauung. Wir haben uns Liebe und Treue geschworen – „bis dass der Tod Euch scheidet“. Für den Polterabend hatte mein Vater seine Doppel-Garage in eine Art Festzelt mit Tischen, Bänken und Girlanden verwandelt. Alle meine Freunde und Verwandte, Arbeitskollegen, frühere Schulkameraden und Nachbarn waren gekommen. Jeder im Ort wusste, dass ich einen Bäckersohn aus der Großstadt heiratete. Unter den etwa 60 Gästen waren auch ein paar, die Rolf eingeladen hatte. In den ersten Stunden kamen wir kaum zum Feiern. Ständig scheppten draußen im Hof die nächsten Teller, Tassen und Gläser. Wieder waren neue Gäste eingetroffen. Wir haben es richtig krachen lassen. Erst gegen 22 Uhr fegten wir die letzten Scherben auf dem Hof zusammen und setzten uns endlich gemütlich zu den anderen. Ein alter Schulfreund von

mir holte seine Gitarre und ermunterte uns mitzusingen. Bis es hell wurde, tanzten, schunkelten und sangen wir. Ich hatte schon heiße Fußsohlen, aber Tanzen ist meine große Leidenschaft. Natürlich floss viel Alkohol an diesem Abend. Auch ich hatte etwas zu tief ins Glas geguckt, wie mir mein hämmernder, dicker Kopf am nächsten Morgen unsanft mitteilte.

Eigentlich gehöre ich zu den Frühaufstehern, ich finde es auch an Wochenenden wunderbar, einen noch jungen Tag zu begrüßen, statt erst mittags aus den Federn zu kriechen. Aber am Tag meiner Hochzeit hätte ich alles darum gegeben, länger liegenzubleiben und meinen „Kater“ zu pflegen.

Stattdessen: Um punkt zehn Uhr stand meine Friseurin vor mir. Ein Albtraum, dass sich jetzt jemand an meinem Kopf zu schaffen machen wollte. Selbst wenn ich ihn krampfhaft gerade zu halten versuchte, drehte sich alles. Eine winzige Bewegung, und mir wurde übel. Nichts als Schmerzen im Kopf. Als die Friseurin mein nasses Haar durchkämmte und an einer verfilzten Strähne hängenblieb, hätte ich schreien können. Und dann die heiße Luft beim Trockenföhnen. Ich dachte, ich geh gleich in die Knie. Bei meinem Anblick fiel mir der äußerst abgegriffene Witz ein, wo jemand in den Spiegel guckt und sagt: „Wer bist du denn?“ So habe ich mich gefühlt, als die Friseurin mir von allen Seiten einen Spiegel hinhielt: „Recht so?“ Schöne große Locken fielen um mein Gesicht, das dadurch irgendwie etwas Engelhaftes bekam. Mein Inneres passte aber so gar nicht dazu.

Es war ein wunderschöner Septembertag: das fliederfarbene Innenfutter von Rolfs maßgeschneidertem silbergrauen Nadelstreifen-Anzug hatten wir farblich mit meinem Kleid abgestimmt, dazu trug ich einen dunkellila-farbenen Hut mit langen Bändern. Die ganze Gästeschar, alle Frauen in langen Kleidern, setzte sich zu Fuß von meinem Elternhaus in Bewegung zur Kirche.

*Ein ganzes Fotoalbum erinnert an diesen denkwürdigen Tag mit einer Carla, die auf jedem Bild strahlt wie ein Honigkuchenpferd. Dutzende Male steht sie neben ihrem Prinzen, eingehakt, umarmend, Wange an Wange – und immer lächelnd. Um sie herum eine illustre Schar von Gästen: die Männer, wie bei solchen Anlässen gewohnt, in dunklen Anzügen, die Frauen in langer Abendrobe als Farbkleckse dazwischen. Carla blättert das Album durch und weiß zu jeder Seite mindestens eine kleine Geschichte zu erzählen. Jemand wie ich, der die abgebildeten Menschen nicht kennt, kann damit nicht so viel anfangen. Solche Erinnerungen sind eben für Fremde uninteressant, weil sie sich nicht sofort zu einem Bild von einer Person ergänzen. Ich hörte trotzdem aufmerksam zu. Und dann wurde es plötzlich sogar für mich spannend.*

Ich sage dir, das war eine Aufregung. Plötzlich merkte ich auf den Treppenstufen zur Kirche, dass ich das Stammbuch vergessen hatte. Ohne Stammbuch keine Hochzeit, und die durfte natürlich auf gar keinen Fall platzen. Aber ich wusste noch nicht einmal, wo es sein könnte. In meinem Kopf wirbelten die Gedanken nur so durcheinander: auf dem Wohnzimmertisch? In der Küche? Im Flur? In der Kommodenschublade?

Ein schlechtes Omen, dachte ich. Wenn das schon so anfängt.

Während ich unfähig war, irgendetwas zu sagen, war mein Vater schon so gut wie unterwegs: „Ich laufe zurück und hole das Buch.“ Kaum war er weg, tauchte Onkel Karlo auf und wedelte mit dem Stammbuch in der Hand. Er hatte es beim Verlassen des Hauses auf dem Wohnzimmertisch entdeckt.

Mir brach der Schweiß aus. Jetzt fehlte mein Vater. Ich

kannte ihn zu gut, er würde nicht aufgeben, bis er das Stammbuch gefunden hätte. Handys gab es damals noch keine, und so kam er viel zu spät zurück. Mein Vater hatte Tränen in den Augen, als er dabei zusehen musste, wie ich die Treppe aus der Kirche herunterschritt. Die Hochzeit seiner Lieblingstochter hatte er soeben verpasst. Ich kann gar nicht in Worte fassen, wie traurig ich war.

Aber bei der anschließenden Hochzeitsfeier bis morgens um sechs war Papa wieder dabei. Gefeiert wurde im Gasthaus „Zur Rose“. Mit den Wirtsleuten verstand ich mich über die Arbeit hinaus bestens, und ich genoss das vollste Vertrauen der beiden, war sogar die einzige Bedienung, die an die Kasse durfte. Sie gaben ihr Bestes an meinem besonderen Tag. Ihre liebevoll gestaltete Dekoration mit frischen Blumengestecken und Servietten ging so weit, dass sie sogar die Farben auf mein Hochzeitskleid abgestimmt hatten. Ich war richtig gerührt.

Rolf und ich saßen mit den Eltern an einem Tisch, es war eine tolle gesellige Runde. Ein Höhepunkt des Abends war für mich, als ich mit meinem Vater den Tanz eröffnete, ein zweiter, als zu fortgeschrittener Stunde plötzlich alle neugierig die Köpfe drehten. Ein als Hundefänger verkleideter Bekannter im langen braunen Mantel, auf dem Kopf einen alten Hut, stand mitten im Lokal und steuerte zielstrebig auf mich zu, holte ein schwarzes Knäuel aus dem Korb und streckte es mir mit geheimnisvollem Gesichtsausdruck und den Worten entgegen: „Ich habe ein besonderes Geschenk für dich.“ Ich dachte an einen Scherz. Da hatte man mir doch tatsächlich einen Stoffhund geschenkt. Oder?

„Der lebt ja“, stieß ich plötzlich völlig überrascht hervor, und mir kullerten vor Rührung die Tränen über die Wangen. Das war wirklich eine besondere Hochzeitsüberraschung, die der langjährige Freund mir mit diesem kleinen schwarzen Mischlingshund gemacht hatte. Ich konnte mein Glück kaum

fassen. Endlich hatte ich wieder einen Hund, den ich erst mal auf den Namen „Hochzi“ taufte. Eine Zunge schleckte meine Hand. Ich streichelte dem Hündchen auf meinem Arm zärtlich über den Kopf. Rolf stand unbeteiligt daneben. Ich versuchte, seine Hand zu nehmen. Aber da merkte ich, dass er schon wieder an seinem Platz saß.

Noch im selben Augenblick lief ein Film vor meinem inneren Auge ab: Ich war zwölf, als Nachbarn mir nach einem Wurf der Hündin einen winzigen Hund geschenkt hatten. Ein süßer kleiner Kerl, den wollte ich nie wieder hergeben. Unbekümmert und fröhlich kam ich mit dem Hund zuhause an. Der Blick meiner Mama sprach Bände. „So ein Tier in unserem Haus, das kommt überhaupt nicht in Frage. Was hast du dir dabei nur gedacht?“, schimpfte Mama. „Wir haben keine Zeit für so was. Du bringst ihn sofort wieder zurück.“

„Bitte, bitte. Ich kümmere mich auch um den Hund und Sorge für ihn. Bitte, Mama. Lasst ihn mir. Dann hätte ich endlich etwas nur für mich. Ihr habt doch so wenig Zeit.“

Aber alle Widerworte waren zwecklos, meine Mama blieb hart, zeigte keine Rührung. Ich sehe mich noch wie gestern. Mit gesenktem Kopf verließ ich das Haus, heulte und heulte und sagte immer wieder vor mich hin: „Und trotzdem, dich gebe ich nicht mehr her.“ Dann holte ich ein paar Mal tief Luft und läutete am Haus meiner Großeltern. Meine Oma verstand mich immer. Sie würde bestimmt auch dieses Mal helfen. Bestimmt. Hoffentlich. Oder doch nicht?

Jetzt stand ich mitten in der Hochzeitsgesellschaft und war zugleich ganz weit weg. Bei den Großeltern. Wie damals kamen mir die Tränen.

„Darf ich ihn bei dir verstecken?“

„Komm rein, Kind. Wo hast du ihn her?“

Meine Geschichte war schnell erzählt und Dixi durfte damals bei meiner Großmutter bleiben. Wie froh ich war.

Sie fütterte ihn, gab ihm zu trinken und ging mit ihm Gassi. Ich besuchte ihn täglich, schmuste und spielte mit dem Hund. Dixi war zwar keine Hundeschönheit mit dem rosa Schnäuzchen, aber ich hatte ihn einfach gerne und konnte es kaum abwarten, gleich nach den Schularbeiten zur Oma zu laufen. Kaum hatte ich geläutet, da setzte das wohl vertraute Begrüßungsbellen ein. Dixi sprang vor Freude an mir hoch, als wollte sie sagen „endlich bist du da“, umrundete mich mehrmals und zupfte übermütig an meinem Hosenbein. „Komm. Wir geh’n Gassi.“

Zuhause in meinem Zimmer musste ich jeden Tag weinen, weil Dixi mir so sehr fehlte. Meine Eltern hatten doch kaum Zeit für mich. Eines Abend fragte meine Mama: „Was ist eigentlich mit dir los? Du bist so verschlossen in letzter Zeit. Wo warst du überhaupt wieder den ganzen Tag?“

„Ach, nix Besonderes.“

„Aber irgendetwas stimmt doch nicht mit dir?“

„Neein.“

„Hast du Geheimnisse vor mir? Was bedrückt dich denn, Kind?“

Meine Mama ließ nicht locker. Bis ich meine Angst vor einer möglichen Strafe überwand und gestand: „Erinnerst du dich noch? Das Hündchen kürzlich, das ich nicht behalten durfte. Das habe ich bei der Oma versteckt. Ich gehe jeden Tag hin und spiele mit Dixi. Bitte Mami. Ich wünsche mir nichts mehr, als den Hund bei mir haben zu dürfen. Er ist doch mein Ein und Alles.“

Ich verdrückte ein paar Tränchen. Und endlich gab Mama nach. Schon in der ersten Nacht schlief Dixi in meinem Bett am Fußende.

Alles wurde gut. Bis, ja bis, Dixi läufig wurde und kein Tag mehr verging, an dem nicht streunende Hunde ans Haustor gepinkelt hätten.

„So eine Sauerei, das kann so nicht weitergehen“, krakelte

Mama ebenso häufig. Und so sehr ich mich bemühte, Dixi vor den anderen Hunden fernzuhalten, war sie plötzlich doch gedeckt worden. Ich wusste damals leider nicht, dass ich den Hund mit Hormonspritzen hätte schützen lassen können. Nun war Dixi trächtig.

„So ein Mist. Ich hab’s ja gleich gesagt. Was sollen wir mit einem Hund?! Jetzt haben wir das Theater, was machen wir jetzt?“

Ich war noch viel zu jung und wusste mir nicht zu helfen. Knapp 14 damals. Und dann dieser unfassbare Horror: Sie hatten Dixi acht Wochen nachdem diese vier Junge zur Welt gebracht hatte, einfach an einen Baum gebunden, dann war sie von einem Jäger erschossen worden. Dixi. Mein Ein und Alles. Unfassbar!

Ich heulte tagelang, niemand konnte mich beruhigen oder trösten. Nicht einmal meine geliebte Oma.

*Und wie ging es mit „Hochzi“ weiter?*

Aus „Hochzi“ wurde bald Blacky, der mit seinen Herrchen in eine wunderbare 135-Quadratmeter-Wohnung in der Großstadt zog. Von den aufwändigen Renovierungs- und Umbauarbeiten, durchbrochenen Wänden, neuen Fenstern, Türen und Fliesen, von den samstäglichen Einsätzen, die mein Papa als gelernter Handwerker über Monate leistete und Rolf sogar das Fliesenlegen beibrachte, könnte er lange Geschichten erzählen. Aber Hunde können eben nicht reden.

An dieser Stelle hatte mein Leben etwas von einem Märchen. Die Dinge entwickelten sich genau so, wie ich sie mir schon als Kind ausgemalt hatte. Meine Gedanken schienen ungeheure Kraft zu haben. Sogar beruflich lief für mich als angehende Bankangestellte alles nach Plan, und das obwohl es bei Banken damals kaum freie Stellen gab. Doch

Rolfs Vater hatte gute Beziehungen zu den richtigen Leuten und setzte sich für seine Schwiegertochter ein.

„Wäre ich jung und mein Rolf hätte sie nicht genommen, dann hätte ich sie geheiratet“, hatte er einmal meinen Eltern vorgeschwärmt. Und so schaffte er es, dass der Filialleiter einer Bank in der Nähe ihm versprach: „Wenn Ihre Schwiegertochter die Banklehre mit „gut“ besteht, bekommt sie einen Vertrag.“ Ich war sehr ehrgeizig, zielstrebig und fleißig. Mit 1.9 schloss ich die Berufsschule ab. Damit hatte ich die Eintrittskarte für eine Festanstellung in der Tasche.

Nichts mehr konnte mich aufhalten, endlich ganz in die Stadt zu ziehen. Doch als dieser Traum auf einmal so gut wie Wirklichkeit war, überkam mich die große Wehmut. Mein Chef hatte mir nach der Ausbildung zur Bankkauffrau ein wirklich tolles Zeugnis geschrieben, in dem er meine leichte Auffassungsgabe lobte, meine Gewissenhaftigkeit und Zuverlässigkeit, meine herausragenden Kenntnisse auf allen Gebieten und – was mich besonders rührte – mein sehr gutes Verhältnis zu den Kollegen.

Ich weinte und knallte das Zeugnis vor Wut in die Ecke, weil es mir den Abschied aus dem Heimatdorf so erschwerte. Auf einmal merkte ich, wie sehr ich doch an dem Ort und den Menschen dort hing. Mir wurde bewusst, dass Blacky nicht für immer mit umziehen konnte. Denn wer hätte sich in der Stadt um ihn kümmern sollen? Rolf leistete inzwischen Ersatzdienst, und ich musste doch täglich in die Bank.

Wochen vergingen. Ich fasste Fuß in der neuen Umgebung, in der Bank, in der neuen Wohnung, vor allem mit Rolf fühlte ich mich richtig wohl. Manch einem wäre das Leben, wie ich es jetzt führte, ohne Streit, ohne Nervenkitzel und ohne jeden Stress zu eintönig gewesen. Aber ich, die in ihrer Kindheit emotionale Nähe entbehren musste, sog jede Minute dieser beinahe heilen Welt tief in mich auf.

Es war, als hätte dem Dorf Mädchen jemand eine Himmels-

leiter ans Fenster gestellt, und ich durfte nun Stufe für Stufe nach oben klettern in eine Welt voll ungeahnter Wohltaten. Auf die Idee, mein Glück könnte zerbrechlich sein, kam ich damals gar nicht. Nicht im Geringsten!

Warum auch, denn alles fügte sich ja. Die Schwiegereltern gaben aus Altersgründen ihre Bäckerei auf, zogen in ihr Ferienhaus in meinem Heimatort und nahmen Blacky zu sich. Er war also in guten Händen, und ich war zutiefst beruhigt. Außerdem fuhr ich jedes zweite Wochenende in meine alte Heimat und konnte meinen geliebten Hund sehen.

*Vom Fenster aus blickte man in den Garten, auf mehrere Birken, auf eine Rotbuche.*

*„Sieht aus, als hätte ein Maler das auf eine Leinwand gezaubert“, sagte Carla. Es musste ein sehr guter Maler sein, der das Leuchten der Blätter traf und mit seinem Licht jene Stimmung eines Herbsttages, die uns traurig und gleichzeitig frohgemut macht.*

*„Kennst du Yoga?“ fragte sie unvermittelt. Wir waren inzwischen per Du.*

*Ich bejahte.*

*„Das ist vielleicht ein Sport.“*

*Noch bevor ich es ausgesprochen hatte, blitzte sie mich aus blauen Augen an. Aber sie sagte nichts. Ein Duft von Ingwer, Zimt und Nelken wehte durch das Zimmer. Carla legte eine Kassette ein und schaltete das Gerät an. Ein Mitschnitt von einem Yoga-Seminar für Anfänger war darauf.*

*Eine Männerstimme machte klar, dass viele Menschen glaubten, Yoga stehe für bestimmte Körperübungen. Aber es sei viel mehr, nämlich eine Philosophie, um zu Weisheit und Selbstverwirklichung zu gelangen, eine Lehre mit Theorie und Praxis. Immer wiederkehrende Worte waren Meditation, Ruhe und Kraft, positives Denken und die Überwindung tief*

sitzender Ängste und Selbstzweifel.

„Das hilft?“

Carla zeigte mir ihre Klangschale, die sie jeden Morgen zur Einleitung und zum Abschluss ihrer Meditation benutzt und sagte: „Ja, aber du musst schon selber was dazu tun. Von nichts kommt bekanntlich nichts.“

Ich merkte Carla sofort an, wie dankbar und auch stolz sie darauf war, diesen Weg gefunden zu haben und ihn auch konsequent zu gehen. Dass sie ohne ihre Tiefs und die immer wiederkehrenden leidvollen Erfahrungen nie dorthin gekommen wäre, musste gar nicht erwähnt werden. Das gemeinsame Interesse an Spiritualität war von Anfang an ein Band zwischen uns. Und vieles drückten wir nur anders aus, meinten aber dasselbe. Carla zum Beispiel sprach über Prüfungen im Leben, die ihrer Ansicht nach notwendig sind, damit sich Menschen weiter entwickeln. Ich kannte aus dem Buddhismus den Satz „Schwierigkeiten als Sprungbrett zum Glück“ und erzählte Carla davon.

Sie wollte mehr wissen und besuchte mit mir zusammen einen buddhistischen Vortrag. Dessen Essenz war, dass niemand – kein Partner, keine Eltern, keine Freunde – einen anderen Menschen glücklich machen kann. Geld, ein dickes Auto oder teuren Schmuck, das alles kann man wieder verlieren, Materielles gibt immer nur vorübergehendes Glück. Unzerstörbares Glück aber sei nicht von äußeren Umständen abhängig. Jeder Mensch habe das Potential, glücklich zu sein, in sich. Ein Schatzkästchen quasi, das man aber öffnen müsse. Eine Buddhistin auf der Veranstaltung berichtete, dass sie im Laufe der Praxis gelernt habe, sich an kleinen Dingen, an der Natur, dem satten Grün der Wiese oder einem alten, dicken Baum zu freuen. Freude empfinde sie auch, wenn sie anderen Menschen helfen könne. Nicht mit Mitleid. Sondern mit tief empfundenem Mitgefühl. Carla entdeckte viele Parallelen zu ihrer Philosophie und uns war klar, dass wir in Zukunft noch viel zu besprechen hatten.

## Die Nachbarin

*Als wir uns eine Woche später wieder trafen, wehte mir schon im Hausgang der Duft von Zimt und Orange entgegen. Neben ihrer Tasse hatte Carla einen Block mit Notizen parat gelegt, die sie sich nachträglich ergänzend zu ihren Aufzeichnungen im Tagebuch gemacht hatte. Darüber stand, zweimal unterstrichen: „Die Nachbarin.“ Wir hatten dieses Mal wenig Zeit bei unserem Treffen und beschränkten uns ganz darauf, Carlas Geschichte voranzubringen.*

Wir haben uns regelmäßig abends mit den Nachbarn aus unserem Haus getroffen. Vor allem mit Kati und Peter aus dem dritten Stock. Kati war bald wie eine Freundin für mich, wir sind zusammen wandern oder schwimmen gegangen, sogar Urlaube haben wir gemeinsam mit unseren Ehemännern verbracht. Kati war für mich eine beeindruckende Frau, sie war lässig und cool, allein, wie sie die Zigarette zwischen den Fingern hielt, strahlte Selbstbewusstsein aus. Sie sah immer gut aus, sogar beim Wandern. Wenn ich mit dicken Strümpfen in derben Schuhen daherkam, trug sie flotte Stiefel, in die ihre engen schwarzen Hosen gesteckt waren und ihre Figur besonders vorteilhaft zur Geltung brachte. Ich kam mir neben ihr plump vor. Irgendwie versuchte ich mein weniger beeindruckendes Auftreten durch Aktivitäten auszugleichen, zum Beispiel war ich immer diejenige, die alles organisierte – ich war das von daheim auch so gewöhnt. Bei uns im Dorf wurde viel privat gefeiert, es gab ja außer ein paar Gaststätten, einem Kino und einer Bar rein gar nichts. Also haben wir unsere Feste selbst auf die Beine gestellt und unseren in Fässern gelagerten Most aus eigener Herstellung getrunken.

Tradition hatten unsere Rommee-Abende. Natürlich mit Kati und ihrem Mann. Es wurde gespielt, viel geredet und gelacht. Der Wein floss reichlich. Zu vorgerückter Stunde gab es oft auch ein Gläschen Williams-Christ.

„Prost, auf unsere Gesundheit.“

Nach zehn Spielrunden wurde abkassiert. Danach saßen wir oft bis in die frühen Morgenstunden in lustiger Runde zusammen.

Wenn genug in der Spielkasse war, gingen wir vier zusammen schick essen. Nach dem Restaurantbesuch wurde zuhause gefeiert, was bedeutete, dass wieder reichlich Alkohol floss.

Je später die Stunde, desto mehr wurde gelacht, zwischen Kati und Rolf sprühten die Funken, was ich aber nicht bewusst wahrnahm. Oft nahm mein Mann am späten Abend Kati auf den Schoß. Die beiden blickten sich dann tief in die Augen und bemerkten mich gar nicht. Kati hatte lange dunkle Haare und war sehr schlank – und hatte dabei eine tolle, richtig weibliche Figur. Sie war hübsch, sicher, aber vor allem verstand sie sich darauf, sich mit einer süßlich-lieblichen Art bei den Männern einzuschmeicheln.

Warum sollte ich eifersüchtig sein? Ich war fest davon überzeugt, dass in unserer Ehe alles stimmte. Auch ich amüsierte mich. Und fand bei unseren feucht-fröhlichen Festen bis in die frühen Morgenstunden nichts dabei, einen anderen Mann zu umarmen oder auf die Wange zu küssen. Das gehörte zum Feiern ganz selbstverständlich dazu. Niemand hätte sich etwas Besonderes dabei gedacht. Es wurde immer viel gescherzt und gelacht. Und natürlich Alkohol getrunken. Ich liebte Feste, besonders Fasching. Jedes Jahr trug ich ein anderes Kostüm, ging mal als Bauchtänzerin, mal als Clown, Teufel oder auch – ganz uneitel – als zahnlose Hexe mit einem echten Besen vom Straßenkehrer unter dem Arm.

Die Hausgemeinschaft und das gemeinsame Feiern waren so ganz nach meinem Sinn. Trotzdem hatte ich oft Heimweh.

Besonders, wenn ich daran dachte, dass nichts wirklich mir gehörte. Die Wohnung, die Einrichtung: Alles war auf Pump gekauft, der Schwiegervater hatte für den Kredit gebürgt. Mehrmals am Tag dachte ich daran, dass ich die Bankschulden so schnell wie möglich loswerden wollte. Allein mit unseren Gehältern ging das nicht, obwohl wir beide nicht schlecht verdienten. Ich grübelte und kam auf die Idee, mir in dem Lokal, wo ich Rolf kennen gelernt hatte, etwas dazu zu verdienen. Das hätte zugleich den Charme, dass ich an den Wochenenden regelmäßig nach Hause fahren könnte. Rolf hatte die Gaststätte natürlich ebenfalls in guter Erinnerung. Und so war es leicht, ihn für meine Idee einzunehmen. Fortan fuhren wir jedes Wochenende in meine alte Heimat, besuchten dort Rolfs Eltern, und ich kellnerte am Sonntagnachmittag. Da ich es liebte, unter Menschen zu sein, blühte ich regelrecht auf. Nur die lange Fahrt von knapp einer Stunde war ein Wehrmutstropfen. Eine Dauerlösung konnte diese Nebentätigkeit deshalb leider nicht sein.

Ein Alternative musste her, und wurde durch einen Freund Rolfs, der ein Lokal in der Nähe besaß und händleringend jemanden für den Service suchte, gefunden. Zwei Jahre lang kellnerte ich jeden Samstag in der gutbürgerlichen Gaststätte, bis diese aus familiären Gründen für immer geschlossen wurde. Doch inzwischen hatte ich mit Rolf so viel gespart, dass wir wenigstens die Wohnungseinrichtung größtenteils abbezahlen konnten. Heute fände ich die Möbel spießig – alles in Eiche rustikal, sogar die Zimmerdecke im Wohnzimmer, der Eckschrank, selbst die Küche – aber damals war ich richtig stolz darauf.

Die ersten sieben Jahre unserer Ehe gingen dahin wie im Flug, ohne lautstarke Auseinandersetzungen oder auch nur einen Anflug von Disharmonie. Bis eines Abends das Telefon läutete. Es war ein Donnerstagabend im September, so gegen 18 Uhr. Ich kann mich noch ganz genau an jede Einzelheit

erinnern: Ich war gerade von der Arbeit nach Hause gekommen und wollte es mir gemütlich machen. Rolf erwartete ich erst am nächsten Nachmittag zurück. Er war über Nacht dienstlich unterwegs. Widerwillig rannte ich nach dem fünften Läuten zum Telefon.

„Hallo, hier ist Peter.“

Und noch bevor ich ihn richtig begrüßen konnte, legte er auch schon los: „Du, ich muss dir was Schlimmes sagen.“

„Was ist los? Ist deiner Frau was passiert?“

„Kati und dein Mann haben seit Langem ein Verhältnis.“

„Du bist ja verrückt.“

„Kati hat’s mir selbst gestanden.“

„Bist du oben?“

„Ja.“

Ich knallte den Hörer auf und stürzte die Treppen hoch zu Peter. Der stand schon in der offenen Tür, als ich ihn anblaffte: „Was hast du da eben am Telefon gesagt? Bist du total durchgeknallt oder hast du was getrunken? Du spinnst ja.“

„Doch, Kati hat es selbst zugegeben.“

„Das glaub ich trotzdem nicht. Das gibt’s doch gar nicht.“

„Ich lüge dich doch nicht an. Warum sollte ich?“

Ich stürzte die Treppe wie besinnungslos wieder hinunter, kramte den Zettel mit Rolfs Telefonnummer in seinem Hotel hervor. Er war sofort am Apparat.

„Stimmt das wirklich, was Peter mir gesagt hat?“

„Was denn?“

„Du hast ein Verhältnis mit Kati. Schon sechs Monate lang?“

Rolf schwieg.

„Ich hab dich was gefragt.“

„Jaja! Ich muss in ein paar Minuten zum Abendessen und habe mich noch nicht einmal umgezogen. Der Tag war mal wieder furchtbar anstrengend. Ein anspruchsvoller Vortrag

nach dem anderen und diese Diskussionen. Ich komme kaum zum Luftholen. Jetzt bin ich unheimlich im Zeitdruck.“

„Du redest über deine dämliche Tagung, während ich dir eine so wichtige Frage stelle!“

„Lass uns darüber reden, wenn ich morgen wieder zuhause bin.“ Wortlos legte ich den Hörer auf. Ich fühlte mich völlig leer und gleichzeitig schwer wie Blei. Also war das alles wahr.

Diese blöde Kuh. Natürlich. Immer hatte Kati sehr geschickt Rolfs Nähe gesucht. Katis eigener Ehemann sah zwar auch gut aus, wirkte auf mich aber eher wie einer von der Sorte Langweiler. Ich, die nie eifersüchtig war und nach der Devise lebte: „Was passieren soll, geschieht“, tigerte jetzt in der Wohnung auf und ab, murmelte pausenlos vor mich hin: „Das gibt’s doch nicht. Das gibt’s doch nicht.“ Es war, als hätte mir jemand den Boden unter den Füßen weggezogen. „Das gibt’s doch nicht.“ Und noch einmal: „Das gibt’s doch nicht.“ Ich konnte weder sitzen noch stehen, geschweige denn liegen. Ich wusste überhaupt nicht, was ich tun sollte. Eine gute Freundin, bei der ich mich hätte ausweinen können, die mich vielleicht getröstet oder einen guten Rat parat gehabt hätte, hatte ich damals nicht.

Kati war doch meine einzige Freundin. Plötzlich überkam mich das Gefühl, als würde ich ersticken. Es war genauso wie damals als kleines Kind.

Meine Eltern, die ich Mama und Papa rief, arbeiteten sehr hart und viel, um uns vier Kinder durchzubringen. Wir sollten es später einmal besser haben als sie. Mein Papa war Schreiner und verdiente sich abends in Neubauten als „Handwerker für alles“ noch zusätzliches Geld. Meine Mama war Schneiderin und nähte bis spätabends. Doch sie dachten beide zu sehr an Materielles, das Familienleben blieb auf der Strecke und damit auch meine Kindheit. Nach der Schule musste ich Mama im Haushalt unterstüt-

zen; das heißt abstauben, Geschirr abtrocknen, aufräumen. Zuhause waren die Eltern immer sehr streng, bei den anderen Dorfbewohnern galten sie als gesellige Zeitgenossen, die gerne lachten und feierten.

Zu meinen Großeltern, beide um die sechzig, hatte ich ein viel innigeres Verhältnis als zu meinen Eltern. Doch sie waren viel unterwegs, denn der Opa war Schiffer. Zum Eltern-Ersatz wurden meine Urgroß-Eltern, sie Ende siebzig, er Anfang achtzig. Ich nannte sie sogar Mutter und Vater. Zu ihnen ging ich jeden Mittag nach der Schule. Mutter war eine strenge, aber sehr liebevolle und gutmütige Frau. Vater ein lustiger Kerl mit kurzen weißen Stoppelhaaren, auf denen der in der Küche frei herumsausende Wellensittich mit Vorliebe Platz nahm. Ich fühlte mich so wohl und geborgen bei den beiden, dass ich meistens auch dort schlief. So wie in jener Nacht, als Mutter einen Herzinfarkt erlitt. Ich war im Nebenzimmer, hörte sie schnaufen, dachte mir aber nichts dabei. Dann wurde das Schnaufen und Stöhnen immer lauter, und ich sah durch den Türspalt von meinem Bett aus, wie Mutter sich krümmte. Vater bekam von alledem nichts mit, obwohl er direkt neben ihr im Bett lag. Er war schwerhörig und schlief fest. Auf Zehenspitzen ging ich an Mutters Bett.

„Mutter, was ist denn mit dir los?“ Keine Reaktion. Ich hatte schon die Türklinke in der Hand, um aus dem Haus zu laufen, als ich merkte, dass ich nur im Nachthemd war. Ohne ein Wort zum Vater warf ich einen Mantel über und rannte zu Tante Marlene, wo sich an diesem Abend mehrere Verwandte zu ihrem wöchentlich stattfindenden traditionellen Strickabend zusammengefunden hatten.

„Schnell, kommt! Mit der Mutter stimmt was nicht“, schrie ich ins Zimmer.

Minuten später saßen alle mit versteinerten Mienen an ihrem Bett. Ihr Mann schnarchte immer noch. Meine Mama

rüttelte an seinem Arm: „Wach auf, die Mutter stirbt. Wach auf.“

Erst jetzt rappelte sich der 83 Jahre alte Mann auf und ging ans Bett seiner Frau. In der ganzen Aufregung bemerkte tatsächlich niemand, dass ich mit meinen knapp zehn Jahren im Nachthemd dazwischen stand und alles mitbekam, was ich eigentlich gar nicht hören sollte. Meine geliebte Mutter bäumte sich noch einmal auf, dann fiel sie leblos in das große weiße Kissen und hatte weißen Schaum auf dem Mund. Was alle wussten, stellte der wenige Minuten später eintreffende Arzt fest: „Da ist nichts mehr zu machen.“

Mutter hatte ihren zweiten Herzinfarkt nicht überlebt.

„Ach du lieber Gott, da steht ja die Kleine, sie hat alles mitgekriegt“, stieß meine richtige Mutter plötzlich ganz bleich hervor und riss mich am Arm.

„Komm. Zieh dir was Richtiges an, damit wir dich mit nach Hause nehmen können.“

Ich reagierte gar nicht. Meine Mama versuchte mir das Nachthemd über den Kopf zu ziehen. Ich wand mich, sie zerrte weiter, bis das ganze Nachthemd aufriss. Ich weinte und weinte.

Tage später sah ich mit meiner größeren Schwester einen spannenden Krimi im Fernsehen. Plötzlich rang ich nach Luft. Es war, als hätte mir jemand die Kehle zugeschnürt. Claudia schaltete den Film sofort ab. Ich sollte mich entspannen und langsam tief durchatmen. Claudia legte mich auf die Couch und sagte vor: Eiiiinatmen ... auuusatmen ... eiiiinatmen ... auuusatmen. Nach ein paar Minuten fühlte ich mich besser, aber der Schock saß tief. Wann immer ich mich in nächster Zeit nur im Geringsten aufregte, rang ich wieder nach Luft. Allmählich litt ich unter ständiger Angst vor diesen entsetzlichen Erstickungsanfällen. Eine organische Ursache hatte der Arzt bald ausgeschlossen, nachdem er mich von Kopf bis Fuß gründlich untersucht hatte. Sogar

bei einem Lungenspezialisten war ich. Der seelische Auslöser für diesen Anfall war offensichtlich. Fortan durfte ich keine Krimis mehr im Fernsehen gucken, alles, was mich hätte beunruhigen können, wurde von mir ferngehalten. Zudem erhielt ich regelmäßig Injektionen, um meine verkrampfte Atemmuskulatur zu lösen.

Ich vermisste meine Urgroß-Mutter so sehr. Sie war es, die immer Verständnis für mich hatte. Bei den Urgroß-Eltern hatte ich mich doch so geborgen gefühlt. Diese Sicherheit war mir jetzt für immer genommen. Mein Urgroß-Vater ertrug ein Leben ohne seine langjährige Ehefrau nicht. Vor Kummer starb er nur 14 Tage nach ihr.

Ich hielt mich nun an Tante Berta, eine Schwester meines Opas. Sie hatte keinen Mann, lebte alleine in einem ganz alten Häuschen mit schiefen Wänden und winzigen Zimmern auf dem elterlichen Grundstück. Ihre Haare ließ sie nie schneiden. Einmal beobachtete ich, wie Tante Berta die hüftlangen Haare kunstvoll zu einem Zopf flocht, dann zu einem Knoten zusammendrehte und mit einem Haar befestigte, das sie sich zuvor ausgerupft hatte. Sie hatte immer Zeit und ein offenes Ohr für mich, sie umsorgte und liebte mich. Trotzdem war Tante Berta kein Ersatz für meine geliebten Urgroß-Eltern. Mich störte auch, dass sie so gar keinen Wert darauf legte, sich ein bisschen zu pflegen.

Am schönsten war es für mich, mit ihren Katzen spielen zu können. Mit der Ziege, die gedeckt werden sollte, führen wir nicht nur einmal in den Nachbarort, erst mit dem Leiterwagen, dann mit der Fähre. Wochen danach kamen die kleinen Zicklein zur Welt. Das alles fand ich prima. Dass Tante Berta nie eigenes Geld verdiente, sondern von der staatlichen Stütze lebte, gefiel mir allerdings schon als Kind nicht besonders. So wollte ich später einmal nicht leben. Ich träumte von der Stadt. Von Wohlstand. Von Pelzmänteln und Sportwagen, von schnellen Booten und luxuriösen Reisen,

genauso wie ich es aus vielen Fernsehsendungen kannte.

Ausgeträumt! Alles aus. Jetzt saß ich da wie ein Häufchen Elend mit meinem untreuen Ehemann. Der Mann, für den ich meine Hand ins Feuer gelegt hätte, hatte ein Verhältnis mit meiner besten Freundin. Noch immer schnappte ich nach Luft und erinnerte mich daran, wie meine Schwester mich als Kind zu ruhigen Atemzügen gebracht hatte. Ich durfte nicht panisch werden, dann würde sich die Atemmuskulatur nur noch mehr verkrampfen. Ich stellte mich auf den Balkon, streckte mich ganz lang, formte dabei beide Arme zu einem ovalen O über dem Kopf und versuchte tief Luft zu holen. Ich musste über diese Nacht kommen. Morgen würde ich mir professionelle Hilfe holen können. Ich führte wieder langsam beide Arme nach oben, versuchte mir gut zuzureden, mich zu beruhigen, atmete tief ein und lange wieder aus, so gut es ging. Allmählich lösten sich die Blockaden, gleichzeitig liefen mir die Tränen über die Wangen. Ich ging zurück in die Wohnung, schloss die Balkontür hinter mir, damit niemand meinen Heulanfall hören konnte. Bewaffnet mit einer Packung Kleenex, krümmte ich mich auf dem Sofa zusammen.

Meine Augen müssen schon ganz rot gewesen sein, aber wenigstens bekam ich wieder Luft. Ich entkorkte eine Flasche Wein, trank und weinte, trank und weinte, weinte und trank. Irgendwann schlief ich auf dem Sofa ein.

Am nächsten Morgen griff ich zuerst nach dem Branchenbuch, das ich mir schon am Abend davor zurechtgelegt hatte. Allgemeinmediziner, Internisten, Pneumologen, Psychiater. Ich nahm den Psychiater in meiner Nähe und rief dort an.

„Ich brauche dringend Hilfe. Mein Mann hat eine andere. Ich habe es gestern Abend erfahren. Seitdem habe ich nur noch geheult und Alkohol in mich reingeschüttet. Ich könnte gegen den nächsten Baum fahren. Was soll mein Leben noch?“

Noch am selben Tag bekam ich einen Termin. In der Praxis redete ich mir meinen ganzen Kummer von der Seele.

„Werfen Sie doch nicht gleich die Flinte ins Korn. Das wird schon wieder. Warten Sie nur ab.“

Ich bekam wieder eine Heulattacke und konnte mich gar nicht mehr beruhigen.

„Sie müssen erst mal zur Ruhe kommen. Ich schreibe Ihnen etwas auf.“

Es war Valium. Irgendwie musste ich doch die Abschlussprüfung zur Sparkassen-Fachwirtin schaffen, die unmittelbar bevorstand. Die letzten anderthalb Jahre hatte ich neben dem Beruf nur für diese Prüfung gelernt. Und jetzt war ich ein vollkommenes Nervenbündel. Außerstande, in dieser Verfassung eine Prüfung zu bestehen, da konnte ich mir noch so viel Wissen angeeignet haben. Ich war nicht in der Lage, mich zu konzentrieren, geschweige denn, mir etwas länger als eine Stunde zu merken. Meine Gedanken waren beherrscht von nur einem: Wie hatte es so weit kommen können? Warum gerade ich?

Wenn ich von den Beruhigungstabletten genommen hatte, fühlte ich mich wie in Watte gepackt, als hätte jemand um mich einen dicken Schutzmantel gelegt, der die harte Realität von mir abprallen ließ. Ich wurde dann ruhiger, immer ruhiger. Mir war auf einmal alles egal. Sogar in der Bank, wo ich bekannt dafür war, mehr zu tun, als von mir verlangt wurde, wo ich darauf bedacht war, alle Aufgaben hundertprozentig zu erledigen, hockte ich mit einer nie gekannten Gleichgültigkeit vor meinem Schreibtisch.

Rolf nahm ich gar nicht mehr richtig wahr. Sollte er doch machen, was er wollte. Ich wurde schweigsam ihm gegenüber, erzählte nicht mehr, was ich erlebt hatte oder was mich bewegte. Ich, die einstige Feiernudel, hatte zu nichts mehr Lust – nicht auf einen Spaziergang, nicht auf ein gutes Essen im Restaurant, schon gar nicht auf eine Party. Ich werde nie

den Tag vergessen, als Rolf zu mir sagte: „Es tut mir wirklich sehr leid, was ich dir angetan habe. Aber so kann es nicht mehr weitergehen. Bitte! Bitte werde doch wieder so wie früher.“

Ich murmelte etwas von Pillen und davon, dass nach der Prüfung alles wie früher werden würde. Es war, als würde eine andere für mich sprechen.

Meine Prüfung zur Sparkassenfachwirtin bestand ich mit Bravour. An diesem Tag schluckte ich auch die letzte Beruhigungspille. Danach versuchte ich, nie wieder etwas von dem Teufelszeug anzurühren. Ich war heilfroh, meine Ausbildung geschafft zu haben, der ganze Prüfungsstress fiel von mir ab. Es war ein Faschingssamstag, und ich ging bis in die frühen Morgenstunden mit Rolf, Claudia und ihrem Mann in unserem Dorf tanzen. Es spielte unsere Hochzeitsband. Ich wollte unbedingt, dass wir wieder ein glückliches Paar werden. Eine besondere Ration Glückshormone, ausgeschüttet durch das Tanzen, muss bewirkt haben, dass ich die Welt wieder rosarot sah, sogar mein Privatleben. Alles würde wieder gut. Tanzen war für mich wie eine Droge in dieser Nacht, die mich in einen Rausch voller Euphorie versetzte. Ich spürte wieder meine Mitte, so wie lange nicht mehr.

Am nächsten Tag allerdings wich die unbeschwerte Stimmung einem seelischen Kater. Mir wurde klar, dass ich im Laufe der Zeit zwar vergessen würde, was passiert ist, aber verzeihen konnte ich Rolf nicht. Jetzt nicht und auch später nicht. Mein Vertrauen in meinen Mann war tief erschüttert, natürlich auch das zu Kati. Mit dieser Frau, die meine Ehe zerstört, mich betrogen und belogen hatte, wollte ich nichts mehr zu tun haben. Und wenn wir uns, was sich in einem Haus kaum vermeiden ließ, doch einmal auf der Treppe begegneten, grüßte ich kurz, würdigte Kati dabei keines Blickes und ging weiter. Äußerlich gab ich mich selbstbewusst und sicher, innerlich kochte ich vor Wut und war zerfressen

von Schmerz. Jede Begegnung mit dieser Ehebrecherin wühlte aufs Neue auf, was ich mühsam zu verdrängen versuchte, um meine Ehe wieder ins Lot zu bringen. Bevor ich aus der Wohnung ging, lauschte ich deshalb immer erst vorsichtig hinter der einen Spalt breit geöffneten Tür. Und wenn ich Schritte aus Katis Richtung hörte, schloss ich ganz leise und vorsichtig wieder die Tür, wartete einige Minuten, bis Kati sich weit genug vom Haus entfernt haben musste.

Gut ein Jahr war inzwischen vergangen, noch immer wechselte ich so gut wie kein Wort mit Kati. Und ich hatte auch nicht die geringste Absicht, daran etwas zu ändern. Bis ich an meinem Geburtstag wie gewohnt vorsichtig die Tür öffnete und beinahe über einen Blumenstock stolperte. An der roten Verpackung baumelte eine Grußkarte.

Liebe Carla!

Ich gratuliere Dir ganz herzlich zum Geburtstag. Du glaubst gar nicht, wie leid mir alles tut. Das hätte ich nicht tun dürfen. Niemals. Wenn ich doch nur die Zeit zurückdrehen könnte, Dir niemals so wehgetan hätte. Ich vermisse unsere gemeinsamen Abende. Wir haben uns doch immer so gut verstanden und viel Spaß miteinander gehabt. Liebe Carla, bitte verzeih mir.

Herzlich  
Deine Kati

Ich nahm den Blumenstock, stellte ihn auf die Fensterbank im Wohnzimmer und wusste nicht, ob ich das Geschenk annehmen oder gleich einen Wutausbruch kriegen sollte. Natürlich fehlten auch mir die gemeinsamen Abende, das Kartenspielen, die Abendessen. Aber ich musste ja nicht ausgerechnet an meinem Geburtstag entscheiden, wie ich auf die

Entschuldigung reagieren sollte. Tage vergingen. Und gutmütig wie ich nun mal bin, kam ich zu dem Schluss, dass es nichts bringe, immer weiter zu schmollen. Schließlich wohnten wir doch alle unter einem Dach. Also sprang ich am Ende über meinen eigenen Schatten! Ich kramte eine Karte mit dem Foto einer Blumenwiese aus meiner Sammlung, bedankte mich schriftlich für die kleine Aufmerksamkeit und lud Kati zusammen mit Peter sogar zum nächsten Wochenende zu uns ein. Ich war erleichtert, als die beiden schon am nächsten Tag zusagten. Mehr noch: Ich freute mich sogar auf den Besuch. Man muss verzeihen können, redete ich mir ein und dachte, bei einem Abendessen können wir über das Vorgefallene reden und einen Neu-Anfang begießen.

Doch Peter war noch weniger über den Seitensprung seiner Frau hinweggekommen als ich. Er fühlte sich vernachlässigt von Kati, sein Ego war angekratzt, auch, weil mein Mann Rolf der Sohn des Hausbesitzers war, er aber nur ein „kleiner Mieter“. Er stichelte unentwegt, mit jedem weiteren Glas Wein mehr.

„Na ihr zwei, ihr habt doch noch was miteinander.“

Ich tat so, als hätte ich die Bemerkung überhört und begann Witze zu erzählen. Alle lachten. Aber Peter fing einfach immer wieder damit an. Er brachte mich damit förmlich zur Verzweiflung. Denn als harmoniebedürftigem Menschen waren mir solche Bosheiten eigentlich verhasst.

Trotzdem lud ich die beiden für den darauf folgenden Sonntag wieder ein. Ich hoffte, im Laufe der Zeit würde wieder Normalität einkehren. Doch nichts wurde besser. Stattdessen landeten wir nach reichlich Alkoholgenuss alle vier im Doppelbett. Ich glaubte, im Rausch, Peter von seiner Eifersucht wegzubringen, wenn ich mich mit ihm einlassen würde. Wären wir doch nicht alle so sternhagelvoll gewesen, wäre es damals nie so weit gekommen. Was für eine Nacht! Am nächsten Morgen folgte für mich der große

Katzenjammer. Jetzt wurde alles nur noch schlimmer – vom schlechten Gewissen ganz zu schweigen. Und Peter ließ seiner Eifersucht unverändert freien Lauf.

Ich wurde immer verzweifelter. So sehr ich mich bemühte, zu Rolf wieder eine glückliche Beziehung aufzubauen, änderte sich doch nichts wirklich an unserem Bruch. In meiner Seele kämpfte das gutmütige Ich, das Rolf noch eine Chance geben wollte, gegen das andere, wütende Ich, das am liebsten alles hingeschmissen hätte. Am Ende siegte mal wieder meine wohlwollende Seite. Ich baute äußerlich wieder die gute Freundschaft zu Peter und Kati auf, organisierte Glühweinfeste zu Nikolaus und Sommerfeste im Hof unseres Hauses, spielte also heile Welt. Aber so unbeschwert wie einst konnte ich keine Feier mehr genießen, da hämmerte immer dieser böse Gedanke in meinem Kopf, der flüsterte, Rolf und Kati könnten vielleicht doch wieder etwas miteinander haben.

Den Keller hatte ich gemeinsam mit Rolf zu einer zünftigen Bar mit Sitzecke und Theke aus dunklem Holz aufwändig umbauen lassen. Direkt dahinter war eine großzügige Sauna mit Tauchbecken installiert worden. In der Kellerbar mit Messinglampen und karierten Tischdecken feierten wir ausschweifende Feste und trafen uns wöchentlich in der Sauna. Kati und Peter waren dabei eine feste Institution. Diese Sauna-Mittwoche schweißten die Hausgemeinschaft, wie ich fand, wieder neu zusammen. Und an den Saunaabenden ließen wir uns immer einen neuen Gag einfallen, stellten die Hauspartys zum Beispiel unter das Motto *Hawaii-* oder *Strapsenabend* zur Faschingszeit.

*Carlas Hund „Diva“ knurrte. Zeit zum Gassigehen.*

*„Hast du Lust mit in den Park zu kommen?“*

*„Wenn die Runde nicht länger als eine Stunde dauert. Ich*

*will noch bei meinen Eltern vorbei, etwas abholen.“*

*Carla nahm einen Mantel vom Kleiderhaken, dazu einen dunkelbraunen Hut. Es regnete im Augenblick zwar nicht, aber die Straßen waren noch nass. Der Weg im Park war matschig und übersät von herabgefallenem Laub. Carla bückte sich und hob einige Blätter auf.*

*„Ich trockne sie gerne, glätte sie zwischen einem dicken Buch und verwende sie dann als Lesezeichen. Manchmal spreche ich auch mit den Bäumen und sage ihnen, dass ich ihre Schönheit bewundere. Auch Pflanzen sind Lebewesen und haben nach meiner Meinung sogar eine Seele.“*

*„Das denke ich auch. Ich glaube, die Wissenschaft kann bisher nur Bruchteile des Lebens erklären. Ein Professor für Physik sagte unlängst, es werde viel geforscht, aber von 96 Prozent im Universum wisse man bisher nicht, was es ist.“*

*„Habe ich eigentlich schon erzählt, wie ich zum Yoga gekommen bin?“*

*„Nein, ich weiß nur, dass du dich intensiv damit beschäftigst.“*

*„Also das war vor drei Jahren: Ich war niedergeschlagen an diesem Tag, bin in die Sauna zum Relaxen und dachte: Du musst etwas ändern, um die Aufgabe, die dir von „oben“ gestellt wurde, mit Kraft und Energie zu Ende zu führen. Bei 90 Grad liefen mir die Schweißperlen über den Körper, da schoss mir durch den Kopf: Mach doch eine Yoga-Lehrer-Ausbildung. Ich wusste nur, dass das zu Ruhe und Entspannung führen sollte, mehr aber nicht. Der Gedanke ließ mich nicht mehr los, und nach dem Saunagang stürzte ich mich am PC ins Internet, um nach Yoga-Schulen im Umkreis zu suchen. Ich fand eine ganz in der Nähe. Doch bevor man sich dort anmelden konnte, musste man ein Vorbereitungsseminar in einem Yoga-Zentrum besuchen.“*

*„Da bist du natürlich bald hingefahren?“*

*„Klar, dreieinhalb Stunden brauchte ich bis zu diesem*

Zentrum. Als ich ankam, fühlte ich mich dort ziemlich deplaziert, aber ich wollte das durchziehen und machte mich auf zu dem Raum, in dem es Körperübungen für Anfänger geben sollte. Ich öffnete die Tür zum Shiva-Zimmer und war geschockt: Da lagen etwa 20 Leute mit dem Rücken auf Matten, bis zum Kinn mit weißen Laken zugedeckt. Wie im Leichenschauhaus, dachte ich, und machte die Tür vor lauter Schreck schnell wieder zu. An der Übersichtstafel mit den verschiedenen Angeboten fand ich eine andere Stunde für Fortgeschrittene. Körperlich gut drauf, traute ich mir das zu. Wieder öffnete ich die Tür: Dasselbe Szenario. Aber diesmal lief ich nicht wieder weg, nahm mir eines dieser weißen Baumwolllaken und reihte mich auf einer Yogamatte auf dem Boden ein. Ich kam zur Ruhe, merkte, wie ich mich immer mehr entspannte. Noch wusste ich nicht, dass ich mich bald nach dieser behaglichen Position sehnen würde. Denn der „Sonnengruß“, so die Bezeichnung für eine bestimmte Abfolge von zwölf Übungen, die den Energiefluss im Körper befördern sollen, hat mich wirklich geschafft. Nach andert-halb Stunden mit einer Entspannungsphase zum Schluss war ich „angekommen“. Und nach dem Abendessen wurden auf Meditationskissen eine Stunde lang Mantras gesungen. An die weißen Laken, in die wir alle gehüllt waren, hatte ich mich inzwischen gewöhnt. Anschließend wurden die sechs Yoga-Wege zur Selbstverwirklichung vorgestellt.“

Nach dem Spaziergang ging Carla ins Büro und kam mit einer Papierrolle zurück. Sie zog sie auf und breitete sie auf dem Wohnzimmertisch aus. Darauf war zu lesen:

Hatha-Yoga (Körperbeherrschung, Körperübungen)

Kundalini-Yoga (Energie, Atemübungen)

Bhakti-Yoga (Verehrung und Hingabe zu Gott)

Karma-Yoga (Yoga der Tat, des Handelns, des selbstlosen Seins)

Inana-Yoga (Weisheit, Intellekt)

*Raja-Yoga (Selbstbeherrschung, Geisteskontrolle, durch Meditation)*

*Carla rollte das weiße Papier wieder zusammen.*

*„Ich will dir ja keinen Vortrag über Yoga halten, aber es ist etwas ganz Tolles. Mensch, hätte ich so eine Kraftquelle doch damals gehabt, als ich mir so sehr ein Kind wünschte und partout nicht schwanger wurde. Aber das ist ein besonderes und trauriges Kapitel.“*

## Unerfüllter Kinderwunsch

Nachdem die Wogen äußerlich nach acht Jahren Ehe geglättet, die Umbau- und Renovierungsarbeiten in unserem Mehrfamilienhaus, das Rolf von seinem Vater geschenkt bekommen hatte, abgeschlossen waren, probierten wir es drei Jahre lang, dass ich schwanger wurde. Vergeblich! Ich hätte das als Gott gegeben hinnehmen, mir sagen können: Die Natur will es eben anders. Wer weiß, wozu es gut ist? Aber das konnte ich damals nicht. Ich wollte meine bis dahin unerfüllten Muttergefühle unbedingt ausleben. Ich fühlte mich irgendwie unvollständig ohne Kind. Und immer wieder dieselben Fragen: Woran liegt es? Wer ist Schuld, dass es nicht klappt?

Fast am selben Tag gingen Rolf und ich zur Untersuchung, ich zum Gynäkologen, er zum Urologen. Die Zeit im Wartezimmer kam mir vor, wie eine Ewigkeit. Um mich herum nur Schwangere. Offenbar konnte jede Frau ein Kind kriegen, nur ich nicht. Endlich war ich an der Reihe. Ich hoffte und betete innerlich, dass bei mir alles in Ordnung sei. Zugleich merkte ich, wie mir die Luft wegzubleiben drohte. Ich konzentrierte mich auf meinen Atem, während die Untersuchungen fast an mir vorbeiliefen. Nach etwa einer

Stunde stand zweifelsfrei fest: Ich war die Übeltäterin. Ich konnte, ich wollte es nicht glauben. Der Arzt musste sich irren. Es musste sich um eine Fehldiagnose handeln. Ich ließ in den vergangenen Jahren nichts unversucht, meinem Schicksal zu trotzen. Der Preis, den ich dafür zu zahlen hatte, war hoch. Ein Krankenhausaufenthalt löste den nächsten ab. Mal wurden die Eierstöcke durchgeblasen, dann ein Eileiter komplett entfernt, als nächstes ein Myom in der Gebärmutter. Ich gab nicht auf, schwanger wurde ich aber nicht. Stattdessen litt ich zunehmend unter Beschwerden im Unterleib, unter Schmerzen und Blutungen.

Nachdem ich alle medizinischen Möglichkeiten ausgeschöpft hatte, suchte ich nach anderen Fehlerquellen in meinem Leben und fand mein Arbeitsleben deutlich zu turbulent. Ich ließ mich in eine andere Abteilung versetzen, wo die Abläufe einen Takt ruhiger vonstatten gingen. Doch ich wurde trotzdem nicht schwanger. Zu meinem privaten Unglück kam jetzt noch meine Unzufriedenheit im Job. Denn die Tätigkeit als Verwalterin von Stiftungen und in Urlaubsvertretungen als Vorstandssekretärin empfand ich verglichen mit meiner Arbeit im Großraumbüro als Einzelhaft. Mir fiel förmlich die Decke auf den Kopf. Bald bewarb ich mich auf eine interne Stellenausschreibung für die Organisations-Abteilung.

Meine Unterleibsschmerzen kamen jetzt in immer kürzeren Abständen. Als ich es gar nicht mehr aushielt, ließ ich mich wieder ins Krankenhaus einweisen, diesmal dort, wo mein Frauenarzt einige Belegbetten hatte. Die nächste Hiobsbotschaft ließ nicht lange auf sich warten: Bei einer Bauchspiegelung stellte er Wucherungen in meinem Unterleib fest.

„Ich kann nicht ausschließen, dass es etwas Bösartiges ist. Wenn Sie mich fragen, ich würde mich an Ihrer Stelle zu einer Total-Operationen entschließen.“

„Aber ich bin doch noch so jung, gerade mal 30 Jahre. Mein Mann und ich wünschen uns so sehr ein Kind.“

„Es gibt eine Spezialklinik, wo derzeit ein neues Therapie-konzept bei ungewollt Kinderlosen erprobt wird.“

Das Wörtchen „erprobt“ rüttelte mich auf. Denn ich wollte kein Versuchskaninchen sein.

„Dann raus mit dem ganzen Zeug“, sagte ich schroff. Wenn ich schon kinderlos bleiben müsste, wollte ich so schnell wie möglich die Ursache meiner permanenten Schmerzen loswerden. Ich war körperlich und seelisch erschöpft.

Rolf gab sich wirklich alle Mühe, mir beizustehen und mich zu trösten. „Wir stehen das zusammen durch“, sagte er immer wieder. Dieses Mal hielt er sogar sein Wort. Aber ich wollte das alleine schaffen. Ich weinte und betete, dass ich den Eingriff heil überstehen würde. Als ich aus der Narkose erwachte, erfuhr ich, dass die Operation komplikationslos verlaufen war, und ein paar Tage später sagte man mir, dass die Geschwüre gutartig waren. Trotz dieser ausnahmsweise einmal guten Nachrichten fiel ich noch in der Klinik in ein tiefes seelisches Loch. Ich schottete mich in meinem Krankenzimmer ab. Besuch wollte ich nicht. Rolf durfte zwar kommen – aber nur ab und zu. Mich beherrschte nur ein Gedanke: Jetzt ist meine Kinderlosigkeit also endgültig besiegelt. Es gibt kein Zurück mehr. Ich begann ein Gobelin-Bild zu sticken: einen kleinen Jungen mit einem traurigen Gesicht, dem dicke Tränen über die Wangen kullerten.

Ich weinte so viel, bis ich das Gefühl hatte, eigentlich könnten gar keine Tränen mehr kommen. Selbstmitleid würde mich auch nicht weiterbringen. Und nun, da klar war, dass ich nie mehr Kinder kriegen konnte, wollte ich auch mein Leben komplett umkrempeln. Von Rolf ließ ich mir Zeitungen ins Krankenhaus bringen. Ich wälzte die Stellenanzeigen durch, die Annoncen von mehreren Privatbanken riss ich mir aus. Jetzt wollte ich auf jeden Fall weiter-

kommen und einmal zur gehobenen Gesellschaft gehören. In einer Privatbank – so dachte ich mir – würden die Chancen nicht schlecht stehen, das zu realisieren.

Nach der Entlassung aus der Klinik sah ich, wie sollte es auch anders sein, nur Schwangere und Frauen mit Kinderwagen um mich herum. Dann traf ich bei einem Spaziergang am Main entlang auch noch eine alte Bekannte – natürlich mit einem kleinen Kind auf dem Arm.

„Hallo Carla, lange nicht mehr gesehen. Wie geht es dir?“

„Gut. Wie alt ist die Kleine?“

„Neun Monate. Nimm sie doch mal.“

Ehe ich antworten konnte, hatte ich das Mädchen auf dem Arm. Plötzlich kannte ich mich selbst nicht mehr. Warum hat die ein Kind und ich nicht? Ich spürte einen fürchterlichen Drang, eine Art Reflex, das kleine Mädchen sofort loswerden zu müssen. Ich starrte auf den Main. Ich bekam Angst vor mir selbst und vor einer unmittelbar drohenden Kurzschlusshandlung. Ich bringe es kaum mehr über die Lippen: Es war die Angst, das Baby in den Main zu werfen. Einfach unglaublich, diese Gedanken rückblickend!

Alles spielte sich innerhalb von Sekunden ab. Schnell drückte ich der Bekannten die Tochter wieder an die Brust. Ich wollte nur noch weg.

„Ich muss jetzt, es tut mir leid“, stammelte ich, drehte mich um und lief davon. Noch in diesem Augenblick schämte ich mich abgrundtief vor mir selbst.

Zuhause stürzte ich mich wortlos in die Arme meines Mannes. Rolf bemühte sich wirklich sehr, mich zu trösten. Mal nahm er mich in den Arm, mal redete er auf mich ein.

„Es hat doch auch Vorteile, so ungebunden zu sein, wie wir es sind. Wir können tun und lassen, was wir wollen. Es geht uns doch gut. Wir können uns die Welt ansehen. Es gibt so viele schöne Länder und Städte, die wir kennen lernen sollten.“

Wann immer es Zeit und Geldbeutel erlaubten, gingen wir fortan auf Reisen. Exotische, ferne Reiseziele sollten es sein, als verschwinde mit der Entfernung auch der Kummer. Ich lernte die Malediven kennen, die Karibik und Kenia.

Es begann ein neuer Lebensabschnitt für uns beide. Rolf machte einen Tauchkurs auf Korsika. Er fing Feuer für diesen Sport, kaufte sich eine Tauchausrüstung, und wir fuhren am Wochenende an den Edersee. Ich werde nie vergessen, wie Rolf und sein Tauchpartner in voller Tauchmontur am Ufer standen, dann langsam im See verschwanden. Nicht ahnend, welches Spektakel mir gleich geboten würde, starrte ich aufs Wasser, obwohl es da gar nichts mehr zu sehen gab. Bis die beiden wieder an der Oberfläche erscheinen würden, könnte es einige Zeit dauern.

Doch dann. Ich traute meinen Augen nicht. Ich kniff sie fest zu, weil ich glaubte, irgendetwas stimme vielleicht nicht mit meiner Sehkraft.

Es muss etwa zehn Minuten nach Rolfs Abtauchen gewesen sein, da war er schon wieder oben: am Haken eines Anglers. Ich hätte fast herausgeplatzt, aber ich verkniff mir das Lachen. Das verging mir angesichts Rolfs mieser Laune ohnehin bald.

„Was ist passiert?“

„Irgendwie muss der Bleigürtel aufgegangen sein. So ein Mist. Und im Neoprenanzug ist auch gleich ein Loch. Ich hab die Nase voll für heute.“

Im Auto herrschte auf der Rückfahrt angespanntes Schweigen. Ich wagte nicht, es zu brechen.

Drei Wochen später meldete ich mich auch im Tauchclub an. Ich kaufte mir, was man als Anfänger eben so braucht: Schnorchel, Tauchbrille und Flossen. Ich wollte nicht mehr unbeteiligt am Rand stehen. Dabei hatte ich Angst vor tiefen Gewässern. Einmal wöchentlich ging ich zu Theorie und Praxis ins Schwimmbad, bis die Tauchprüfung anstand. Für

den Tauchschein musste ich anstatt in einem See (was wegen der Jahreszeit im Dezember nicht möglich war) in einem Tauchturm der Feuerwehr in zehn Meter Tiefe tauchen. Ich stand mit Beinen wie Gummi am Beckenrand.

Jemand ermutigte mich: „Du schaffst das auch.“ Mit meinem starken Willen bekämpfte ich die Angst. Rolf, der inzwischen längst seinen Tauchschein hatte, hatte das schließlich auch gepackt. Im buchstäblichen Wortsinne sagte ich mir: „Augen zu und durch.“

In Tauchmontur stieg ich mit Jörg, dem Tauchlehrer, über den Beckenrand und tauchte langsam und mit kontrolliertem Druckausgleich bis auf zehn Meter ab. Immer wieder hielt ich mir die Nase zu oder schluckte, bis es „knack!“ machte in meinen Ohren. Das nennt man Druckausgleich. Am Boden angekommen, musste ich durch eine Mülltonne tauchen; dann stand die schwierigste Übung bevor: Ich sollte die Tauchbrille abziehen, ausblasen und wieder aufziehen. Dieser Augenblick ohne Maske war schrecklich, denn man will automatisch durch die Nase atmen, aber das darf man natürlich nicht. Irgendwie brachte ich es hinter mich. Jetzt hieß es, aus zehn Meter Tiefe langsam und in Wechselatmung wieder aufzutauchen. Diese so genannte Wechselatmung muss ein Taucher für den Fall beherrschen, dass einer der Tauchpartner eine leere Sauerstoffflasche hat. Ich atmete ein, hielt die Luft an, nahm den Lungenautomaten aus dem Mund und steckte ihn Jörg in den Mund. Es war, als kämen wir keinen Millimeter weiter. Aber dann tauchte ich tatsächlich aus dem Wasser auf. Bestanden. Dies war für mich mein schönstes Weihnachtsgeschenk.

Unter dem Weihnachtsbaum schmiedeten wir neue Zukunftspläne. Ich gab den Anstoß.

„Wollen wir nicht in den Süden auswandern und dort eine Tauchbasis führen?“

„Warum eigentlich nicht? Wir müssten uns erst mal in

Ruhe umsehen, schauen, ob und wo es Bedarf gibt. Und wer weiß, ob das etwas für uns ist?“

Ich war kaum mehr zu bremsen.

„Was hältst du von Kalkan? Ein kleines verträumtes Fischerdorf an der türkischen Riviera. Da war ich früher schon mal mit einer Freundin. Mir hat es unheimlich gut gefallen. Aber es ist schon länger her. Kürzlich habe ich einen Bericht über das Tauchgebiet dort gelesen. Es wurde als super-gut beschrieben. Komm lass uns hinfliegen.“

*Carla wurde plötzlich nachdenklich, stützte den Kopf in beide Hände und sagte: „Damals hätte ich mehr über die enorme Kraft des Unbewussten wissen müssen, über die Arbeitsweise unseres Geistes und darüber, wie wir mit unseren Gedanken die Realität gestalten können. Vergangenes Wochenende war ich erst wieder auf einem Seminar bei einer Frau, die anderen Menschen bei ihrer Selbstverwirklichung helfen will. Sie war mehrfach in Indien, ist eine Schülerin von Dr. Joseph Murphy, der den Millionen-Seller „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“ geschrieben hat. Es ist mehr als positives Denken, was sie vermittelt. Ihr geht es um die spirituelle Weiterentwicklung des Menschen. Denn um etwas zu verändern, um Heilung, Erfolg, Wohlstand und Harmonie im Leben zu erlangen, muss das Unterbewusstsein entsprechend programmiert sein. Das soll man durch Meditation erreichen. Es geht darum, Blockaden aus der Kindheit oder auch aus vorangegangenen Leben zu lösen, um die Reinigung des Unterbewusstseins.“*

*Ich glaubte, das kommentieren zu müssen und versuchte mich als Hobby-Psychologin: „Wer weiß: Vielleicht wolltest du unterbewusst damals kein Kind? Vielleicht hattest du Verletzungen aus deiner eigenen Kindheit noch nicht verarbeitet. Das ist natürlich jetzt müßig. Aber als Menschen*

*stehen wir immer wieder vor neuen Herausforderungen in unserem Leben. Insofern kannst du jetzt noch interessante Erfahrungen mit deinen neu gewonnenen Einsichten machen.“*

*„Nach einiger Zeit der intensiven Beschäftigung mit den Meditationstechniken habe ich mir fest vorgenommen, vor jeder Meditation laut eine Affirmation mit meinen ganz speziellen Wünschen zu sprechen. Auf diese Weise sollen sie sich besser im Unterbewussten verankern und dann in der Realität manifestieren. Wir sollten nach Innen schauen, an uns selbst arbeiten, habe ich an einem Wochenendseminar gelernt. Für mich schließt sich an dieser Stelle auch eine Lücke zum Yoga. Durch Meditation werden Energien ange-regt, die durch Yoga-Übungen harmonisiert werden. Aber damals war ich nur auf äußere Veränderungen fixiert, dachte, nur diese wären der Weg zu einem glücklicheren Leben. Jetzt sollte es eben die Türkei sein.“*

## Lichtblick Türkei

Ich verliebte mich sofort in den wunderschönen Ort. Auch Rolf war spontan angetan von dem Land, dem Meer, der herrlichen Steinküste und dem Blick vom Zimmer aus direkt auf das himmelblaue Wasser. Das kleine familiäre Hotel, das ich allein im Vertrauen auf die Ankündigung in einem Katalog gebucht hatte, erwies sich als Glücksgriff in jeder Hinsicht. Es lag ideal, und auch mit dem Sohn des Besitzers, dem Tauchlehrer und Basisführer, verstanden wir uns auf Anhieb prächtig. Was für ein Mann, dachte ich, als ich zum ersten Mal in seine braunen Augen sah. Ein richtiger Frauentyp. Ohne Zweifel. Ein bisschen verschämt glitt mein Blick über Mustafas braun gebrannten, muskulösen Körper.

In den kommenden Tagen übertraf ein Tauchgang im glasklaren Wasser den nächsten. Ein weiterer Höhepunkt schien kaum denkbar. Bis Mustafa uns zu einem Unterwassertrip bei Nacht einlud. Ich freute mich einerseits auf dieses Abenteuer, andererseits war mir etwas mulmig zumute. Es wurde dunkler und dunkler. Erst als die Sonne komplett untergegangen war, liefen wir los in die nahe gelegene Bucht an der Tauchbasis: Rolf, Mustafa und ich. Mit einer am Gürtel befestigten Lampe und einer Lampe in der Hand leuchtete ich die schwarze Umgebung am Strand aus. Mir lief ein Schauer über den Rücken, als ich mich mit den Flossen langsam rückwärts ins Wasser bewegte. Jetzt wurde die Brille ausgewaschen, aufgesetzt, die Luft aus der Weste gelassen. Langsam ließen wir uns nach unten gleiten. Ich war zwar schon oft getaucht inzwischen, aber dieses Mal war es gespenstisch. Da musste ich jetzt durch.

Was sich mir unter Wasser bot, kann ich jemandem, der das nie erlebt hat, kaum vermitteln: diese Farbenpracht im Licht der Taucherlampe! Fische, die ich nie zuvor gesehen hatte. Durch unsere starken Taucherlampen war alles noch viel klarer als bei Tag. Gespannt, was ich noch entdecken würde und hoch konzentriert, nur ja keinen Fehler zu begehen, spürte ich plötzlich Mustafa neben mir. Er berührte ganz leicht meinen Arm. Es kribbelte in meinem Bauch. Aber das war nun wirklich der denkbar ungünstigste Augenblick für einen Flirt. Ich tauchte in Richtung Rolf. Meine Gefühle machten mir Angst. Am liebsten wäre ich in diesem Augenblick beiden Männern davongeschwommen. Aber wir waren ja aufeinander angewiesen.

Am nächsten Tag machte ich mich auf den Weg in das oberhalb des Hafens gelegene Neubaugebiet. Fasziniert von großzügigen Grundstücken und weiß schimmernden Gebäuden, umgeben von prachtvoller Natur fühlte ich mich wie in einer Märchenwelt. Ein Haus war schöner als das

andere, alle lagen direkt am Meer. Mit jedem Schritt meines anderthalbstündigen Ausflugs wurde mir klarer: Hier soll mein zweites Zuhause sein.

Kaum hatte ich diesen Gedanken zu Ende gebracht, erkundigte ich mich in einem Maklerbüro nach den Immobilienpreisen. Und abends in einem gemütlichen Hafenlokal bei türkischen Vorspeisen, gegrilltem Fisch und knackigem Gemüse sprudelte es nur so aus mir heraus. Als säße Rolf in seinem Büro, sagte er nüchtern: „Lass uns das Ganze in Ruhe angehen. Wir sollten noch andere Orte anschauen, bevor wir uns entscheiden.“

Aber ich war nicht mehr von meinen Ideen abzubringen. So wie immer, wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt hatte. Ich war felsenfest davon überzeugt, dass dies der rechte Platz für unsere gemeinsamen Visionen war. Rolf hatte keine Chance mehr zur Widerrede und ließ sich tatsächlich breitschlagen. Mit Hilfe des Hotelbesitzers kam die Wohnungssuche in Kalkan ins Rollen. Schon drei Tage später saßen wir in einem Architekturbüro, wo man uns die Pläne für die neue Eigentumswohnung präsentierte. 120-Quadratmeter über zwei Etagen mit Swimmingpool, Garten und Blick aufs Meer. Noch vor Ende des Urlaubs wurde der Kaufvertrag unterschrieben. Kurz darauf wurde mit den Bauarbeiten begonnen. Bis die Wohnanlage ein Jahr später fertig gestellt war, flogen wir noch einige Male nach Kalkan in den Urlaub.

Um die Möbel für Küche und Bad auszusuchen, reiste ich alleine und meldete mich wie immer im Hotel von Mustafas Vater an, buchte diesmal aber ein Einzelzimmer.

„Soll ich Sie vielleicht abholen? Ich bin an diesem Tag ohnehin in Antalya“, fragte Mustafas Vater.

Ich nahm das Angebot gerne an. Warum auch nicht? Schließlich gehörte die Familie dort schon zum erweiterten Freundeskreis.

Gegen 19 Uhr landete die Maschine und ich freute mich wie ein Kind, wieder in mein geliebtes Kalkan zu kommen. Mustafas Vater erwartete mich schon.

„Sie haben bestimmt Appetit. In diesen Flugzeugen gibt es ja nie etwas Gescheites. Kommen Sie. Ich lade Sie zum Essen ein.“

„Gerne. Aber wird es dann nicht ein bisschen spät, um weiterzufahren?“

„Ich mache einen Vorschlag. Die Fahrt dauert zirka drei Stunden. Die Strecke ist kurvenreich, bergig und zum Teil schlecht ausgebaut, wie Sie wissen. Unsere Familie besitzt etwa 40 Kilometer von hier eine zweite Tauchbasis und eine Eigentumswohnung. Dort können wir übernachten und morgen früh ausgeruht aufbrechen.“

Ich stimmte überschwänglich und mal wieder völlig naiv zu. Wir fuhren in den kleinen Ort, der auf der Strecke lag und gingen in dem nahe gelegenen Hotel essen. Nach der Vorspeise erhob Mustafas Vater sein Weinglas und prostete mir zu:

„Ich bin Yusuf.“

„Ich heiße Carla.“

Es wurde ein langer Abend. Erst in den frühen Morgenstunden verließen wir die Diskothek, die wir nach dem Restaurant besucht hatten.

Als wir in die Wohnung kamen, war ich todmüde, meine Füße brannten vom Tanzen.

„Wo schlafe ich?“

„Wir schlafen gemeinsam dort im Doppelbett.“

Yusuf war überhaupt nicht mein Typ. Aber vertrauenselig wie ich war, sobald ich jemanden etwas besser kannte und sympathisch fand, dachte ich mir noch immer nichts Böses. Der tut dir bestimmt nichts, schoss mir noch durch den Kopf, als ich mich an den äußersten Rand des Betts legte und die dünne Decke schützend um mich wickelte.

Auf einmal spürte ich eine Hand. Sie streichelte über meinen Nacken, die andere begrabschte meinen Po.

„Wenn du nicht sofort aufhörst, schreie ich das ganze Haus zusammen.“

„Stell dich doch nicht so an. Was ist denn schon dabei?“

Ich stand auf und brüllte ihn an: „Gib mir deinen Autoschlüssel. Ich übernachtete im Wagen.“

„Ich habe dich doch so schön ausgeführt, dich eingeladen, bin mit dir in die Disko gegangen ...“

Ich fiel ihm ins Wort: „Den Autoschlüssel.“

Seine Enttäuschung ins Gesicht geschrieben, versuchte Yusuf mich zu besänftigen:

„Komm. Bitte. Beruhige dich. Du kannst ja auf dem Sofa schlafen.“

Ich wickelte die Decke um mich und hielt sie mit beiden Händen so fest vor meinem Oberkörper zu, dass die Knöchel ganz weiß waren. Wortlos legte ich mich auf die schmale Couch und schloss die Augen. Ich war schrecklich müde, wagte aber nicht einzuschlafen, aus Angst, er könnte plötzlich doch über mich herfallen.

Und dann lief die längst verdrängte Episode wie ein Film in meinem Kopf ab: Ich war damals 14 und arbeitete im Gasthaus „Zur Rose“. An jenem Abend trug ich ein mittelblaues, enges Minikleid aus Samt mit einem tiefen Ausschnitt, darüber eine kurze weiße Schürze. Als ich gerade mein Trinkgeld zählte, bot ein Bekannter an, mich mitzunehmen. Es war nicht weit nach Hause, normalerweise ging ich zu Fuß. Aber mit dem Auto gebracht zu werden, war natürlich bequemer und ich stieg ein.

„Warum hältst du nicht an?“, fragte ich plötzlich erschrocken, als wir an unserem Haus vorbeifuhren.

Der Bekannte antwortete nicht, fuhr einfach weiter in Richtung Wald.

„Was ist los? Was soll das?“

Dann verlangte er von mir, ich sollte sein steifes Glied in die Hand nehmen.

„Nein!“ Ich schlug um mich und schrie, so laut ich konnte. „Lass mich los. Bring mich sofort nach Hause.“

Ich zitterte am ganzen Körper. Noch lange danach, als ich schon längst in Sicherheit war.

Ich redete mit niemandem darüber, mit keiner Freundin, keinem meiner Geschwister, auch nicht mit meinen Eltern. Es war mir peinlich, und ich dachte, mir würde sowieso keiner glauben. Denn niemand hätte diesem biederem Ehemann und Vater von zwei Kindern so etwas zugetraut. Außerdem hatte ich Angst, man würde mir Vorwürfe machen, ich sei selbst schuld, weil ich mich so aufreizend kleide. Denn wenn ich durch Kellnern mein Taschengeld etwas aufbesserte, zog ich mich keck an, um mehr Trinkgeld zu bekommen. Aber aufreizend? Nein. Das stimmte nicht.

Mit dreizehn hatte ich ein ähnliches Erlebnis mit einem guten Freund der Eltern.

Bis zu dieser Nacht in Antalya, als die bösen Erinnerungen wieder wach wurden, hatte ich diese Erinnerungen tief vergraben. Die wenigen Stunden bis zum Aufstehen waren wie eine Ewigkeit. Am nächsten Morgen nach dem Frühstück fuhren wir weiter.

„Bitte. Ich bitte dich inständig, meiner Frau nichts von diesem Vorfall zu erzählen“, bettelte Yusuf jetzt schon zum dritten Mal auf der Fahrt. Ich schwieg eisern. Das war meine kleine Rache.

Erst beim Aussteigen sagte ich: „Ich behalte das für mich“, schlug die Autotür zu und ging.

Ich konzentrierte mich auf das neue Zuhause mit meinem Ehemann, besichtigte ab und zu die Baustelle und war sicher, dass die Wohnung im nächsten Jahr bis zu unserem Urlaub fertig sein würde. Im Geiste begann ich unser neues Zuhause im türkischen Flair einzurichten, mit gewebten Teppichen,

blau-weiß-gestreiften Polstermöbeln und einer orientalischen Stehlampe.

Als ich nach einer Woche Abschied nehmen musste, fiel mir das ausnahmsweise nicht schwer.

### Ein denkwürdiger Geburtstag

Kati brachte jetzt regelmäßig ihre Freundin Gerti zu den Saunabesuchen mit. Ich hatte mich wieder gefangen, war fast wieder die Alte, lachte viel und tanzte ausgelassen auf Rolfs 40. Geburtstag. Ich hatte den Raum festlich geschmückt, Salate und kleine Häppchen vom Metzger kommen lassen. Als besondere Überraschung hatte ich die Band engagiert, die auch bei unserer Hochzeit gespielt hatte. Es war eine heiße Augustnacht. Nachdem ich ungefähr eine Stunde durchgetanzt hatte, legte ich eine kleine Verschnaufpause ein; ich hatte einen Riesendurst, stürzte ein großes Glas Apfelsaftschorle auf ex herunter und tupfte mir die Schweißperlen von der Stirn. Dann schenkte ich mir ein Glas Wein ein.

„Na, fällt dir da nichts auf? Die zwei hängen doch ständig zusammen“, stichelte ein Bekannter und deutete auf die Tanzfläche, wo Rolf und Gerti gerade einen Rock 'n' Roll aufs Parkett legten. „Du solltest besser auf deinen Mann aufpassen.“

„Lass mich doch in Ruhe. Da ist nichts. Ich vertraue Rolf“, gab ich zurück mit der festen Überzeugung, dieser Bekannte wollte mich nur ärgern.

Die Party ging bis in die frühen Morgenstunden, und ich amüsierte mich, ohne darauf zu achten, mit wem Rolf sprach oder tanzte. Ich wollte ihm nichts unterstellen und fand, ich hatte auch überhaupt keinen Grund dazu.

Bis zu meinem eigenen Geburtstag ein paar Monate später. Ich kam wie immer gegen 17.30 Uhr von der Arbeit. Ich sehnte mich nach Rolf, der zwei Tage auf einer Geschäftsreise war. Gedankenverloren, ging ich im Treppenhaus zu meiner Wohnung, als ein paar Freunde laut „Happy birthday to you ...“ sangen. Mit Pizza und Sekt in der Hand, standen sie vor unserer Wohnungstür.

Nur Rolf tauchte nicht auf. Nicht um 19 Uhr, nicht um 20 Uhr, nicht um 21 Uhr. Um 23 Uhr war er immer noch nicht da. Er rief auch nicht an. Punkt 23.30 Uhr hörte ich seine Schritte im Treppenhaus und lief erwartungsvoll an die Tür. Als Rolf gerade aufschließen wollte, öffnete ich bestens gelaunt und mit vor Aufregung roten Wangen die Tür. Er drückte mir einen flüchtigen Kuss auf die Wange, murmelte etwas von einer Sitzung, die länger gedauert habe und „Herzlichen Glückwunsch“, ging ins Wohnzimmer und begrüßte die anderen. Ein Geschenk hatte er nicht.

In mir stieg blanke Wut auf, gepaart mit einer riesigen Enttäuschung. Rolf hatte weder ein paar Blumen mitgebracht noch auch nur das kleinste Päckchen. Ich schluckte meinen Ärger herunter und spielte die unbekümmerte Ehefrau, bis gegen 1 Uhr der letzte Gast gegangen war.

Dann platzten die Emotionen aus mir heraus: „Was ist eigentlich los mit dir? Warum bist du so abweisend?“

„Ich? Abweisend? Da bildest du dir was ein.“

„Du hast mir noch nicht einmal Blumen zu meinem Geburtstag geschenkt.“

„Ich hatte einfach keine Gelegenheit dazu, ein Meeting löste das nächste ab. Pausenlos. Jetzt stell dich doch nicht so an.“

Das war ja wohl der Gipfel der Unverfrorenheit und Kälte! Aber mir fielen vor Müdigkeit die Augen fast zu, und ich wusste, dass es jetzt keinen Sinn mehr hatte, weiterzubahnen. Dazu kannte ich Rolf zu gut. Im Bett drehte ich

mich demonstrativ von ihm ab und zog die Decke über beide Ohren. Mein Kopf wollte nicht zur Ruhe kommen. Was war das nur für ein Mistkerl! Was für eine Unverschämtheit! Ob er wieder etwas laufen hatte? Irgendwann musste ich doch über diesen Grübeleien eingeschlafen sein, die mich am nächsten Morgen gleich wieder unsanft begrüßten. Ob dieser Bekannte doch Recht hatte? Oder sah er nur Gespenster, missgönnte mir meine glückliche Ehe und den Wohlstand? Andererseits: Konnte es sein, dass ich mal wieder blind für die Realität war? Oder war alles nur Nachlässigkeit von Rolfs Seite? Meine Gedanken drehten sich im Kreis. Ich musste der Wahrheit auf die Spur kommen. Und zwar schnell. Noch diese Woche. Ich nahm mir vor, am Wochenende etwas Schönes zu kochen. Nach ein paar Gläschen Wein würde ich Rolf schon dazu bringen, mit der Sprache herauszurücken, sollte wirklich etwas sein. Genau!

Die Tage bis Samstag zogen sich. Bei der Arbeit konnte ich mich kaum konzentrieren. Immer wieder dieselben Gedanken, dieselben Selbstzweifel: Was hatte ich nur falsch gemacht? Warum schon wieder?

Mir äußerlich nichts anmerken zu lassen, strengte mich doppelt an. Aber ich funktionierte im Büro.

Dann kam dieser besagte Abend. Rolf goss sich gerade ein Glas Rotwein ein, es muss das dritte oder vierte gewesen sein, da platzte ich damit heraus: „Sag mir, ob du wieder ein Verhältnis hast!“

Noch im selben Moment antwortete ich mir im Geiste selbst: „Nein Schätzchen. Wirklich nicht. Ich betrüge dich nie wieder.“

Doch stattdessen: Rolf schluckte. Seine Augen wurden feucht, und als hätte er einen großen Klos im Hals würgte er hervor: „Ja, mit Gerti.“

Ich war wie benommen. Ich wollte, ich konnte nicht glauben, was ich da eben hörte. Hatte ich nicht alles getan, um

meine Ehe wieder in die richtigen Bahnen zu lenken?

Wortlos stand ich auf, lief wie in Trance ins Gästezimmer und bekam einen Weinkrampf. Was machte ich nur falsch, dass mein Mann sieben Jahre nach der ersten Geliebten schon wieder fremdgehen musste. Ich hatte das Gefühl, alle wussten es schon lange. Nur ich nicht. Und immer wieder hämmerte in meinem Kopf die Frage: Warum schon wieder? Warum? Warum? Warum?

In dieser Nacht schlief ich im Gästezimmer. In der nächsten zog ich ganz dorthin um. Ich hatte keinerlei Hoffnung mehr, dass sich noch etwas zum Besseren in meiner Ehe wenden könnte. Nur Traurigkeit und Enttäuschung waren von der einst großen Liebe zu Rolf übrig geblieben. Ich begann dieses Haus, in dem wir lebten, zu hassen. Natürlich auch die Saunaabende. Ich organisierte keine mehr, also fanden auch keine mehr statt. Ich rührte überhaupt keinen Finger mehr zuhause, kochte nicht, putzte nicht, kaufte nicht ein. Einmal in der Woche verhinderte eine Putzfrau das größte Chaos. Der Kühlschrank blieb leer. Bis auf ein paar Flaschen Mineralwasser.

Als ich eines Abends nach Hause kam und Rolf noch nicht da war, nahm ich all meinen Mut zusammen, griff zum Telefon und wählte die Nummer der Nebenbuhlerin. Ich wollte doch noch etwas retten und hoffte, Gerti ließe mit sich reden. Sie war dann auch am Apparat.

„Du zerstörst meine Ehe. Bitte lass die Finger von meinem Mann.“

Und dann donnerte mir eine Antwort entgegen, die ich niemals – niemals! – vergessen werde.

„Wenn er mich haben will, dann kann er mich eben haben.“

Ich drückte die Taste zum Beenden des Gesprächs. Sofort schossen mir die Tränen in die Augen.

„Was ist das für eine Frau, die eine andere Beziehung be-

wusst kaputt macht?“

Ich sank weinend auf dem Sessel zusammen. Mir blieb die Luft weg, und wieder hämmerte in meinem Kopf diese eine Frage: Was habe ich nur falsch gemacht?

Ich zog mich mehr und mehr zurück, redete kaum mehr. Wenn ich Rolf auf dem Flur begegnete, was zwangsläufig öfter passierte, ging ich wortlos an ihm vorbei, als wäre er Luft. 14 Tage lang wechselte ich kein Wort mit ihm. Dann brach er das Schweigen, indem er mich in der Bank anrief.

„Wollen wir nicht noch mal vernünftig miteinander reden?“

„Wozu? Es ist alles gesagt.“

Rolf zeigte sich von seiner charmantesten Seite, und ich wurde weich. Denn ganz tief in meinem Inneren hatte ich immer noch Hoffnung. Offensichtlich liebte ich Rolf trotz allem immer noch und wollte ihn so leicht nicht aufgeben. Nicht aufgeben, was wir in 14 Ehejahren geschaffen hatten: Uns gehörte ein von den Schwiegereltern geschenktes Mehrfamilienhaus mit acht Wohnungen, von oben bis unten renoviert, die Außenfassade erneuert, das Dach, das Treppenhaus. In Garten hatte ich meiner gestalterischen Ader freien Lauf gelassen.

„Das ist unser Schlösschen“, hatte ich oft gedacht. „Dieses heruntergekommene Haus ist richtig erstrahlt.“ Mich erfüllte das mit großem Stolz. Wir hatten keine finanziellen Sorgen, lebten gut, aber nie über unsere Verhältnisse, sodass sogar immer etwas zum Sparen übrig blieb.

Für den Abend mit Rolf kaufte ich eine Auswahl köstlicher Salate in einem Feinkostgeschäft. Ich sparte an nichts. Ich gab alles, auch beim Sex nach dem Essen. Ich wollte beweisen, dass ich besser bin als die andere.

Am nächsten Morgen ging ich so beschwingt einkaufen, als hätte ich plötzlich Flügel. Ein gut gefüllter Kühlschrank sollte das Zeichen für unseren Neubeginn sein. Gut gelaunt

kam ich mit seinem Lieblingsfrühstück aus der Metzgerei zurück: warme Frikadellen mit Brötchen. Rolf saß konzentriert am Schreibtisch.

„Guten Morgen mein Schatz. Ich habe dir etwas Warmes zum Frühstück mitgebracht. Komm bitte, damit es nicht kalt wird.“

Die Reaktion, die jetzt kam, warf mich völlig aus der Bahn. So hatte sich mein Mann noch nie aufgeführt. Er haute mit voller Wucht beide Arme auf den Schreibtisch und schrie: „Frag mich gefälligst vorher, ob ich ein Frühstück haben will und was ich will!“

Ich rannte ins Gästezimmer, schmiss die Tür hinter mir zu, warf mich aufs Bett und bekam einen Nervenzusammenbruch, ich heulte, schrie und schlug um mich. Erst nach Stunden konnte ich mich wieder beruhigen. Ich war käseweiß, meine Augen waren rot und verquollen, die Haare strählig. Ich wollte unbedingt raus aus dieser unglückseligen Umgebung an diesem Abend. Nur noch fort von diesem Mann. Um mich wieder unter Menschen trauen zu können, ging ich in den Keller und legte mich unter das Solarium. Als ich wieder hochkam, stand Rolf in der Tür.

„Entschuldige bitte. Es tut mir so leid. Komm. Ich lade dich heute Abend zum Essen ein. Ich mache alles wieder gut. Bitte gib mir eine Chance.“

Und wieder gab ich nach.

Zwei Stunden später saßen wir zusammen bei meinem Lieblings-Asiaten. Aber anders als sonst bekam ich keinen Bissen herunter. Ich war ein Nervenbündel, brach am Tisch immer wieder in Tränen aus und rührte das Essen kaum an. Ein vernünftiges Gespräch entwickelte sich unter diesen Umständen natürlich nicht. Rolf wusste sich nicht mehr zu helfen und ließ die Rechnung kommen.

Ich sagte: „Es hat alles keinen Sinn mehr, ich habe nur noch die eine Bitte an dich; hilf mir beim Umzug.“

Am nächsten Morgen legte ich kommentarlos die Zeitung mit den Wohnungsangeboten auf den Frühstückstisch, eine Zwei-Zimmer-Wohnung in der Nähe meines Arbeitsplatzes hatte ich mit orangefarbenem Textmarker gekennzeichnet.

„Ich will hier raus. Wenn wir eine Zeitlang getrennt sind, finden wir vielleicht wieder zueinander. Aber erst einmal muss ich weg.“

Rolf sah mich ungläubig an, sagte erst keinen Ton, dann: „Oder wollen wir gemeinsam in einer neuen Wohnung von vorne anfangen?“

„Wie stellst du dir das vor?“

Rolf blätterte in der Zeitung und schlug die Seite mit den Eigentumswohnungen auf.

„Was hältst du davon?“

Mein Mann kringelte eine Anzeige mit Filzschreiber an: Vier-Zimmer-Wohnung im Grünen, 20 Kilometer entfernt von der Großstadt, Bad, separates WC, Terrasse.

„Meinst du das im Ernst?“

Ich merkte, wie ich wieder weich wurde, nur noch wie zum Alibi fragte ich: „Hat das noch einen Sinn?“

Wenn ich heute darüber nachdenke, war ich doch immer sehr blauäugig, naiv und gutgläubig. Wenn wenigstens noch ein Funke Hoffnung bestand, dann wollte ich immer nur das Gute erkennen.

Ein Telefonat und zwei Stunden später saß ich schon zusammen mit Rolf im Auto. Auf der Fahrt in eine bessere Zukunft, so hoffte ich jedenfalls. Die Dachwohnung, die der Makler uns zeigte, war wunderschön. Kein Zimmer glich dem anderen. Trotz gemütlicher Schrägen blieb genug Platz, um Schränke aufzustellen und Bilder aufzuhängen. Nur einen winzigen Fehler hatte das 120-Quadratmeter-Heim: Es lag direkt an einer belebten Straße. Nachts sei es aber sehr ruhig auf der Strecke, versicherte der Makler. Das klang glaubhaft.

Wir waren beide begeistert, wollten aber nicht die erstbeste Wohnung nehmen. Etliche Besichtigungen folgten. Aber keine Wohnung gefiel uns annähernd so gut. Seit Langem waren wir uns mal wieder einig. Diese Wohnung sollte es sein. Ich glaubte an ein gutes Omen.

Als der Kaufvertrag unterschrieben werden sollte, fuhr ich schon einige Zeit vorher zum Notar. Ich saß im Auto und bat eine unbekannte Kraft im Universum um ein Zeichen, sollte meine Entscheidung richtig oder falsch sein. Nichts geschah. Und so unterschrieb ich. Trotz aller Verletzungen! Aber ich vergötterte diesen Mann. Er hatte mich mitgenommen in eine andere Welt. Eine Welt, die mir Wohlstand, Sicherheit und Zuneigung bot. Rolf beteuerte mehrmals, alles wieder gutmachen zu wollen. Und er war wirklich so liebevoll wie am Anfang unserer Ehe. Er lebte auf, nahm wieder Klavierunterricht; wir hatten nette Nachbarn und verbrachten herrliche Ferien in der Türkei-Wohnung, unserer zweiten Heimat. Rückblickend muss ich sagen, ich fühlte mich wieder rundherum wohl.

*Beschwingt von diesem einmal sehr erfreulichen Kapitel in Carlas Biographie verabschiedeten wir uns. Sie wollte bis zum nächsten Treffen weiter in ihren Tagebüchern nach Schlüsselszenen in ihrem Leben suchen, meine Aufgabe bestand wie immer darin, unser Gespräch zu ordnen und zu Papier zu bringen. Wir kamen zügig voran.*

## Carla rächt sich mit einem Seitensprung

Meine seelischen Wunden waren fast geheilt. Und drohten schon wieder aufzureißen. Wenn ich so zurückblicke, fallen mir keine Einzelheiten mehr ein. Doch ich bemerkte, dass Rolf sich zunehmend in seiner Arbeit vergrub, er war distanziert, zog sich oft früh ins Bett zurück. Mich rührte er nicht mehr an. Wieder schien mir mein Mann zu entgleiten. Ich versuchte mit ihm zu reden, ihm zu vermitteln, dass ich mich vernachlässigt fühlte, den Sex mit ihm vermisste. Aber er nahm meine Hilferufe nicht ernst. Mit knapp vierzig saß ich abends meistens alleine im Wohnzimmer und fragte mich: „Soll das jetzt alles gewesen sein?“

Ich fühlte mich noch zu jung, um für den Rest meines Lebens auf Sex zu verzichten.

Eines Abends gab ich preis, was ich mir in den Kopf gesetzt hatte. Rolf zappte im Fernsehen herum und nahm mich gar nicht wahr.

„Wenn du mich weiter so links liegen lässt, nehme ich mir einen Liebhaber“, verkündete ich.

Rolf reagierte nicht. Er glaubte offenbar, sein braves Mädchen vom Ort gut genug zu kennen und zu wissen, dass sie das niemals täte.

Ich wusste es besser. Dieser Gedanke manifestierte sich wie schon so vieles und es kam, wie es kommen musste. Wie schon gesagt: Gedanken und Worte haben eine ungeheuer große Macht.

An einem Donnerstag ging ich mit ein paar Kollegen nach der Arbeit noch etwas trinken. Zwischen ihm – dunkler Anzug, blassrosa Hemd, feurige Augen – und mir sprühten förmlich die Funken. Und als die Kollegen gingen, blieb ich einfach sitzen.

„Ich trinke noch in Ruhe aus.“

„Darf ich mich zu Ihnen setzen?“

Wir flirteten und lachten. Es wurde spät und später. Ich sah nicht die geringste Notwendigkeit, nach Hause zu gehen. Rolf hatte sowieso keine Zeit für mich. Von ihm dagegen wurde ich begehrt, ja vielleicht sogar gebraucht. Unsere Zungen lösten sich. Bald waren wir beim Thema Sex und beschlossen, einen Seitensprung zu wagen. Ohne unsere Ehen zu gefährden, weil ja auch er sehr an seiner Frau hing. Beim Abschied tauschten wir die Telefonnummern aus.

Die rote Rose, die er mir geschenkt hatte, ließ ich vorsichtshalber doch im Weinkeller zurück. Ich hatte keine Lust, Rolf etwas von meinem kleinen Geheimnis wissen zu lassen. Noch war ja auch nichts passiert.

Nur meine große Schwester Claudia weihte ich ein. Zu ihr hatte ich von klein auf ein inniges Verhältnis. Ihr konnte ich vertrauen. Was ich Claudia erzählte, behielt sie für sich. Selbst ihr Mann erfuhr nie etwas über den Inhalt unserer Gespräche. Diesmal war es ja ganz besonders delikater. Aber ich musste mit jemandem reden, um meine widersprüchlichen Gedanken zu sortieren. Denn einerseits zog ich ein Verhältnis ernsthaft in Erwägung, andererseits quälten mich Skrupel. Claudia, vier Jahre älter als ich, sprach das Unerwartete aus: „Probier's doch aus, und lass die Dinge einfach auf dich zukommen.“

Das war für mich wie eine Art Freibrief. Mein Entschluss stand nun fest: „Warum eigentlich nicht?“

Beim nächsten Telefonat mit Fred vereinbarten wir ein Treffen gleich im neuen Jahr. Je näher der Tag rückte, umso mehr fieberte ich dem Rendezvous entgegen. Am 2. Januar fielen wir uns in die Arme. Er drückte mich lange. Die Bedingungen unserer Verbindung hatten wir dann rasch abgesteckt: Nicht verlieben. Auf keinen Fall!

Nur Sex als Ausgleich zum fehlenden Liebesleben zuhause.

Die ersten Male trieben wir es in seinem Auto, dann in

unserer einstigen Kellerbar. Fred hatte inzwischen von mir den Schlüssel bekommen. Damit ihn niemand sah, schlich er immer erst im Dunkeln ins Haus. Niemand schien unser Verhältnis zu bemerken.

Doch dann kam das Frühjahr und damit eine Jahreszeit, in der es erst später dämmerte, zu spät für uns beide, um die Treffen vor unseren Ehepartnern weiter verbergen zu können. Jetzt wurde ich dreist und lud meinen Liebhaber nach Hause ein, wenn Rolf auf einer Dienstreise war. Fred blieb nie lange. Er kam, wir gingen zusammen ins Bett – nie ins Ehebett, sondern immer in das Bett im Gästezimmer –, dann verabschiedete er sich wieder. Wir passten immer einen Augenblick ab, wenn niemand im Treppenhaus war. Die Nachbarin muss dennoch etwas bemerkt haben. Eines Tages sprach sie mich direkt auf mein Techtelmechtel an.

„Ich habe in letzter Zeit öfter einen tollen Mann im Haus gesehen. Kommt der zu dir? Hast du vielleicht ein Verhältnis?“

„Wie kommst du da drauf?“

„Komm, mir kannst du es doch sagen. Ich bin keine Verräterin.“

Wir gingen in die Wohnung. Und noch bevor ich antworten konnte, rückte die Nachbarin mit ihrem eigenen Seitensprung raus. Jetzt gestand auch ich mein neues Verhältnis. Wir redeten uns heiß über unser außereheliches Liebesleben. Und je mehr ich darüber sprach und je mehr Wein ich getrunken hatte, desto mehr stieg das ungute Gefühl in mir auf, dass Rolf auch wieder eine Freundin hatte.

*Wenn Carla das so formulierte, war schon klar, wie es weitergehen musste.*

## Rolfs dritter Seitensprung

Während Fred mich voller Respekt und Freundlichkeit behandelte, war Rolf nur noch unaufmerksam und schroff. Ich registrierte mit Schrecken, dass ich dabei war, mich doch in Fred zu verlieben. Das durfte ich aber nicht. Ich wollte mich an die Absprachen halten und musste das Verhältnis jetzt so schnell wie möglich beenden. Aber was war mit Rolf?

Als wir ausnahmsweise einmal wieder gemütlich in einem Restaurant saßen, nahm ich nach der Creme brûlée einen Anlauf: „Du wirst mir doch nicht wieder untreu geworden sein?“

„Wie kommst du denn darauf?“

„Ich bin einfach zu jung, um mich schon aufs Abstellgleis schieben zu lassen.“

Mich drückte das schlechte Gewissen, ich wollte reinen Tisch machen. Und ich wollte Klarheit.

„Ich habe dir doch gesagt, dass ich mir einen Liebhaber suche, wenn sich zwischen uns nichts ändert. Es hat sich nichts geändert und so habe ich das wahr gemacht.“

„Das glaube ich nicht. Das ist doch unmöglich.“

Rolf starrte mich sprachlos an.

Ich war in Rage, voller Rachegefühle und schilderte mein Liebesabenteuer in aller Ausführlichkeit.

Rolf schwieg weiter. Dann sagte er plötzlich: „Ich hätte es dir nie gesagt. Es ist auch nichts Ernstes. Ich wollte ohnehin Schluss machen, weil ich mich für dich entschieden habe.“

„Wie lange schon?“

„Seit drei Monaten.“

„Du mieses Schwein!“

Ein Wort gab das andere. Der Streit eskalierte.

Am nächsten Morgen versuchte ich noch einmal, in aller Ruhe mit Rolf zu sprechen. Aber ich merkte, es hatte keinen

Sinn. Diesen Schock, dass er es schon wieder getan hatte, musste ich erst einmal selbst verkraften. Das würde dauern. Wenn es überhaupt je gelingen könnte.

Dann machte ich einen großen Fehler. Ich schüttete Fred mein Herz aus.

„Versuche es doch wieder einzurenken“, riet er. Und ich spürte förmlich seine Angst, ich könnte mich von Rolf trennen, mich an ihn klammern und damit seine Ehe gefährden.

„Wenn ihr nicht wieder miteinander klarkommt, unterstütze ich dich, wo ich nur kann. Aber eines muss ich dir klar sagen: Ich werde mich niemals von meiner Frau trennen. Bitte stelle also keine Erwartungen an mich.“

Bei uns zuhause flogen abends wieder die Fetzen. Wir konnten einfach nicht mehr normal miteinander umgehen. Rolf verlor die Beherrschung, knallte eine Bierflasche an den Spiegel im Schlafzimmer, der in tausend Splittern zu Bruch ging.

Ein Sinnbild unserer Beziehung!

*Carla legte ihre Notizen zur Seite.*

*„Ich glaube, das reicht erst mal wieder.“*

*Wie so oft nach getaner Arbeit gingen wir noch etwas im Park spazieren. Carla sprach jetzt ein ganz anderes Thema an, das so gar nichts mit Liebe, Ehebruch und Ehestreit zu tun hatte. Es schien, als habe sie genug davon, sich ihre Vergangenheit mit dem Auf und Ab ihrer Beziehung zu Rolf immer wieder ins Bewusstsein zu holen. In einer Zeitschrift hatte sie einen langen Beitrag über alternatives Heilen gelesen, und es beschäftigte sie, dass die Schulmedizin eine ganzheitliche Betrachtungsweise von Krankheiten so ganz außer Acht ließ. Sie erzählte von einer Bekannten, die keinen Hausarzt hatte, sondern nur einen Heiler und deshalb von ihren Kollegen immer gehänselt wurde. Carla begann*

*sich regelrecht in Rage zu reden, als sie erzählte, was ein Arzt über sanfte Heilmethoden bei schweren Erkrankungen gesagt hatte („Gucken Sie sich die Gräber auf dem Friedhof an!“). Carla glaubte daran, dass man anderen Menschen positive Energie durchs Universum „schicken“ und ihren Genesungsprozess so positiv beeinflussen kann. Wieder einmal hatten wir einen Berührungspunkt. Für mich stand fest, dass die Selbstheilungskräfte des Menschen enorm sind und als Buddhistin hatte ich mich schon oft mit der Untrennbarkeit von Geist und Körper beschäftigt und damit, wie Meditation dabei hilft, die Selbstheilungskräfte anzukurbeln.*

*Es tat gut, eine Freundin wie Carla zu haben, mit der ich offen über Dinge sprechen konnte, die die meisten anderen Menschen nur belächelten, zum Beispiel darüber, dass Geistesheiler durchaus wichtige Partner bei einem Genesungsprozess sein können, indem sie den krankmachenden, psychischen Hintergrund auflösen und am Ende jeder Sitzung „göttliche Heilenergie“ in einen Körper fließen lassen. Eine gewisse Neigung zur geistigen Welt, zu Astrologie, Horoskopern und Übersinnlichem hatte Carla schon früher.*

Bei der Kartenlegerin

Ich wusste einfach nicht mehr, wie es mit uns, mit mir weitergehen sollte. Ich hatte noch nicht einmal einen Wunsch, alles war vage und ungewiss, ja nebulös. Und so kam ich auf die Idee, bei einer Kartenlegerin einen Blick in die Zukunft zu wagen. In einer viel versprechenden Zeitungsannonce schien ich die passende Kartenlegerin gefunden zu haben. Sie lebte in einem unauffälligen Reihenhauses, eine Frau um die siebzig, mit blonden kurzen Haaren, ungeschminkt. Sie trug ein Wollkleid, darüber eine Strickjacke, was ihrer eher

kräftigen Statur nicht gerade schmeichelte. Ich hatte mir eine Wahrsagerin ganz anders vorgestellt, mit pechschwarzen Haaren, großen Creolen in den Ohren, langen Fingernägeln und vielen bunten Armreifen. Diese äußerlich ganz gewöhnliche Frau sollte mir voraussagen, wie es in meinem Leben weitergehen würde? Das konnte doch nur Hokuspokus sein!

Aber egal, ich sagte zu mir: „Ich brauche das jetzt.“

Die Wahrsagerin schaffte erst einmal Platz auf dem Wohnzimmerisch, schob Aschenbecher, Kerzenständer, eine Vase und diverse Papiere zur Seite. Dann blickte sie mir tief in die Augen: „Na, was haben wir denn für ein Problem?“

„Woher wissen Sie, dass ich ein Problem habe, sieht man mir das an?“

„Die meisten kommen zu mir, wenn sie in einer Krise stecken.“

Die Kartenlegerin schien zu spüren, wie aufgeregt ich war.

„Es passiert doch nichts Schlimmes. Wir werden nur zusammen ein bisschen in die Karten gucken.“

Sie kramte hinter dem Sofa die Karten hervor und mischte den Stapel. „Sie müssen Stopp sagen.“

Dann sollte ich mit einer Hand einen Stapel abnehmen, sie nahm den unteren.

„Stopp.“

Als alle Karten mit dem Bild nach oben und mit einer bestimmten Anzahl pro Reihe ausgelegt waren, studierte sie das gesamte Kartenbild.

„Da ist eine andere Frau im Spiel. Ihr Mann liegt weiter weg von Ihnen. Ich sehe Rechtsanwälte. Sie werden sich von Ihrem Mann trennen.“

Dann wartete sie auf meine Reaktion.

„Ich weiß aber noch nicht, ob ich mich von meinem Mann lösen soll.“

„Es wird hundertprozentig zur Scheidung kommen. Seien Sie achtsam und machen sie unbedingt einen Vertrag. Unbedingt. In ihrer nächsten Umgebung gibt es außerdem jemanden, der es nicht gut mit Ihnen meint. Vorsicht! Ärger steht ins Haus.“

Dass ich für das, was die Kartenlegerin mir da ausmalte, auch noch Geld bezahlen sollte, ärgerte mich.

Als hätte sie meine Gedanken lesen können, ergänzte sie: „Aber der Streit wird gut ausgehen.“

Dann sah sie eine Frau, die immer an meiner Seite liegt. Ich dachte sofort an meine Schwester Claudia. Sie machte sich schon lange große Sorgen, weil sie wusste, dass es um meine Ehe nicht gut stand. Claudia hatte sogar Angst, ich könnte mir etwas antun. Und sie litt darunter, dass sie zu weit weg wohnte, um bei mir vorbeizuschauen, mit mir zu sprechen und mich zu trösten.

Wer aber die Frau tatsächlich war, die „neben mir lag“, erfuhr ich erst viel später.

Dann fuhr die Kartenlegerin fort: „Sie werden eine Reise antreten, die Ihnen sehr gut tut. Diese Reise müssen sie unbedingt machen.“

Ich dachte sofort an die Wohnung in der Türkei.

„Sie werden jemanden kennen lernen, der frei ist, finanziell sehr gut dasteht, der viel Erfolg und Einfluss hat und der es gut mit ihnen meint. Er wird als Freund auftreten und später Ihr fester Partner werden. Diese Beziehung wird sehr schön werden. Sie werden viele interessante Diskussionen führen und sich sehr gut verstehen.“

Ich dachte, so etwas gibt es doch gar nicht. Aber zugleich tat es meiner lädierten Seele gut zu glauben, was ich da hörte. Wenigstens ein bisschen träumen. Wenn doch nur etwas davon wahr würde!

„Sie werden einen völlig neuen Lebensabschnitt beginnen. Und glücklich in der Liebe werden.“

Das wäre nun wirklich zu schön.

Einen Tag später saß ich mit Rolf in einem Nobelrestaurant. Den 20. Hochzeitstag wollte er sich trotz allem etwas kosten lassen. Ich weiß gar nicht mehr, warum wir den überhaupt zusammen verbrachten. Zu feiern gab es da wahrlich nichts. Wir plauderten über Belanglosigkeiten, lachten sogar. Fremde müssen uns für ein glückliches Paar gehalten haben.

„Gibst du mir noch eine Chance? Ich verspreche dir auch ganz fest: Ich werde mich ändern. Ganz bestimmt.“

Ich traute meinen Ohren nicht. Die Worte der Kartenlegerin fielen mir ein, und ich dachte: Das kann nichts mehr bringen. In einem Jahr bin ich wieder da, wo ich jetzt bin. Ich möchte einfach noch einmal glücklich werden, so wie anfangs mit Rolf. Vielleicht begegnet mir mein Traummann wirklich noch.

Ich sagte: „Lass uns gute Freunde bleiben. Ich wünsche mir sehr, dass wir uns im Guten trennen.“

Diese Sätze hatte ich mir schon zuhause zurechtgelegt, als ich ein Abschiedsgeschenk für Rolf in buntes Papier packte. Als Symbol dafür, dass ich ihm wirklich alles Gute und eine neue glückliche Liebe wünschte.

Jetzt war meiner Ansicht nach der richtige Zeitpunkt, es ihm zu überreichen: Einen silbernen Schlüsselanhänger, einen Anhänger für den Schlüssel zu seinem neuen Leben. Auf einer Karte, die ich beigelegt hatte, war zu lesen, dass dies wohl unser letzter gemeinsamer Hochzeitstag sein würde. Rolf schwieg, und als er seine Kreditkarte in das schwarze Leder-Etui mit der Rechnung legte, standen uns beiden die Tränen in den Augen. Denn in diesem Moment wussten wir wohl beide, dass es endgültig aus war zwischen uns.

Als ich später die Wohnungstür aufschloss, fühlte ich mich einerseits erleichtert, andererseits beschlich mich eine große Angst vor der ungewissen Zukunft. „Was wird jetzt auf mich zukommen? Werde ich die Kraft finden, das alles durchzu-

stehen? Was wird aus der Wohnung in der Türkei?“

In den nächsten Tagen setzten wir uns vernünftig zusammen, regelten die Aufteilung unseres Hausstandes und der Ersparnisse. Rolf hatte mir die gemeinsame Türkei-Wohnung großzügigerweise überlassen. Aber allein wollte ich nicht mehr dorthin. Zu viele gemeinsame Erinnerungen waren mit Kalkan verbunden. Ich wollte die Wohnung verkaufen. Aber würde das ohne große Verluste gelingen? Die Immobilien dort waren wie Pilze aus dem Boden geschossen. Es gab inzwischen sehr viele luxuriösere Angebote mit weit besserer Bausubstanz. Erschwerend hinzu kam ein Wasserschaden der Mieter unter uns. Wenn das ein Interessent erführe, hätte ich gar keine Chance. Doch ich musste es versuchen. Was hatte die Kartenlegerin dazu doch gleich gesagt? Hatte sie darüber überhaupt gesprochen?

Ich wollte eine Antwort, bevor ich in die Türkei flog. Ich hoffte auf irgendein Zeichen, dass ich es wagen könnte. Schon saß ich wieder in besagtem Reihenhaus bei meiner Kartenlegerin. Während sie die Karten mischte, sollte ich mich stark auf mein Anliegen konzentrieren. Und wieder waren alle Karten ausgelegt. Ja, und so erfuhr ich von ihr, was ich unbedingt hören wollte.

„Sie werden für diese Wohnung mit Sicherheit einen Käufer finden.“

Also doch. Ich war erleichtert, und nahm diese Worte als absolute Wahrheit hin. Ich wollte ihr glauben, denn ich brauchte dringend Geld. Meine ganze Gedankenkraft setzte ich für die Überzeugung ein, einen Käufer zu finden. Noch finanzielle Sorgen zusätzlich zu meinem Liebeskummer hätte ich kaum mehr ertragen.

*Carla und ich überboten uns jetzt gegenseitig mit dem Aufspüren von interessanten Büchern, in denen es um die Kraft*

*der Gedanken ging.*

*Mir fielen meine Erfahrungen mit Visualisierungstechniken ein, die ich bei einer Psychotherapeutin gemacht hatte, um meine fast panische Angst vorm schnellen Autofahren zu besiegen. In tief entspanntem Zustand sollte ich mir vorstellen, wie glatt die Fahrt auf der Autobahn verlief, wie rücksichtsvoll die Fahrer um mich herum sich verhielten. Eben diese Therapeutin sollte auch in Carlas Leben noch eine Schlüsselrolle spielen. Aber davon später.*

*Visualisierungen, erzählte ich Carla, würden oft eingesetzt, um Verhaltensänderungen bei einem Menschen zu bewirken und dadurch physische Veränderungen herbeizuführen, wie beispielsweise die Stärkung des Immunsystems. Denn andere Denkmuster bewirken unmittelbar Veränderungen des körperlichen Zustands. Oder auch der Umgebung.*

*Carla leuchtete diese Methode sofort ein. Es war ihre Brücke zu einem ihrer Lieblingsthemen: die Kraft positiver Gedanken.*

*„Zweifel, Ängste, Sorgen bedeuten doch nur Stress“, sagte sie.*

## Abschied von der Türkei

Meine Zweifel, was den Verkauf der Immobilie in Kalkan betraf, waren wie ausgelöscht. Voller Zuversicht buchte ich schon am nächsten Tag einen Flug. Und Anfang November saß ich alleine im Flugzeug. Mir war ziemlich mulmig zumute. Ich war es nicht gewohnt, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen, ganz auf mich gestellt zu sein. Noch nicht einmal die Sprache beherrschte ich richtig. In Volkshochschulkursen hatte ich zwar etwas Türkisch gelernt, die Grundkenntnisse noch mit einer Privatlehrerin vertieft, aber diese Brocken

waren zu wenig, um die bevorstehenden Verhandlungen führen zu können. Allein für die Besuche bei diversen Ämtern musste man mehr können.

Mit Wehmut dachte ich an die Türkei-Wohnung. Ich hatte unzählige Stunden, viel Energie und Elan investiert, das Projekt vom Rohbau bis zur gediegenen Einrichtung sozusagen mit meinem Herzblut begleitet. Die Möbel mit türkischem Flair, und immer das Meer vor Augen: Für mich war alles perfekt, die Wohnung zu meinem Ersatz-Baby geworden. Das sollte mir nun auch genommen werden. Doch die monatlichen Umlagen und die Belastungen durch die noch nicht abbezahlte Eigentumswohnung in Deutschland ließen mir keine andere Wahl. Rolf hatte Recht behalten, er hatte bei jeder sich ihm bietenden Gelegenheit von einem Fehlkauf gesprochen. Genau das musste ich jetzt wohl einsehen.

Mir wurde übel, obwohl der Flug ganz ruhig war. Doch der Film, der in meinem Kopf ablief, verursachte eine Achterbahn der Gefühle, was mir tüchtig auf den Magen schlug. Als die Stewardess dann noch Essen servierte, war mir gar nicht danach zumute. Ich wies mein Essen ab und gab mich weiter meinem Film hin – bis der Airbus zur Landung ansetzte.

Ich hätte es nie für möglich gehalten. Aber ich bestand meine erste Probe als selbständige Frau mit Bravour. Mit Hilfe eines Dolmetschers, den ich engagiert hatte, nahm ich Kontakt zu einem Makler auf. Alles ging Schlag auf Schlag, sodass für Einsamkeitsgefühle gar keine Zeit blieb. Nur als der Makler in meinem Beisein die schönsten Ecken der 120-Quadratmeter-Wohnung fotografierte, um mit den Bildern Käufer zu locken, wurde ich wieder ganz traurig, weil ich mich immer so wohl hier gefühlt hatte. Außerdem war ich ein Gewohnheitstier und hasste Abschiede.

Zurück in Deutschland kam bald ein Anruf aus der Türkei, der meine Trennung von der Wohnung einleitete. Ein Kauf-

interessent war gefunden. Allerdings musste ich mit meinen Preisvorstellungen runtergehen, ob ich wollte oder nicht. Kurz vor Weihnachten saß ich dann wieder im Flieger.

Der Verkauf an einen Engländer aus Kent ging reibungslos vonstatten, sogar die Möbel kaufte er mir ab. Eine Stunde nach der Vertragsunterzeichnung packte ich in der Wohnung noch die letzten Sachen zusammen: einige Kleidungsstücke, CDs und Bücher. Dann stand ich mit zwei prallvollen Koffern vor der Tür. Ich merkte, wie sich meine Augen mit Tränen füllten.

Also hatte die Kartenlegerin doch Recht behalten. Und als ich dann kurz darauf meine Kontoauszüge mit der eingegangenen Summe aus dem Wohnungsverkauf sah, hätte ich vor Erleichterung laut jubilieren können. Es war einfach ein schönes Gefühl, an den neuen Kontostand zu denken. Zum ersten Mal seit der Trennung von Rolf hatte ich plötzlich das Gefühl, dass ich an Stärke gewann. Auch alleine war ich also lebensstauglich. Im Übrigen hatten meine Karten ja auch noch eine glückliche Zweierbeziehung vorausgesagt. Aber daran konnte ich bestenfalls glauben. Tatsache indes war, dass ich dieses Weihnachtsfest als verlassene Ehefrau feiern musste.

## Weihnachten alleine

Ich wollte nicht zu den Eltern, konnte nicht zu den Schwiegereltern. Diese Zusammenkünfte erinnerten nur an Rolf, und mein emotionales Jammertal war schon so groß genug. Jeder Tag war ein Kraftakt, die geringste Belastung eine schier unüberwindliche Herausforderung. Ganz besonders Weihnachten, wenn alle Familien fröhlich vereint unter dem Tannenbaum Geschenke auspackten. So malte ich mir das

jedenfalls jetzt aus. Ich überlegte, ob ich alleine zuhause bleiben sollte. Rolf, der zwar noch in der gemeinsamen Wohnung im Gästezimmer schlief, war zu seiner Freundin gereist. Doch es schien mir vernünftiger, den Trennungsschmerz wenigstens räumlich hinter mir zu lassen. Ich musste solchen so genannten Schlüsselreizen aus dem Weg gehen, die mich an glückliche Tage unserer Ehe erinnerten.

So vertiefte ich mich in mein privates Telefonbüchlein und blieb bei meinem alten Bekannten Jochen aus Hamburg hängen. Er lebte auch gerade in Scheidung. Es war einen Versuch wert, mich bei ihm zu melden. Und Jochen war sofort begeistert von meinem Vorschlag am Telefon.

„Super, ich wusste auch nicht so recht, was ich machen soll. Lass uns doch gemeinsam ein paar schöne Tage in Hamburg verbringen.“

23. Dezember, 21.30 Uhr: Der Zug lief pünktlich im Hamburger Hauptbahnhof ein. Jochen erwartete mich schon am Bahnsteig, lief auf mich zu und drückte mich ganz fest. Wie gut das tat.

„Herzlich willkommen.“

Ich hatte dicht an Wasser gebaut, und bei diesem Empfang liefen mir schon wieder die Tränen übers Gesicht. Ich sammelte mich.

„Wie lieb, dass du mich abholst.“

„Ich freue mich sehr. Komm, gib her.“

Und schon hatte er Koffer und Tasche auf einen Gepäckwagen gehievt.

Bei ihm zuhause war der Tisch festlich gedeckt, mit roten Servietten, auf denen bunte Päckchen und Stiefel abgebildet waren. Kleine Weihnachtsmänner und Christbäume aus Wachs, die fast zu schade zum Abbrennen waren, standen vor den Tellern. „Mach es dir doch schon mal gemütlich. Ich habe noch etwas in der Küche zu tun.“

„Kann ich dir helfen?“

„Kommt gar nicht in Frage.“

Welch eine Überraschung – mein alter Freund Jochen als Meisterkoch. Es gab gegrillten Fisch mit Gemüse, und ich genoss es, derart verwöhnt zu werden. Ich spürte, dass ich hier wirklich willkommen war. Für mich war aber von Anfang an klar, dass Jochen und mich nur eine gute Freundschaft verband. Mehr nicht. Vorsichtshalber fragte ich zaghaft: „Wo soll ich eigentlich heute Nacht schlafen?“

„Du hast natürlich dein eigenes Zimmer.“

Ich schämte mich für meine Gedanken, die ihm etwas anderes unterstellt hatten.

Es war spät geworden. Gegen 1 Uhr zog ich die Zimmertür hinter mir zu und plumpste aufs Bett. Ich war also doch nicht ganz alleine, ich hatte einen wirklich guten Freund. War das nicht viel mehr wert als ein Ehepartner? Ich fühlte mich geborgen und hätte auf der Stelle einschlafen können. Aber ich wollte wenigstens das Nötigste auspacken, Schlafanzug, Zahnbürste und ein paar Utensilien zum Abschminken. Endlich unter der Bettdecke, kam es wieder über mich, dieses erdrückende Gefühl des Verlassenseins, dieser große und unermessliche Berg von Liebeskummer. Ich merkte, wie ich innerlich mehr und mehr zusammenfiel. Meine Gedanken verselbstständigten sich schon wieder. Alle Versuche, mir gut zuzureden, mir selbst Mut zu machen, blieben vergeblich. Ich war zu einer Heulsuse geworden. Und ohne zu wissen, wie ich dorthin gekommen war, stand ich plötzlich völlig aufgelöst an Jochens Zimmertür, klopfte und trat ein, ohne auf ein Zeichen von ihm zu warten.

„Ich fühle mich so alleine. Ich habe solche Angst vor Heiligabend.“

„Komm zu mir.“

Jochen tröstete mich liebevoll, ohne den Versuch zu machen, die Situation irgendwie für sich auszunutzen. In seinen Armen beruhigte ich mich bald und schlief in seinem

Ehebett friedlich wie ein Kind.

Am nächsten Morgen wurde ich vom Duft frisch gebrühten Kaffees wach. Jochen hatte einen üppigen Frühstückstisch gedeckt, mit allem, was ich mir nur wünschen konnte: Honig, Himbeermarmelade, einer großen Käseplatte, köstlichem Schinken und Räucherforelle, knusprigen Brötchen, Orangensaft und Nutella. Schokolade tröstet bekanntlich, dachte ich mir. Fast hätte ich das winzige Glücksschwein aus Marzipan an meinem Platz übersehen. So hatte Rolf mich nie verwöhnt, selbst in den besten Zeiten nicht.

„Augen zu, Hände auf.“

Plötzlich hielt ich ein Kuvert in den Händen.

„Na komm schon, mach es auf.“

Es waren Musickarten. Jochen tat alles Erdenkliche, um mir diesen 24. Dezember so schön zu machen wie nur möglich. Vielleicht half er sich damit auch selbst etwas über seine gescheiterte Ehe hinweg.

Tagsüber zeigte er mir Hamburg, den Hafen, die prächtigen Altbauten entlang der Elbe, all die typischen Wahrzeichen dieser pulsierenden Großstadt und natürlich die vielen schönen Geschäfte am Neuen Wall. Abends kochten wir dann gemeinsam. Als Vorspeise sollte es Zwiebelsuppe geben, danach Forelle blau mit Salzkartoffeln, zerlassener Butter und Salat. Es wurde ein wirklich gemütlicher Abend. Doch bei aller Gemeinsamkeit und Harmonie war unübersehbar, dass Jochen mehr von mir wollte, als ich ihm geben konnte. Das begann mich schon wieder ein wenig zu belasten. Ich fühlte mich egoistisch und irgendwie schuldig, weil ich seine offensichtlich immer tiefer gehenden Gefühle nicht erwidern konnte.

Während der Christmette um Mitternacht brachen alle Dämme. Ich malte mir aus, wie meine Verwandten behaglich zusammensaßen und feierten, wie Rolf beschauliche Tage mit seiner neuen Freundin verbrachte, nur ich war verlassen

und so weit weg. Ich fühlte mich wie abgeschnitten von den anderen, mein Leben lag in Trümmern. Man muss es mir angesehen haben. Ich schluckte die Tränen herunter und sagte mir: Irgendwie wirst du diesen Heiligabend überstehen. Ich zwang mich zu lächeln. Auch wenn ich zwischendurch immer wieder das Gefühl hatte, die Zeit bliebe förmlich stehen, war Heiligabend dann doch endlich vorbei.

Am ersten Weihnachtsfeiertag rief ich sofort nach dem Frühstück meine Eltern an, um ihnen frohe Weihnachten zu wünschen. Mir war alles andere als froh zumute. Aber ich riss mich zusammen und schaffte es, mit fester Stimme zu sprechen. Doch kaum war das Telefonat beendet, brach ich schon wieder in Tränen aus. Jochen, der mein herzzerreißendes Schluchzen hörte, stand wie aus dem Nichts neben mir, umschlang mich mit seinen großen Armen und tröstete mich. Was für ein wunderbarer, verständnisvoller Mann! Aber ich hatte mir schon längst eingestanden, dass er mir zu altbacken war, eben einfach überhaupt nicht mein Typ. Jochen hatte schon graues Haar und war dazu auch ein bisschen zu bieder gekleidet. Aber es lag nicht an seinem Äußeren. Viel schwerer wog, dass er überhaupt keinen Pep hatte und nicht die geringste Lust, etwas zu erleben. Er sprach jetzt schon davon, sich zur Ruhe zu setzen und von seiner Rente. Um sein kleines Häuschen herum lebten auch nur alte Menschen.

Außerdem schwärmte ich für meine Bett-Beziehung, von der ich Jochen natürlich nichts erzählte. Das wäre dann doch zu schäbig gewesen. Er hätte nie verstanden, warum ich ihm einen verheirateten Mann vorzog, der mir von Anfang an unmissverständlich klar gemacht hatte, dass er seine Frau nie verlassen wird. Ich kam mir vor wie in einem Strudel. Und wollte nur noch weg aus Hamburg. Ich konnte dieses Trost- und Verwöhnprogramm auf einmal nicht mehr ertragen und sehnte mich nach meinen eigenen vier Wänden. Rolf

wollte über Silvester bei seiner Freundin bleiben. Ich hatte die Wohnung also für mich.

Von mir fielen Zentnerlasten, als ich mit Jochen endlich am Bahnhof stand. Nur noch wenige Minuten lagen zwischen diesem Theaterspiel und meiner Abfahrt. Ich checkte, wie immer, wenn ich auf Reisen war, zum x-ten Mal mein Gepäck. Und plötzlich schoss mein Adrenalin in die Höhe.

„Wo ist meine Handtasche?“

In diesem schwarzen Lederteil steckte alles – Fahrkarte, Schecks, Geld, Tagebuch, Telefonbuch, Hausschlüssel, Lippenstift, einfach alles. Ich musste die Tasche liegen gelassen haben, als wir im Bahnhof noch rasch einen Kaffee tranken. Ich sah auf die große Uhr am Bahnsteig. Die Zeit drängte. Nur nicht den Zug verpassen. Ich rannte, so schnell ich konnte, Jochen hinterher.

„Passen Sie doch auf“, raunzte mich ein älterer Herr an, den ich fast umgestoßen hätte. Ich war wie von Sinnen, riss die Glastür zu dem Bistro auf. Dort, wo wir gesessen hatten, waren neue Gäste. Meine Tasche war weit und breit nicht in Sicht. Ich konnte keinen klaren Gedanken mehr fassen und stürzte auf den Kellner hinter der Theke zu. Vielleicht hatte ein ehrlicher Finder meine Tasche dort abgegeben.

„Haben Sie eine schwarze Ledertasche gesehen?“

„Meinen Sie die hier?“, sagte er und grinste frech.

Einen Geldschein als Finderlohn war mir das wert und ab ging's Richtung Zug, den ich in buchstäblich letzter Minute erreichte.

Für rührige Abschiedsszenen blieb jetzt keine Zeit mehr. Das war mir mehr als recht. Ich drückte Jochen einen flüchtigen Kuss auf die Wange und verschwand im Abteil. Ich sah nicht mal mehr aus dem Fenster, als der Zug aus dem Bahnhof rollte. Eigentlich eine Unhöflichkeit ohne Gleichen, dachte ich noch.

Auf der Fahrt überkam mich wieder die Sehnsucht nach

meinem Mann. Ich setzte die Kopfhörer des Discmans auf, hörte irgendein Trompetensolo und schaute, endlich ruhiger werdend, aus dem Fenster. Die Landschaft, die an mir vorbeizog, registrierte ich nicht. Weihnachten war also überstanden und nun stiegen düstere Vorstellungen an Silvester auf. Früher hatte ich mir nie Gedanken darüber gemacht, wie wohl den Menschen zumute sein mag, die nicht wussten, wen sie um Mitternacht umarmen und küssen sollten, die niemanden hatten, der ihr einsames Herz wärmte.

Ich nahm mir vor, so zu tun, als wäre der 31.12. ein Tag wie jeder andere auch. In der Bank gelang mir das auch. Ich arbeitete an diesem letzten Tag des Jahres meine Papierstapel und Telefonate ab. Meine Geschäftigkeit setzte ich nach Büroschluss entschlossen fort: erst Solarium, dann Badewanne und ab ins Auto und zu Marianne, meiner Kollegin. Dort war schon eine andere Arbeitskollegin gerade dabei, sich für unseren geplanten gemeinsamen Besuch einer Diskothek herzurichten. Besser gesagt, aufzudonnern. Ich machte fleißig mit und kannte mich selbst kaum mehr wieder, als ich beim Hinausgehen ein letztes Mal in den Spiegel blickte: dunkelblaues Minikleid aus Samt, dazu hochhackige Schuhe und dunkle Strümpfe, schwarzer Kajal um die Augen und als Krönung ein glutroter Lippenstift.

Dann zogen wir los. In meinem Tagebuch schlug sich die Disco-Nacht später so nieder: „Es war total beschissen. Mein schlimmstes Silvester überhaupt. Jetzt kann das Jahr nur noch besser werden. Und wenn es nach der Menge Sauerkraut ginge, die ich nach der Diskothek fast bis zum Erbrechen in mich hineingestopft habe, müsste ich bald eine reiche Frau sein.“

Am 4. Januar des neuen Jahres deutete nichts in meinem Leben auf eine positive Wendung hin. Im Gegenteil: Rolf kam noch einmal zurück in die gemeinsame Wohnung. Ich hatte ein Gefühl der Unwirklichkeit. Als er kam, benutzte

er nicht einmal mehr den Schlüssel, den er noch immer besaß, sondern klingelte wie ein Besucher mit einem bunten Blumenstrauß im Arm.

Doch Rolfs Nähe war jetzt unerträglich für mich. Einerseits kämpfte ich darum, mich innerlich zu lösen, andererseits war mir nach Klammern zumute.

„Danke, sie sind wunderbar.“

Die Suche nach einer passenden Vase war ein willkommener Vorwand, mich zu entfernen. Ich hatte schon längst eine Vase gefunden, drückte mich aber immer noch in der Küche herum. Als ich mich endlich ins Wohnzimmer wagte, packte Rolf gerade einige Bücher zusammen. Der Abend war angespannt. Wir sahen gemeinsam fern und schwiegen. Ich dachte, hoffentlich ist es jetzt endlich so weit und Rolf zieht endgültig aus. Ich wollte dieses Kapitel in meinem Leben endlich schließen.

Das war der 6. Januar: „Der schwärzeste Tag in meinem Leben“, schrieb ich später in mein Tagebuch. Ich packte Rolfs letzte Sachen zusammen, half ihm beim Ausräumen der Schränke, schleppte Kleiderbügel mit Hemden und Sackos ans Auto, stapelte Schuhe in Umzugskartons und schichtete Pullover auf der Rückbank seines Wagens. Bald würde mich kein Gegenstand in der Wohnung mehr an ihn erinnern, bis auf die Musikanlage, die er mir schon im Vorgriff auf meinen 40. Geburtstag geschenkt hatte. Als sein Wagen so voll war, dass beim besten Willen nichts mehr hineinpasste, belud ich noch mein kleines Auto und folgte ihm zu seiner neuen kleinen Übergangswohnung. Er wollte sich in Ruhe mit der „Neuen“ ein schönes Heim suchen.

Wenigstens war nicht zu befürchten, ihr an diesem Abend zu begegnen. Als ich gegen 23 Uhr wieder zurückfuhr, fühlte ich mich, als käme ich von meiner eigenen Beerdigung.

„Das war’s, ein großer Teil meines Lebens ist jetzt vorbei. Aus. Schluss. Vorbei.“

Da passte es nur zu gut, dass der Himmel weinte, und das monotone Geräusch der Scheibenwischer gab meine Stimmung wieder. Ich fuhr die 30 Kilometer zurück nach Hause wie in Trance, nahm kein entgegenkommendes Fahrzeug wahr, keinen Baum, keinen Strauch. Nichts. Hätte ich anschließend jemandem die Strecke beschreiben sollen, ich hätte es nicht gekonnt. Zuhause sagte ich laut zu mir selbst: „So, Carla, jetzt bis du alleine. Mal sehen, wie es weitergeht mit dir.“ Aber an diesem Abend wusste ich ganz deutlich, dass ich lernen musste loszulassen und war der festen Überzeugung, dass dieser Schritt der richtige war.

*Carla war gespannt, was die befreundete Lektorin zum bisherigen Manuskript ihrer Lebensgeschichte sagen würde. Es war das erste Mal, dass wir sie auf Empfehlung einer guten Freundin besuchten. Und kaum hatten wir die Tür zu dem fremden Haus geöffnet, wurde es düster um uns herum. Treppen aus braunem Holz, das Geländer schwarz, der Anstrich der Wände dunkelbeige und kein Fenster, das ein wenig Tageslicht in das Treppenhaus hätte lassen können. Carla dagegen lebte in einer Maisonnette-Wohnung mit vielen großen Fenstern und freundlichen Farben, warmen Varianten von Gelb und Orange. Morgens beim Frühstück suchte sie sich immer das Plätzchen, wo gerade die meiste Sonne eindringen konnte. Und wenn es draußen grau in grau war, zog Carla garantiert etwas Knalliges an, einen leuchtend-roten Pulli oder ein pinkfarbenedes Shirt zum Beispiel. War sie doch in ihrem tiefsten Inneren eine Frohnatur. Sie lachte gerne und liebte ausgelassene Feste, es sei denn, sie zerfloss gerade wieder einmal vor Liebeskummer.*

*Als wir die letzten dunkelbraunen Stufen hinauf zur Wohnung der Lektorin nahmen, ahnten wir noch nicht, dass wir bald – passend zur wahrgenommenen Umgebung – auf*

eine düstere Seite von Carlas Persönlichkeit stoßen würden. Die Lektorin, die sich seit Tagen mit dem Entwurf beschäftigt hatte, sagte frank und frei ihre Meinung: „Also, so geht das nicht. Du kannst nicht nur die Gute geben. Jeder Mensch hat negative Eigenschaften, tut anderen mal Unrecht oder benimmt sich schofel.“

Carla nahm hilfesuchend Blickkontakt zu mir auf.

Ich sprach aus, was sie vielleicht noch nicht einmal ahnte: „Möglicherweise bist du ja nicht nur das Opfer, sondern hast deinen Mann auch für deine ganz persönlichen Zwecke eingespannt?“

Carla verteidigte sich nicht. Sie antwortete nur: „Darüber muss ich in Ruhe nachdenken.“

Damit war das Thema erst einmal erledigt. Später bei einem kleinen Spaziergang durch den Park meinte sie plötzlich: „Vielleicht hast du ja Recht mit deiner Bemerkung. Ich glaube, genau so war es. Ich brauchte Rolf, um aus meinem Dorf wegzukommen. Ich wollte da unbedingt raus. In die Stadt. Zu den Großen. Das ist schon komisch. Jahrelang dachte ich, er hat mich gedemütigt. Dabei hatte ich wohl innerlich den Nährboden dafür geschaffen. In unserem Unterbewussten werden die Dinge, die auf uns zukommen werden, schon viel früher ohne unseren bewussten Einfluss ausgearbeitet. Immer mehr wird mir klar, wie wir auf unseren Weg geführt und geleitet werden. Erst jetzt im Nachhinein wird mir das alles bewusst. Aber besser jetzt als nie.“

## Seelisches Tief

Am Morgen nach Rolfs endgültigem Auszug traf mich die Einsamkeit mit voller Wucht. Eine innere Leere tat sich auf. Wieder einmal brach ich in Tränen aus. Und auch dieser Gefühlsausbruch sollte nicht der letzte sein. Ich versuchte mein Elend zu überschminken, nahm mehr Make-up und Puder als sonst. Aber das brachte die Spuren meiner vielen durchweinten Nächte noch mehr heraus.

An diesem Morgen traf ich auf dem Weg zur Arbeit den stets gut gekleideten älteren Herrn, einen Kunden unserer Bank und wir tauschten die üblichen Floskeln aus, obwohl mir mies zumute war. Dann fragte er, wie es mir gehe, und obwohl ich den Mann nicht gut kannte und normalerweise ein höfliches „gut“ angebracht gewesen wäre, platzte es aus mir heraus.

„Ab heute geht es mir richtig gut. Ich habe mich nach 20 Jahren Ehe von meinem Mann getrennt.“

Jetzt war es heraus. In meinem Inneren sah es ehrlich gestanden etwas anders aus. Aber das musste ich ja nicht auch noch preisgeben. Auch ohne viele Worte schien er mich zu verstehen. Das spürte ich übrigens jedes Mal, wenn wir uns trafen. Ein wenig erleichtert ging ich zurück in die Bank.

Dann ging das Telefon. Fred war am Apparat.

„Hallo Kleines. Wie geht's dir?“

Wieder konnte ich die Tränen nicht zurückhalten. Und ich erzählte von dem schrecklichen Abend. Vom Finale meiner Ehe.

Es wurde ruhig am anderen Ende der Leitung. Fred schien meine Verzweiflung zu spüren, was ja auch nicht gerade seherische Fähigkeiten verlangte.

„Ich komme dich besuchen heute Abend. Nur wenn es dir recht ist natürlich?“

Und wie recht es mir war.

Wenn es doch nur bald 18 Uhr wäre. Und wenn doch nicht diese ewigen Kollegenfragen gewesen wären.

„Was ist denn mit dir los?“

„Was soll schon sein, nur eine zerrüttete Ehe“, gab ich allmählich schnippisch zurück, weil derartige Gespräche wie auf Knopfdruck den nächsten Heulanfall provozierten.

Punkt 18 Uhr stand Fred mit seinem charmanten Lächeln vor mir. Jetzt weinte ich mich an seiner Schulter aus. Er versuchte, mich mit Streicheleinheiten und Worten zu trösten. Aber ich war auf meine innere Stimme fixiert, die da flüsterte: „Ihn kannst du auch nicht haben. Er hat eine Frau. Die wird er nie verlassen. Auch für dich nicht. Gleich wird er wieder weg sein und du sitzt wieder ganz alleine da. Keiner ist bei dir. Für Fred bist du auch nicht mehr als eine Bettgeschichte. Auch er nutzt dich doch nur aus.“

„Ich weiß, dass du das schaffst. Du bist eine starke Frau. Du bist eine wunderbare Frau. Ich beneide den Mann, der dich bekommen wird.“

Eine Stunde redete Fred auf mich ein. Dann war er weg. Auf Sex hatten wir beide keine Lust an diesem Abend.

Ich tat mir selbst leid. Mein Mann hatte eine Geliebte. Für Fred war ich nicht mehr als eine Lückenbüsserin fürs Bett. War das schlechtes Karma? Ich musste etwas Grundlegendes in meinem Leben ändern. Ich hatte doch auch ein Recht auf eine glückliche Beziehung. Ich klammerte mich an das, was die Kartenlegerin mir vorausgesagt hatte. Auch ich würde mein „Deckelchen“ finden.

Vielleicht sollte ich etwas nachhelfen – um Ehemann und Liebhaber aus Kopf und Herz zu löschen, um mir zu beweisen, dass ich noch begehrenswert bin.

*Als ich mich von Carla verabschiedete, drückte ich ihr eine buddhistische Zeitschrift in die Hand, in der es nur um die Liebe ging. Auch von mir war in dem Heft ein Beitrag abgedruckt: Unter der Überschrift „Die Umgebung ist unser Spiegel“ hatte ich damals beschrieben, wie ich mit Hilfe der buddhistischen Praxis mein Liebesglück fand. Ich hatte mich immer wieder in die falschen Männer verliebt, und dann folgte ein tränenreiches Ende. Immer wieder kam ich an dieselbe Stelle der Verzweiflung. Ich wünschte mir eine harmonische Partnerschaft, landete aber in solchen Armen, die eine Frau gerade nicht festhalten wollten und konnten. An so einem Tiefpunkt war ich auch, als ich den Buddhismus kennen lernte. Der Buddhismus lehrt jedoch, dass es einen feinen und unsichtbaren Lebensfaden gibt, der uns mit allen anderen Dingen und alle Dinge miteinander verknüpft. Aus dieser Sichtweise folgt, dass die Umgebung, die uns im jeweiligen Moment umgibt, ein haargenaues Spiegelbild unseres gesamten Lebens in diesem bestimmten Moment ist. Ein Buddhist hatte mal zu mir gesagt: Du erlebst so lange dasselbe, bis du es kapiert hast.*

*Carla machte sich eine Kopie.*

## Exotische Liaison

Von Fred hatte ich mich ohne großen Herzschmerz getrennt. Unspektakulär wie wir uns kennen gelernt hatten, verabschiedeten wir uns wieder und gingen unserer Wege wie zwei flüchtige Bekannte.

Ich musste wieder mehr unter Leute und ging ab und zu mit Kollegen aus, meist in eine Bar, wo man auch tanzen konnte. Wir waren vier Frauen, natürlich traute sich da kein Mann so schnell an unseren Tisch. So kam es schon mal

vor, dass wir miteinander tanzten. Mir war das irgendwie furchtbar peinlich. Ich ging zur Toilette, und als ich zurückkam, wurde gerade „Strangers in the night“ gespielt, eines meiner Lieblingslieder. Mir zuckte es in allen Gliedern, aber ich wollte nicht wieder mit den Kolleginnen tanzen. Also riss ich all meinen Mut zusammen und ging auf einen elegant gekleideten Farbigen zu, der alleine an der Theke saß und mir schon länger aufgefallen war. Ich forderte ihn zum Tanzen auf. Ein „Korb“ blieb mir erspart. Ich gab mich ganz der Musik hin. Aus den Augenwinkeln nahm ich diese typischen Blicke meiner Freundinnen wahr, die uns verfolgten, als wir zurück an die Bar gingen. Schon nach wenigen Minuten erzählte er mir, dass er verheiratet sei und eine schwer kranke Frau zuhause habe. Bei mir gingen sofort alle roten Laternen an. Verheiratete Männer waren für mich absolut tabu. Aber Telefonnummern auszutauschen, war schließlich kein Vergehen. Ich hatte nicht viel von mir preisgegeben. Nur, dass ich demnächst Geburtstag hätte. Meine panische Angst davor, an diesem Tag einsam zu sein, musste mich dazu verleitet haben, ihm auch noch das Datum mitzuteilen. Wir sprachen ansonsten über Belanglosigkeiten, und nach einer Stunde setzte ich mich wieder zu den anderen an den Tisch.

Mit einer dieser Kolleginnen verabredete ich mich auch einen Tag vor meinem Geburtstag. Wir wollten in einer Diskothek reinfeiern. Marianne hatte dafür gesorgt, dass um punkt 24 Uhr „Happy birthday“ für mich gespielt wurde. Ich war richtig gerührt. Aber ich habe mich in dem Lokal gefühlt wie eine Oma, die Frauen dort waren alle höchstens Mitte zwanzig. Weil ich zu viel Alkohol intus hatte, fuhr ich nicht nach Hause, sondern übernachtete bei Marianne. Als ich am nächsten Morgen unten vor meiner Haustür stand, bemerkte ich einen Mann mit einem großen Strauß Blumen. Er schien einen Namen zu suchen. Meinen.

Fassungslos nahm ich die Blumen entgegen, 40 langstielige rosarote Rosen, an denen Geldscheine steckten. Ich hatte keine Ahnung, von wem sie sein könnten. Dann erst las ich die Karte:

Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag von Deinen Geschwistern!

Mir liefen die Tränen übers Gesicht. Damit hatte ich nicht gerechnet. Auch nicht mit so vielen Gratulanten, die mich anriefen – alte Schulfreunde, Arbeitskollegen, Verwandte. Ich war also doch nicht allein. Erst spät kam ich dazu, den Anrufbeantworter abzuhören. Glückwünsche von meinem Noch-Ehemann und von meinem Liebhaber waren darauf. Dann läutete wieder das Telefon: Der Herr aus der Bar. Als hätte er seinen Text vorher auswendig gelernt, sagte er: „Liebe Carla, alles Gute zu deinem Geburtstag. Für heute Abend habe ich eine Überraschung für dich. Mach dich chic.“ Das war jetzt genau das Richtige.

Zum späten Nachmittag hin lief ich zu Hochform auf, drehte die Musik laut, duschte ausgiebig, schminkte mich und warf mich in Schale. In meinem schönsten Abendkleid fühlte ich mich wie eine Prinzessin und tanzte schon in der Wohnung. Kurz bevor ich losfuhr, stieß ich noch mit einer Nachbarin auf meinen Geburtstag an. Als ich am vereinbarten Treffpunkt ankam, stand der Bekannte aus der Bar mit seinem Auto schon da, in schwarzem Anzug mit weißem Hemd und einem hellen Kaschmirmantel. Ich stieg ein, vor einem Luxushotel hielten wir an. Voller Stolz lief, nein schritt ich neben diesem großen stattlichen Mann her. Viele Leute drehten sich nach uns um. Wir waren ein attraktives Paar. Nicht im Traum wäre ich auf die Idee gekommen, meinen 40. Geburtstag in einem so edlen Rahmen und mit einem so tollen Mann verbringen zu können. An seine Ehefrau

zuhause dachte ich keinen Augenblick lang, nur: Hoffentlich will er nicht mehr von dir. Es gab ein exquisites mehrgängiges Menü, dazu einen erlesenen Wein. Es war ein wunderschöner Abend mit vielen interessanten Gesprächen. Dabei blieb es aber auch. Gott sei Dank, dachte ich mir. Innerlich bedankte ich mich bei „meinen kleinen geistigen Helfern“, die für einen so schönen Abend gesorgt hatten.

Aber der Alltag holte mich dann doch bald wieder ein. Ich hatte es zu meiner Gewohnheit werden lassen, mich auch an den Wochenenden in meiner Wohnung abzuschotten, weil es mir einfach zu blöd war, nur mit jungen Mädchen herumzuhocken und auf den Traummann zu warten. Außerdem fehlte mir das Geld, um es in Lokalen zu verjubeln. Ich wollte meine Wohnung auf jeden Fall behalten und machte mir selber großen finanziellen Druck. Für Schmuck und neue Kleidung hatte ich daher nichts übrig. Aus dieser Stimmung heraus bewarb ich mich schließlich auf eine Stellenanzeige einer Gaststätte. Es wurde jemand gesucht, der einmal wöchentlich hinter dem Tresen Getränke ausschenkte. Darin hatte ich ja von ganz früher her beste Erfahrung in meiner Dorfkneipe.

Beim Vorstellungsgespräch schilderte ich meine Lage, dass ich noch sehr unter der Trennung von meinem Mann litt und mir gerne etwas dazu verdienen wollte. Die Wirtin sagte, dass sie fast dieselbe Geschichte vorhin schon einmal gehört habe.

„Ich nehme Sie beide.“

Die Arbeit in dem großen Lokal lenkte mich ab und war abwechslungsreich.

Eines Abends, ich schenkte wieder Getränke am Tresen aus, umwarb mich ein älterer distinguerter Herr. Ich sei eine tolle Frau, attraktiv und mit einer enormen Ausstrahlung. Ob er mich nächsten Samstag zum Essen einladen dürfe. Warum nicht, dachte ich.

Mit seinen Absichten hielt er an dem Abend nicht lange hinter dem Berg. Er prahlte mit seinem Vermögen und gab unumwunden zu, auf Brautschau zu sein. Ich war schockiert. Er wollte mich also kaufen. Ich dachte für mich: Du hast ja schon viel erlebt, so etwas gibt es also auch noch. Was bildet der sich eigentlich ein? Wie von selbst formten sich meine Gedanken zu Worten, und ich sprach aus, was ich dachte. Das Abendessen fand somit ein jähes Ende. Am Tresen ließ sich besagter Herr nie wieder blicken.

## Psychotherapie

Eigentlich stand mir nicht der Sinn danach, unter Menschen zu gehen. Aber bis zum Kiosk war es nicht weit. Wieder zurück, blätterte ich die Zeitung durch bis zu dem Teil mit den Kontaktanzeigen. Eine fiel mir prompt ins Auge:

Es geht um mehr als eine Nacht. Geschäftsmann, erfolgreich und kultiviert möchte mit DIR gerne mehr teilen. Musik von Pop bis Klassik, Tauchen und Joggen; Segeln, dabei die Wellen und das Meer beobachten. Zu zweit von Insel zu Insel segeln. Abrücken vom täglichen Stress. Aus Dosen essen, Rotwein bei herrlichen Sonnenuntergängen oder Grog bei peitschender See und Regen. Nicht erschrecken bitte: Es wird himmlisch ...

An der angegebenen Telefonnummer konnte ich erkennen, dass eine Agentur dahinter steckte. Aber ich dachte mir nichts Böses dabei und rief dort an. Eine nette Frauenstimme meldete sich und schlug ein persönliches Treffen vor, um Einzelheiten zu besprechen.

Ich hatte 20 Jahre Ehe hinter mir. Nie hätte ich es für

möglich gehalten, dass ich einmal eine Partnervermittlung nötig hätte. Ich war gespannt, was da auf mich zukommen würde. Schließlich war ich frei, konnte tun und lassen, was ich wollte.

Am übernächsten Tag, ich las gerade eine Illustrierte auf dem Sofa, klingelte es an der Tür. Eine blondzopfige Dame mit dunkelblauem Kostüm (der Rock war nach meiner Meinung eindeutig zu kurz geraten) und schwarzem Aktenkoffer stand vor der Tür. Das war also aus der so schön zu lesenden Anzeige geworden. Frau Küsel zelebrierte streng ihren Auftritt, erläuterte in kühlem Tonfall das Verfahren und holte einen Vertrag hervor, als sollte ich ihr einen Gebrauchtwagen abkaufen.

„Also für ein Jahr kostet Sie die Vermittlung von potentiellen Partnern 5.400 Mark.“

„Wie bitte?“

Ich war wie vor den Kopf gestoßen. Hatte ich mich etwa verhöhrt? Ich wollte doch nur einen Mann kennen lernen.

„Auf so etwas Unseriöses lasse ich mich nicht ein. Verlassen Sie bitte sofort meine Wohnung.“

Frau Küsel blieb zunächst ungerührt und versuchte mit allen Mitteln, mich doch noch zur Unterschrift zu bewegen.

„Überlegen Sie doch mal. Das ist gut investiertes Geld. In Ihrem Alter ist es auf normalem Weg so gut wie ausgeschlossen, noch einen Partner zu finden.“

Ich war gerade 40 Jahre geworden und fühlte mich durchaus noch nicht als Auslaufmodell. Wie unverschämt Frau Küsel war.

Dann endlich hatte diese Dame mich verstanden und packte wortlos ihre Akten zusammen. Ihr aufgesetztes zukersüßes Lächeln war längst einer säuerlichen Miene gewichen.

Als sie gegangen war, fiel ich zusammen wie ein misslungenes Sufflée. Mal wieder war ich in eine bedrückende Lage

geraten – meine Stimmung auf einem neuerlichen Tiefpunkt angelangt.

Eine weitere durchheulte Nacht konnte ich mir nicht leisten, ohne dass ich wieder die Blicke und Fragen sämtlicher Kollegen in der Bank auf mich gezogen hätte. So nahm ich eine Schlaftablette. Ich wollte einfach nur meine Ruhe haben.

Tage vergingen. Ich drehte mich im Kreis. Meine Stimmung wurde immer schlechter. Die Arbeit lenkte mich zwar einigermaßen von meinem privaten Desaster ab, doch nach Dienstschluss und am Wochenende stürzte ich in ein umso tieferes seelisches Loch. Die Abende wurden zum Martyrium, allein der Gedanke war unerträglich, nach Hause in die leere Wohnung fahren zu müssen. Fernsehen hätte die Stille durchbrechen können. Aber ich hatte keine Lust, mir irgendeinen Quatsch in der Glotze anzusehen. Auf anspruchsvollere Filme konnte ich mich nicht konzentrieren, auch auf kein Buch natürlich.

Mein Ablenkungsprogramm bestand also darin, nach der Arbeit ins nächstgelegene Einkaufszentrum zu fahren. Das Gewusel dort zerstreute meine ungunstigen Gedanken. Doch sobald die Geschäfte schlossen und ich wieder alleine in meinem Auto saß, bahnte sich meine negative Seite wieder erbarmungslos ihren Weg in mein Bewusstsein und ließ nicht locker: Mama meint auch, ich alleine bin schuld an der Trennung. Weil ich keine Kinder kriegen konnte und weil ich zudem berufstätig war. Mama hatte außerdem Angst vor dem Getratsche im Ort, weil ihre eigene Tochter jetzt bald eine Geschiedene war. Das musste Mama ja als Schande empfinden.

Vielleicht hätte ich ihr früher gestehen sollen, wie es um unsere Beziehung stand und von seinen Seitensprüngen. Stattdessen hatten wir bei jedem Besuch nur heile Welt gespielt.

Eines Morgens, ich saß in meinem kleinen grünen Polo und fuhr auf der Bundesstraße in Richtung Bank, krallte ich mich am Lenkrad fest, als würde ich sonst gleich jeden Halt verlieren. Wenn ich jetzt das Gaspedal ganz durchtreten würde ...

Ich sah mich schon am Baum aufprallen. Mein rechter Fuß zitterte. Ich tippte etwas fester aufs Pedal, dann noch fester. Meine Knie wurden weich. Und dann, im letzten Moment, verließ mich der Mut zu tun, was ich schon lange tun wollte.

Fix und fertig parkte ich vor der Bankfiliale, in der ich arbeitete. Ich pustete tief Luft aus. Was ein Glück! Heil angekommen! Das war gerade noch mal gut gegangen.

Ich bekam Angst vor mir selbst und vor denkbaren weiteren Kurzschlusshandlungen. Das durfte auf gar keinen Fall noch einmal passieren. Ich musste verhindern, dass ich mein Leben aufs Spiel setzte. Mit dem Branchen-Telefonbuch unter dem Arm zog ich mich in einen Nebenraum zurück, wo ich ungestört von Kollegen blättern und telefonieren konnte. Ich suchte einen Psychotherapeuten in der Nähe meines Arbeitsplatzes, rief sofort dort an, schilderte, was geschehen war, und dass ich eine riesige Angst hatte, ich könnte meinem Leben wirklich ein Ende setzen. Um das glaubhaft zu vermitteln, musste ich kein bisschen dramatisieren: Würde ich mich nochmals ins Auto setzen, ohne vorher mit jemandem zu reden, wäre ich eine Gefahr für mich und andere. Das wollte die Sprechstundenhilfe offenbar nicht zu verantworten haben, sie stellte mich zum Arzt durch. Er gab mir noch für denselben Abend einen Termin.

Dieser Psychiater war mir sofort äußerst sympathisch. Er nahm sich viel Zeit für mich und wollte mir beim nächsten Mal seine Frau, eine Psychotherapeutin, vorstellen. Dann sollte ich entscheiden, bei wem ich lieber behandelt werden wollte. Ein paar Tage später lernte ich seine Frau kennen und ohne lange zu überlegen, entschied ich mich, zu ihr zu

gehen. In meiner Situation würde ich zu einer Frau bestimmt offener sein und auch mehr Vertrauen aufbauen können.

## Die Kontaktanzeige

Ein gutes Jahr begleitete die Therapeutin mich, erst jede Woche, dann alle zwei Wochen. Und plötzlich dämmerte es mir: Das müsste die Frau sein, die die Kartenlegerin, an meiner Seite gesehen hatte.

Die Therapie tat mir gut, auch wenn ich weiterhin etliche seelische Tiefs zu verkraften hatte. Die Schuldgefühle, die Mama mir eingeredet hatte, konnte die Therapeutin mir jetzt nehmen. Aber ich bezweifelte, ob diese Sitzungen, die aus reiner Gesprächstherapie bestanden, mir bei meinem Grundproblem wirklich weiterhelfen könnten. Was die Zukunft dann leider auch bestätigte.

Ab und zu war ich wieder fast die Alte, das heißt, meine Unternehmungslust blitzte auf, was eines Abends darin mündete, dass ich mir mal wieder die Heiratsannoncen vornahm:

„Betriebswirt/41/176/78 wünscht dauerhafte Beziehung mit lebensfroher, einfühlsamer Frau zwischen 31 und 41 J. Interessen: Wandern, Joggen, Skifahren, Reisen, aber auch Musik und Theaterbesuche. Ich freue mich, wenn Du Dich meldest.“

Ich suchte ein Urlaubsfoto aus, von dem ich meinte, dass ich darauf besonders vorteilhaft getroffen war, schrieb ein paar Zeilen über meine persönliche Situation (betrogen, geschieden) und meine Hobbys (Tauchen, Tanzen, Wandern).

Schon Tage später war eine unbekannte, aber sympathische Männerstimme am Apparat. Ein Termin wurde ver-

einbart. Ein bisschen Angst vor der eigenen Courage hatte ich schon. Was, wenn aus diesem Date wieder ein Fehltritt würde, wenn sich ein neues Desaster anbahnte? Jetzt, wo ich mich gerade etwas gefangen hatte.

Was ich begonnen hatte, brachte ich für gewöhnlich zu Ende. Also auch meine Verabredung mit dem Unbekannten. Ich drehte meine Haare zu großen Locken auf und zog das dunkle Strickkleid an, in dem ich mich besonders wohl fühlte. Schon von Weitem erkannte ich das kleine Café an der Ecke, das er gemeint haben musste. Aber niemand stand davor. Noch einmal überlegte ich kurz, ob ich umkehren sollte. Noch war nichts passiert, niemand hatte mich gesehen. Ich hätte mich unerkannt aus der Affäre ziehen können, bevor sie überhaupt begonnen hatte. Ich drehte mich noch einmal zögerlich um, als ich dem Mann direkt ins Gesicht blickte:

„Entschuldigen Sie bitte, haben Sie hier eine Verabredung?“

„Ja, wenn Sie Herr Meister sind.“

Ich musterte ihn von oben bis unten, als wollte ich mit dem Zollstock nachmessen, ob er tatsächlich 1,76 Meter groß war, so wie es in der Anzeige stand. Von meinem Augenmaß her konnte das hinkommen. Aber auch durch Verschweigen entsteht ein schiefes Bild von der Realität. Und von seinem Bauchansatz hatte der Dunkelhaarige natürlich nichts geschrieben. Ich mochte aber keine Männer mit Bauch.

Wir gingen in das Café und begannen uns bei zwei Kännchen Tee zu beschnuppern. Ich wollte einen klaren Kopf behalten und lehnte Alkoholisches deshalb kategorisch ab. Viel zu erzählen gibt es von diesem Treffen nicht, nur dass er mich mit Komplimenten überschüttete und keinen Hehl daraus machte, von mir total hingerissen zu sein. Diese Anfangseuphorie schien mir suspekt, und ich ahnte, dass ich diesen feinen Herrn nicht wirklich näher kennen lernen wollte. Er aber rückte immer näher, nahm meine Hand. Ich

zog sie rasch zurück, wollte nur noch weg von diesem Ort. Ich bekam Panik.

„Entschuldigung. Aber mir geht das alles viel zu schnell. Ich möchte nach Hause bitte.“

„Wann sehen wir uns wieder?“

„Sei bitte nicht böse. Es hat auch nichts mit dir zu tun. Aber ich bin noch nicht bereit für eine neue Beziehung. Ich glaube, ich muss erst noch ein Jahr lang auf die Weide.“

Seine Gesichtszüge entgleisten. Aber er sagte nichts, nur beim Abschied: Wenn ich Lust hätte, sollte ich doch mal anrufen.

Ich fühlte mich wie in einem Film, alles war irgendwie unwirklich. Bis auf die Tatsache, dass ich Single war und das unguete Gefühl hatte, wohl nie mehr einen Mann zu treffen, den ich so lieben könnte wie Rolf. Wenn es wirklich die große Liebe war?!

*Rückblickend hatte Carla daran nach dem Hinweis der Lektorin, ihre Zweifel. Sie sagte: „Ich denke, Liebe ist so umfassend, dass sie sich kaum angemessen in Worte fassen lässt. Ich jedenfalls habe noch kein Buch gefunden, in dem das wirklich gelungen ist. Jeder muss sein eigenes Verständnis von der Liebe finden.“*

Trotz meiner regelmäßigen Therapie blieb ich weiterhin äußerst unausgeglichen. Mal hatte ich so viel positive Energie, dass ich keinen Zweifel daran hatte, wieder glücklich zu werden. Dann wieder versank ich auf meiner Couch in ein Tränenmeer. Von Januar bis März ging das so.

Rolf, der offenbar ein schlechtes Gewissen hatte, weil er mich in diese Situation gebracht hatte, rief mich jetzt öfter an. Er machte sich offenbar wirklich große Sorgen. Aber

was ich brauchte, konnte er mir nicht mehr geben. Eine Freundin, der ich vertraute, fehlte mir. Kati war es auch nicht mehr. Dennoch kam ich in meiner Einsamkeit auf ihr früheres Angebot zurück: „Wenn du mich einmal brauchst, melde dich.“ Eigentlich ging es mir gegen den Strich, dass ich mich ausgerechnet an meine einstige Nebenbuhlerin wandte. Aber ich musste abends mal raus. Und alleine wollte ich nicht tanzen gehen.

Damals wusste ich auch noch nicht, was ich viel später erfuhr: Dass Rolf rechnerisch der Vater von Katis Sohn sein könnte. Bis heute ist dies übrigens ein Geheimnis. Ein Vaterschaftstest kam nie zustande.

## Noch eine enttäuschte Liebe

Ich hatte herausbekommen, dass es im Nachbarort eine Tanzbar gibt, in die man auch als Single sehr gut gehen konnte. Kati kam tatsächlich mit, sie fühlte sich immer noch schuldig und meinte, etwas gut machen zu müssen. Wie verabredet holte ich sie am darauf folgenden Samstag mit dem Auto ab, wo genau es hinging, verschwieg ich ihr. Ich hatte mich von Kopf bis Fuß gestylt, die Haare hochgesteckt, mein kleines Schwarzes angezogen, dazu schwarze High-Heels. Kati wirkte in meinen Augen ohnehin immer wie aufgebrelzt, geschminkt, mit wechselnden raffinierten Frisuren und modischer Kleidung. Schuhe, Hose, Shirt – alles passte farblich perfekt. Im Grunde sah sie aus, als wäre sie gerade einem Modekatalog entstiegen. Heute aber, das war für mich eindeutig, stach ich sie aus. Am Eingang der Bar, in die man nur auf Klingelzeichen eingelassen wurde, fand ich auch gleich meine Bestätigung. Ein gut aussehender Typ mit dunklen Haaren und leuchtenden Augen öffnete und

zwinkerte mir zu. Mir, und nicht Kati! Dann führte er uns an einen Tisch und wünschte uns einen schönen Abend. Die Tanzfläche war voll, ich saß kaum, da wurde ich aufgefordert und stürzte mich sofort ins Getümmel. Mein Gegenüber habe ich gar nicht richtig wahrgenommen. Ich könnte bis heute nicht beschreiben, wie der Mann aussah. Ich war einfach nur froh, tanzen zu können. Tanzen war für mich wie Medizin.

Trotz aller Selbstvergessenheit nahm ich aus dem Augenwinkel wahr, dass mich ein elegant gekleideter Herr von der Theke aus beobachtete. Ich fühlte mich geschmeichelt, erst recht, als er mich später zum Tanz bat. Der große dunkelhaarige Mann mit dem Oberlippenbart entpuppte sich als glänzender Tänzer, ob beim Fox Trott, Disko-Fox, langsamen Walzer oder Rock 'n' Roll. Kati hatte ich bald völlig vergessen, so sehr war ich mit meinem neuesten Flirt beschäftigt. Meine Seele blühte förmlich auf bei dem Gefühl, doch eine attraktive Frau zu sein. Nur sein Bauch störte mich etwas. Bei der nächsten Tanzpause erfuhr ich dann, dass er seit sieben Jahren geschieden war und zwei Kinder hatte, außerdem, dass er eine angesehene Führungskraft in einem großen Industrieunternehmen war und privat sein neues Glück suchte. Mit jedem Drink wurde unsere Unterhaltung offener. Und als es gerade so richtig spannend war, stand Kati auf einmal wie ein Phantom vor mir.

„Wollen wir nicht langsam nach Hause fahren?“, fragte sie und zeigte demonstrativ auf die Uhr. 2 Uhr. Hals über Kopf verabredete ich mich mit meiner neuen Eroberung zu einem Spaziergang am nächsten Tag. Ich schwebte wie auf Wolke sieben und spürte den Kuss, den er mir zum Abschied auf die Lippen gedrückt hatte noch auf der Heimfahrt, als ich Kati gar nicht schnell genug von meiner Bekanntschaft erzählen konnte.

Bevor ich schlafen ging, fuhr ich noch ein paar Mal mit

dem Zeigefinger über meine Lippen. Ich hätte die ganze Welt umarmen können und tanzte durch die Wohnung. Ich war hellwach und kein bisschen müde. Aber ich wollte für mein Rendezvous ausgeschlafen sein. Mit einem wohligen Gefühl sank ich in die Kissen wie lange nicht mehr. So richtig selig schlief ich ein.

Und so trafen wir uns. Unser Spaziergang durch den Wald war herrlich. Ich konnte auf einmal wieder die Natur genießen, mich für Bäume und die gute Luft begeistern. Händchen haltend turtelten wir den Weg entlang. Dass ich vor Aufregung feuchte Hände hatte, war mir schon peinlich. Michael verlor kein Wort darüber. Ich weiß bis heute nicht, ob er es bemerkt hatte. Wahrscheinlich schon. Ich war wie von Sinnen. So sehr, dass ich mich entgegen meines festen Vorsatzes, auf keinen Fall mit einem beinahe Fremden sofort nach Hause zu gehen, doch dazu überreden ließ. Es kam, wie es kommen musste. Wir tummelten uns auf dem Sofa und knutschten leidenschaftlich. Michael versuchte mich aus-zuziehen. Jetzt endlich schrillten meine Alarmglocken. Das ging mir nun doch zu schnell. Ich bat um Verständnis. Und wir verabredeten uns für das nächste Wochenende.

Er brachte Blumen mit und bekochte mich wie in einem First-Class-Restaurant. Endlich wurde ich verwöhnt, dazu diese Schmetterlinge im Bauch. Das hier würde eine Traumbeziehung, da war ich mir ganz sicher.

Ein Wochenende übertraf das nächste. Michael war ein leidenschaftlicher Hobbykoch und servierte mir bei klassischer Musik und Kerzenschein diverse Menüs. Samstag für Samstag stand er mit einem noch schöneren Blumenstrauß vor meiner Tür. Meine Eltern und Geschwister fanden ihn ebenfalls sympathisch. Vom ersten Augenblick an, da er mit mir auf der Geburtstagsfeier in meiner Heimat aufkreuzte, war er akzeptiert. Das spürte ich. Und schließlich kannte ich meine Familie.

Unsere Beziehung glich einem Kitschfilm. Nur wenn ich Michael auf seine Exfrau oder die Kinder ansprach, wurde er seltsam und einsilbig. Sein Sohn habe sehr unter der Trennung gelitten, er akzeptiere keine neue Frau, antwortete er auf meinen Vorschlag, dass wir uns doch auch einmal in seiner Wohnung treffen könnten. Ich klammerte das Thema fortan aus und erfuhr von Michael noch so viel, dass sein Sohn offenbar Drogen nehme und in psychiatrischer Behandlung sei. Aber auch darüber sprachen wir nicht weiter. Das war ihm unangenehm. Ich hakte deshalb auch nicht weiter nach. Ich wollte doch unser Zusammensein genießen.

An Rolf dachte ich immer weniger. Ich schwelgte in meiner neuen Beziehung. Michael liebte, wie ich, ebenfalls den Luxus und gepflegte Abendessen. In einem einwöchigen Urlaub am Gardasee gönnten wir uns beides, ein Top-Hotel und teure Restaurants. Eines Abends schmiedeten wir weitere Urlaubspläne. In der Bank stimmte ich mich sofort mit den Kollegen ab und nahm mir 14 Tage Urlaub für die geplante Reise nach Kairo und eine Nilkreuzfahrt kurz vor Weihnachten. Es war eine Einladung, er wollte sich um die Buchung kümmern. Die Prospekte lagen auf meinem Nachttisch, und vor dem Einschlafen blätterte ich jeden Abend darin. Nur noch eine Woche bis dahin. Ich zählte die Tage.

Am Samstag vor dem Abflug kam Michael zu mir. Wir machten es uns richtig gemütlich und rückblickend muss ich sagen, dass er wieder sehr gekonnt sein übliches Verwöhnprogramm abgespult hatte. Ich hatte kaum das Besteck aus der Hand gelegt, die Kerze flackerte, da sagte er plötzlich: „Es tut mir wirklich sehr leid, aber ich muss unseren Urlaub absagen. Es ist etwas sehr dringendes Berufliches dazwischengekommen.“

Im Sturzflug landeten meine Gefühle von Wolke sieben quasi in der Hölle. Ich sagte nichts, stand auf und ging auf die Toilette. Mir schien die Luft wegzubleiben. Ich versuchte,

tief und ruhig ein- und wieder auszuatmen. Als ich zurück ins Wohnzimmer ging, stand Michael schon im Mantel da. Er müsse nach Hause, sein Sohn habe gerade angerufen. Als die Tür ins Schloss fiel, bekam ich einen Heulkampf. Meine eben noch heile Welt war von einem Moment zum anderen zu einem einzigen Albtraum geworden. Ich wollte einschlafen, fand aber keine Ruhe. Wie gerne hätte ich gearbeitet, um meine düsteren Gedanken zu vertreiben. Aber den eingereichten Urlaub musste ich nun nehmen. Als eine Art Beschäftigungstherapie backte ich gleich am ersten Tag mindestens sechs Bleche mit Weihnachtsplätzchen und stellte ein Vogelhäuschen auf dem Balkon auf. Sollten mich wenigstens ein paar Vögel besuchen. Dann fiel der erste Schnee, und ich stapfte mit meinen Moonboots durch den verzuckerten Winterwald.

Jeden Abend wartete ich auf Michaels Anruf. Ich dachte, nach der Arbeit würde er sicher bei mir vorbeikommen. Wie konnte ich mich nur so blenden lassen. Warum sah ich der Realität nicht ins Auge und ging meinen unguuten Gefühlen nach, wenn ich auf den Sohn zu sprechen kam! Hätte ich nicht alles durch eine rosarote Brille sehen wollen, wäre mir vieles erspart geblieben. Aber dieses „hätte“ ist bekanntlich müßig. Ich dachte, wenn ich mein Gefühl unterdrücke, schützt das zugleich vor der unguuten Wirklichkeit. Dabei ist das Erwachen dann umso schmerzhafter.

Meine Lektion saß. Er meldete sich kaum mehr. Sogar an Heiligabend ließ er mich sitzen und bemühte seine Standardbegründung mit dem Sohn. Wie zum Trotz besorgte ich mir einen Tannenbaum und schmückte ihn mit silbernen und blauen Kugeln, bastelte dazu große blaue Schleifen mit Glitzerband. Wenigstens meine kreativen Fähigkeiten waren noch vorhanden. Es war übrigens mein erster Weihnachtsbaum, seit ich erwachsen war. Denn Rolf hatte nichts übrig für Weihnachten. Den Abend des 24. Dezember ver-

brachte ich bei zwei schwulen Freunden, die mich zum Essen eingeladen hatten. Gegen 21 Uhr gingen wir gemeinsamen in die Christmette. „Stille Nacht, Heilige Nacht, ...“ Mir blieben die Tränen im Halse stecken. Einem der beiden flüsterte ich ins Ohr, „bitte nicht böse sein, aber ich will jetzt wieder nach Hause“.

Und so stand ich Stunden hinter der Balkontür. Jedes vorbeifahrende Auto weckte neue Hoffnung in mir. Um 2 Uhr gab ich auf. Michael kam nicht. Am Fest der Liebe ließ er mich allein. Das erste Mal seit Langem verfiel ich in alte Gewohnheiten und schluckte Schlaftabletten.

Als es am nächsten Mittag klingelte, war ich noch ganz weit weg. Meine Augen waren klein und rot. Ich war ungeschminkt, meine Haare hingen matt herunter. In einem ausgeleierten Hausanzug schlurfte ich zur Tür und dachte, es würde sicher eine Nachbarin sein, die sich vielleicht Butter oder ein paar Eier borgen wollte. Da stand er, mit dunklem Wintermantel und schwarzer Hose, in der rechten Hand einen riesigen Blumenstrauß unter dem linken Arm ein Päckchen. Ich fühlte mich wie Aschenputtel in diesem Augenblick, und sein Geschenk hätte ich am liebsten in die nächste Ecke geknallt. Aber mit seiner charmanten Art lullte er mich wieder ein und versprach mir bei allem, was ihm heilig sei, Silvester mit mir zu feiern. Konnte ich ihm noch glauben?

## Folgenreiche Bekanntschaft mit einem älteren Herrn

Seit acht Jahren arbeitete ich jetzt bereits in einer eleganten Privatbank und hatte mehrere Abteilungen durchlaufen. Ich hatte mich nach fünf erfolgreich verlaufenden Bewerbungen für diese familiäre Bank entschieden, die in einem herrschaft-

lichen Altbau untergebracht war. Nach dem Ausscheiden der Leiterin für Kundenempfang, Kasse und Kontoführung wurde ich von oberster Stelle als Nachfolgerin vorgeschlagen. Das war sicher mehr mein Fall als eine Tätigkeit im Hintergrund.

Jetzt, in dieser neuen Position, fiel mir auf, dass einer meiner offenbar besonders finanzkräftigen und obendrein sehr freundlichen Kunden nur mehrere Mietkautions-Konten bei uns hatte, aber kein weiteres Vermögen. Ich ging der Sache auf den Grund und erfuhr, dass dieser Kunde sein großes Depot bei uns nach einem Streit mit seinem Anlagenberater von heute auf morgen abgezogen hatte. Es war jetzt mein ganz persönlicher Ehrgeiz, ihn als Kunden zurückzuholen. Erstens, weil ich darin eine besondere Herausforderung sah, zweitens, weil ich den eleganten Herrn so sympathisch fand und ihm in der Mittagspause öfter auf der Straße begegnete. Eines Tages fragte ich, ob er demnächst nicht mal wieder bei uns vorbeischauchen wolle. Ich hätte etwas mit ihm zu besprechen. Er sagte zu und kam. Tatsächlich gelang es mir, ihn zu überzeugen, uns noch eine Chance zu geben. Er begann mit einem kleinen Depot und verstand darunter eine Summe, die viele Menschen ihr Leben lang nicht auf dem Konto haben werden: stolze 500.000 Mark.

Jetzt wollte ich mehr über den geheimnisvollen Mann wissen, fragte dieses und jenes. Bis er mir eines Tages seine selbst verfasste Biografie mit in die Bank brachte, die er hatte drucken und binden lassen. Wann immer ich in der Mittagspause alleine war, las ich darin. Ich erfuhr, dass er auf einem Bauernhof aufgewachsen war, also aus ganz einfachen Verhältnissen stammte, und sich jeden Pfennig selbst hart erarbeiten musste, vor dem Krieg unter anderem als Testpilot. Er schien ein ehrgeiziger, disziplinierter und erfolgsorientierter Mann zu sein. Ob er vielleicht mein Vorbild sein könnte?

Wochen vergingen, bis er wieder kam, diesmal besonders fein angezogen mit dunklem Anzug und edler Krawatte. Wie selbstverständlich stellte er zwei eisgekühlte Flaschen Sekt auf den Tresen und sagte: „Stoßen Sie doch bei Gelegenheit mit dem Vermögensverwalter auf mein Wohl an.“ Dann verabschiedete er sich und ging, noch bevor ich viel fragen konnte. Mir war absolut rätselhaft, was es mit diesem Auftritt auf sich haben könnte. Ich grübelte, dachte laut nach, hatte aber keine Idee. Dann blätterte ich in seiner Biografie. Schon auf Seite zehn fand ich des Rätsels Lösung: Kaum zu glauben, aber wahr, er wurde heute 85 Jahre alt.

Wie peinlich! Da hatten wir uns alle Mühe gegeben den frisch akquirierten Kunden zufrieden zu stellen, und leisteten uns so einen Lapsus. Wir vergessen diesen seinen besonderen Geburtstag und er schenkt uns auch noch Sekt! Ich hätte im Erdboden versinken können. Meine Entrüstung ließ ich prompt am Sekretariat unserer Vermögensverwaltung aus, dessen Aufgabe es ausdrücklich war, auf Geburtstage wichtiger Kunden zu achten. Dann ließ ich einen großen Strauß Blumen bestellen und eine Flasche Champagner besorgen. Punkt 16 Uhr standen der Vermögensverwalter und ich vor der Haustür von Herrn Hoefinghoff.

„Ihr seid die letzten. Die anderen Banken waren übrigens schon da.“ Ich umarmte den Mann und drückte ihm im Überschwang meiner Emotionen rechts und links einen Kuss auf die Wangen. Er strahlte, und ich hatte das Gefühl, mit dieser unbeabsichtigten Geste alles wieder wettgemacht zu haben. Herr Hoefinghoff jedenfalls schien bestens gelaunt.

„Ihr seid ja noch gekommen. Das ist die Hauptsache.“ Er bat uns ins Haus, wir stießen gemeinsam auf seinen Geburtstag an und unterhielten uns angeregt.

Nach diesem angenehmen Nachmittag traute ich mich auch, seine Sekretärin eines Tages mit einem persönlichen Anliegen anzurufen.

Unsere Bank ließ ein zusätzliches Gebäude errichten, was leider zur Folge hatte, dass wir unsere Parkplätze verloren. Das Haus von Herrn Hoefinghoff lag genau gegenüber und da gab es eigentlich genügend Platz in seiner Einfahrt. Ich nahm also all meinen Mut zusammen und erkundigte mich bei Hoefinghoffs Sekretärin, ob ich ihn wohl nach einer Parkmöglichkeit fragen könnte. Die Antwort fiel knapp aus: „Das können Sie unmöglich machen.“

Zwei Wochen später regnete es in Strömen. Ich mühte mich ab, in der Nähe der Bank gegenüber von dem Haus der Hoefinghoffs in eine kleine Parklücke zu kommen. Aber ich schaffte es selbst beim dritten Anlauf nicht, kurvte entnervt in der Gegend herum und fand schließlich einen Platz etwa fünf Gehminuten entfernt von der Bank. Eigentlich machte ich gerne ein paar Schritte, aber ich hatte keinen Schirm dabei. Frustriert und pitschnass kam ich an meinem Arbeitsplatz an.

Gegen 10.30 Uhr, meine Kleidung war inzwischen wieder getrocknet, die Haare auch, stand Hoefinghoff in der Bank.

„Ich habe Sie beobachtet und habe eine Überraschung für Sie.“

Noch bevor ich raten konnte, sagte er: „Ab morgen parken Sie bei uns im Hof.“

Sofort dachte ich an die Kosten, ich lebte in Scheidung und drehte jeden Pfennig um. Aber Hoefinghoff hatte noch eine Überraschung für mich: „Es ist natürlich umsonst.“

„Das kann ich doch gar nicht annehmen.“

„Doch, wir haben genug Platz und besitzen selbst kein Auto. Sie stören also nicht und nehmen niemandem etwas weg. Aber wenn Sie ab und zu mal reinschauen, dann würden wir uns freuen.“

Das war wie ein Sechser im Lotto: ein Parkplatz direkt gegenüber von der Bank und obendrein unentgeltlich.

Gleich am nächsten Morgen habe ich das erste Mal von

dem Angebot Gebrauch gemacht. Und für Frau Hoefinghoff hatte ich einen Strauß Blumen gekauft, für ihren Mann Konfekt. Ich könnte ruhig öfter kommen und „Hallo“ sagen, verabschiedeten sie mich und gaben mir deutlich das Gefühl, mich zu mögen. Als Mensch, der gerne auf andere zugeht, klingelte ich in der Folgezeit öfter bei den beiden; an Weihnachten und Silvester wieder mit Gebäck, Blumen und Sekt.

Ich fand Herrn Hoefinghoff äußerst charmant und sehr elegant. Im Laufe unserer vielen Gespräche öffnete ich mich ihm weit mehr, als ich es meinen Eltern gegenüber je getan hatte. Im Unterschied zu ihnen, die kaum Zeit für mich hatten, interessierte dieser Herr sich für mein Leben, meine Wünsche und auch meine Schwierigkeiten. Es dauerte nicht lange und abends bei einem Glas Wein sagte er plötzlich: „Sagen Sie ruhig Hans zu mir.“ Seitdem war ich mit Hans und Ursula per Du.

Den Jahreswechsel hatte ich dann tatsächlich mit Michael verbracht, mit einem festlichen Essen und Tanz.

Am 22. Januar, also genau einen Tag vor meinem Geburtstag, rief Hoefinghoff mich morgens ins Haus. Er habe wieder etwas Besonderes für mich. Ich hatte nicht die geringste Ahnung, dachte an einen Reisegutschein oder etwas Ähnliches zu meinem Geburtstag. Aber welche Überraschung, als er mir in einen wunderschönen Ozelotmantel hinein half. „Ich denke, er passt dir hervorragend. Meine Frau trägt ihn seit Jahren nicht mehr.“

Ich war so sprachlos, dass ich als erste Reaktion den Mantel zunächst wieder auszog, ihn dann aber doch wieder anprobierte. Dieses katzenartige Fell, der Schnitt, die Farbe, kurz: Das Teil war eine Wucht und passte, wie für mich gemacht.

Hoefinghoff bekräftigte: „Ursula hatte ihn höchstens zehnmal an. Sie fühlt sich für das Stück jetzt aber zu alt.“

Wenn du ihn nimmst, würdest du uns eine große Freude machen.“

Ich fand, ein so wertvolles Geschenk konnte ich nicht annehmen. Jetzt schaltete sich seine Frau ein.

„Er hängt nur im Schrank, und dir steht er ausgezeichnet.“

Ich hatte keine Ahnung, was ein solcher Pelzmantel kostete, aber er musste sehr teuer gewesen sein. Während Hoefinghoffs weiter auf mich einredeten, zog ich den Mantel wieder aus und hängte ihn an die Garderobe. Ich bat um etwas Bedenkzeit und versprach, mich nach der Arbeit wieder zu melden. Doch der Mantel ging mir nicht mehr aus dem Kopf, so ein schönes Stück hatte ich noch nie gesehen. Ich wollte ihn durchaus gerne haben, andererseits plagte mich das schlechte Gewissen, so etwas Wertvolles anzunehmen. So gut kannte ich die Hoefinghoffs schließlich nicht, auch wenn wir inzwischen per Du waren.

Eine Arbeitskollegin, der ich den Mantel beschrieben hatte und deren Eltern ein Pelzgeschäft betrieben, schätzte den Preis auf um die 20.000 Mark. Jetzt, da ich das wusste, stand mein Entschluss so gut wie fest. Ich musste „nein“ sagen. Doch als ich die Hoefinghoffs abends sah, brachte ich es nicht übers Herz, es ihnen zu sagen. Ich müsse noch eine weitere Nacht darüber schlafen. Zuhause war ich weiter hin- und hergerissen. Ich wurde das Gefühl nicht los, dass die beiden mir etwas Gutes tun wollten. Nur: Wie sollte ich mich revanchieren?

Ich schrieb einen Brief, um meine Gedanken zu sortieren:

Liebe Ursula, lieber Hans,

Ihr könnt Euch gar nicht vorstellen, was Ihr bei mir ausgelöst habt. Ich habe das Gefühl, dass Ihr wie ich einen Menschen sucht, der es ehrlich und liebevoll mit Euch meint.

Ich möchte Euch von ganzem Herzen nochmals meinen Dank aussprechen und Euch versichern, dass ich wie eine Tochter zu Euch sein werde. Ganz gleich, was mit dem einen oder anderen von Euch geschieht: Ich werde immer für Euch da sein.

Wenn Ihr das wollt, dann soll es so sein. Ich bin mir durchaus bewusst, welche Verantwortung ich damit übernehme.

Eure Carla

Mit diesem Arrangement würde ich leben können. Am nächsten Morgen drückte ich den beiden das Kuvert in die Hand und sagte, ich würde ein solch riesiges Geschenk nur annehmen, wenn ich mich auch dafür erkenntlich zeigen dürfte.

Mein Brief an die beiden sollte mein Leben verändern. Aber das ahnte ich nicht, als ich den Ozelot dann doch nach reiflicher Überlegung annahm.

Dafür setzte sich mein Liebesleid unterdessen munter fort. Es quälte mich, dass ich Michael nur auf dem Handy, aber nie zuhause anrufen durfte. Die Kinder befänden sich durch die Trennung ihrer Eltern in einer problematischen Phase. Das klang plausibel, aber nach allem, was schon passiert war, hatte ich das ungute Gefühl, das da irgendwas nicht stimmen konnte. Hans, dem ich inzwischen mein intimes Problem anvertraut hatte, bestärkte mich in meinem Zweifel.

Ich musste jetzt etwas tun. Ich schrieb einen Brief an den Sohn, der mich angeblich nicht kennen lernen wollte, und äußerte meinen Wunsch, dass wir alle zusammen eine glückliche Familie werden würden.

Doch der Brief blieb zunächst liegen, an diesem Abend, am nächsten und auch am übernächsten. Sogar nach einigen Wochen hatte ich ihn immer noch nicht abgeschickt, weil die

Beziehung zu Michael immer mehr bröckelte. Ich erreichte ihn nicht einmal mehr auf dem Handy. Wenn er sich meldete, wimmelte er mich immer gleich ab, er habe jetzt leider wegen einer wichtigen geschäftlichen Angelegenheit keine Zeit für mich. Sein Sohn brauche ihn, dafür hätte ich doch wohl Verständnis. Auch eine geplante Verabredung mit mir sagte er kurzfristig ab. Wieder mit derselben Begründung. Ich war wütend und traurig – alles in einem und legte kurz darauf einfach den Hörer auf. Nach einer kurzen Bedenkzeit – ich war wohl zu weit gegangen – rief ich wieder an. Ich machte meinem Zorn auf seiner Mailbox Luft: Für mich sei die Beziehung jetzt beendet.

„Das Vertrauen zu dir ist total zerstört und damit alles zwischen uns. Schicke mir bitte meinen Wohnungsschlüssel zurück. Und rufe mich nie wieder an. Deine Sachen lasse ich dir bei Gelegenheit vorbeibringen.“

Baff.

Er rief nicht zurück, obwohl ich das doch ganz insgeheim gehofft hatte.

Es folgte wieder die Zeit der Therapien. Ich fühlte mich erbärmlich, wenn ich über meine Beziehungskiste nachdachte, mal war ich überdreht und nervös, dann wieder depressiv und apathisch.

In dieser Zeit war Hans wie ein Vater für mich. Er merkte, wie sehr ich litt. Gemeinsam mit seiner Frau sprachen wir noch einmal alles durch. Dann schrieb ich an Michael einen Abschiedsbrief, sinnigerweise mit schwarzer Tinte auf rotem Papier, den ich am Tag darauf abschickte.

Am frühen Abend meldete sich Michael dann doch wieder am Telefon. Diesmal nahm ich nicht ab, er hinterließ eine Nachricht, entschuldigte sich für sein Verhalten und bat mal wieder um Verständnis für seine Situation. Ich rührte mich weiterhin nicht, woraufhin er es immer wieder in der Bank

versuchte. Weil ich aber die Nase wirklich endgültig voll hatte von diesem zermürbenden Hin und Her, wies ich die Telefonzentrale an, ihn nicht zu mir durchzustellen. Doch er überlistete die Dame mit einem ganz einfachen Trick: Er habe einen äußerst wichtigen Termin und brauche unbedingt sein Dinner-Jacket. So ließ ich mich zu einem Treffen in meiner Wohnung überreden, bei dem er mir den Schlüssel übergeben sollte. Er redete unaufhörlich auf mich ein, aber es waren die immer gleichen Floskeln. Nur erkannte ich jetzt, dass er mich nach Strich und Faden belog.

„Es gibt nichts mehr zu sagen.“

Und ich begann seine Kleidungsstücke, die er noch bei mir hatte, demonstrativ auf einen Haufen zu legen. Ich half ihm sogar unter Tränen, sie an sein Auto zu bringen. Das war's dann wohl hoffentlich.

Die Hoefinghoffs behandelten mich wie eine Prinzessin. Hans staffierte mich in Edelboutiquen mit Hosenanzügen, Kostümen, passenden Blusen und Seidenschals aus. Ich werde nie vergessen, wie ich ein Teil nach dem anderen probiert hatte und im Geiste immer überlegte, für welches ich mich entscheiden sollte. Hatte ich doch niemals ein Geschäft mit mehr als einem Kleidungsstück verlassen, weil ich mir mehr hätte gar nicht leisten können. Hans jedoch sagte zu der Verkäuferin, dass sie alles einpacken solle.

Diese edlen Geschenke trösteten mich tatsächlich etwas über meinen Liebeskummer hinweg. Denn ich war wieder einmal die Dumme, war abermals hintergangen worden. Und als Hans fragte, ob ich nicht mit ihnen beiden ein Wochenende verreisen wolle, war ich richtig froh, von zuhause wegzukommen. Den beiden konnte ich damit zugleich einen Gefallen tun. Da sie aufgrund ihres hohen Alters kein Auto mehr besaßen, übernahm ich nur zu gerne den Fahrdienst. Es war das erste von vielen gemeinsamen Wochenenden dieser Art.

Unter der Woche lenkte ich mich so gut es ging mit meiner Arbeit ab; und Freitag nach Dienstschluss begannen unsere kleinen Wochenendreisen – bis Sonntagabend. Immer neue Ziele, überwiegend im süddeutschen Raum, in luxuriösen Hotels wurden angesteuert.

Doch manchmal überkam mich das ungute Gefühl, Hans wollte vielleicht etwas in dieser Beziehungssache provozieren. Seine direkte Frage, ob mein Herz noch an diesem Mann hing, verneinte ich vehement. Ich hätte seit einigen Wochen nichts mehr von Michael gehört, und das sei gut so. Doch es ließ sich nicht mehr verheimlichen, dass ich immer noch an diesem Mann hing. Hans schlug deshalb vor, ich müsste mir jetzt endlich Klarheit verschaffen, und zwar sofort, indem ich mir von der Auskunft die Telefonnummer von Michael besorgen sollte.

Dazu war ich sofort bereit. Im Beisein von Hans rief ich die Auskunft an.

„Die Nummer wird Ihnen angesagt. Sollen wir Sie verbinden?“

Wie automatisch brachte ich ein „Ja“ hervor.

Am anderen Ende der Leitung meldete sich eine Frauenstimme mit Michaels Nachnamen. Ich konnte es nicht fassen und fragte sofort nach der Adresse und ob sie die Ehefrau sei. Als sie bejahte und mich fragte, wer ich sei, gab ich zurück: „Und ich bin die Frau, die Ihr Mann ein Jahr lang an der Nase herumgeführt hat.“ Ich merkte, wie sie wortlos den Hörer weiterreichte. Er meldete sich tatsächlich und ich legte jetzt richtig los. Was ich ihm alles an den Kopf geworfen habe, weiß ich nicht mehr. „Du verlogenes Miststück“, gehörte aber zu den harmloseren Schimpfworten. Dann legte ich auf, ohne dass er zu Wort gekommen war. Ich fühlte mich an diesem Tag wie befreit, endlich hatte ich Klarheit und noch viel wichtiger: ich hatte mich innerlich von diesem Mann frei gemacht.

Von Michael habe ich übrigens danach nie wieder etwas gehört noch ihn je wieder gesehen.

An diesem Telefon-Abend bin ich nicht mehr nach Hause gefahren, sondern habe zum ersten Mal im Gästezimmer der Hoefinghoffs übernachtet. Ich grübelte, warum ich mich wieder so hatte hinters Licht führen lassen. Was hatte Michael wohl seiner Frau gesagt, wenn er an den Wochenenden zu mir kam? Aber das musste mich eigentlich nicht mehr interessieren. Ich hatte nun genug mit mir zu tun. Meine leiblichen Eltern, also Mama und Papa, bekamen mal wieder nichts mit von meinem neuesten Liebeskummer. Mir wurde jetzt ganz deutlich, dass sie mich im Unterschied zu Hans nie richtig verstanden haben. Als Eltern von vier Kindern waren sie heillos überfordert. Sie haben mich weder aufgeklärt, noch meine Pubertät oder meinen ersten Liebeskummer begleitet. Jegliche Zuwendung blieb auf der Strecke, weil sie arbeiteten, arbeiteten und noch mal arbeiteten. Sie wollten, dass wir es besser haben sollten als sie in ihrer Jugend und dachten dabei nur an Materielles, an Haus und Hof.

Ich meinte, jetzt an einem Wendepunkt in meinem Leben angelangt zu sein. War ich nicht ein wenig zur Ruhe gekommen? Durch die gemeinsamen Wochenenden und immer weiteren Reisen wendete ich mich immer mehr meiner „neuen Familie“ zu, wie ich die Hoefinghoffs bald empfand. Ein ganz neues, aber sehr schönes Gefühl, jemandem so zu vertrauen und sich öffnen zu können.

In der Bank kam unterdessen mit meinem neuen hochwertigen Outfit der Neid der Kollegen auf. Es gingen sogar Sprüche um wie „Ich hätte mich wohl kaufen lassen“. Doch über solchen Tratsch konnte ich mich jetzt stolz hinwegsetzen. Hatte ich nicht immer von teuren Kleidern geträumt, jetzt besaß ich sie plötzlich. Ich war es leid, immer dieselben Röcke und Hosen zu tragen und mein Kleidungsensemble mit wechselnden Shirts aufzupeppen, damit es nicht so auffällt.

Auf einmal konnte ich aus dem Vollen schöpfen. Mit meiner Entwicklung war ich daher mehr als zufrieden. Ich hatte nicht nur einen gewissen Wohlstand erreicht, sondern zudem Geborgenheit und Sicherheit gefunden. Mir ging es von Tag zu Tag besser. Wozu also noch zur Therapie?

So verfasste ich ein Abschiedsschreiben und bedankte mich bei meiner Therapeutin für die Hilfe, die sie mir gegeben hatte.

Das Vertrauen zu Ursula und Hans wuchs von Tag zu Tag. Mit Hans saß ich abends oft zusammen und half ihm bei Schreibearbeiten. Seine inzwischen gekündigte Sekretärin hatte ein ziemliches Chaos hinterlassen. Direkt nach Bankschluss arbeitete ich also bei Hans weiter. Unentgeltlich selbstverständlich. Das war hart, aber ich fühlte mich in der Schuld, weil ich schon so viel von den beiden angenommen hatte. Langsam arbeitete ich den Papierberg ab. Das karge Büro, das Hans nach dem Verkauf des Unternehmens in einer ehemaligen Garage untergebracht hatte, brachte ich auf Vordermann.

Nach einer Weile schlug Hans mir vor, ich könne nach der Arbeit im Gästezimmer übernachten. Das war tatsächlich praktisch für mich, denn es wurde oft spät und wir tranken nicht selten während der Arbeit eine Flasche Wein zusammen. Ursula sah in der Zeit fern oder löste Kreuzworträtsel. Sie hatte schon immer ihr eigenes Programm.

So kam es, dass ich nur noch an drei Tagen in der Woche in meine Eigentumswohnung fuhr. So schön und praktisch sich mein quasi neues Leben anließ, bekam ich doch zunehmend Gewissensbisse. Denn Schritt für Schritt begab ich mich da gerade in eine neue Abhängigkeit. Hatte ich nicht gesagt, im Notfall alles wieder zurückzahlen zu wollen? Als ich auflistete, was Ursula und Hans mir bereits alles geschenkt hatten, kam ich auf mindestens 50 Posten – ohne

die vielen Übernachtungen in Luxushotels. Und dann sollten mich die berühmten Familienbande in eine ganz neue Situation zwingen.

Mein Bruder, ein selbstständiger Installateur, war seit Langem hoch verschuldet, weshalb ihm Hans für den Notfall seine Hilfe angeboten hatte. Eines Tages kam der Anruf, vor dem ich mich so sehr gefürchtet hatte. Es war mein Bruder, den seine Geldsorgen erdrückten. Ob er Hans um ein Darlehen über 50.000 Euro bitten könne? Ich hätte dieses ungeheuerliche Anliegen am liebsten abgelehnt. Aber ich konnte meinen Bruder doch nicht hängen lassen. Nach langem Überlegen und Ignorieren meines Bauchgefühls habe ich Hans darauf angesprochen. Er gab sofort sein „okay“ und überwies gleich am nächsten Tag das Geld. Als zinsloses Darlehen. Mein Bruder war wie erlöst, konnte er jetzt doch endlich alle Löhne auszahlen. Ich hingegen war schrecklich wütend auf ihn, dass er mich so in die Bredouille brachte. Nie mehr würde ich meine Schuld bei Ursula und Hans zurückzahlen können. Ich saß in der Klemme. Endgültig fühlte ich mich gefangen, als mein Bruder in Konkurs ging mit seiner Firma. Damit waren die 50.000 Euro futsch, und zwar für immer. Für meine persönliche Freiheit galt eigentlich dasselbe.

„Diva“

Ich dachte, jetzt ist die Zeit gekommen, mir wieder einen Hund anzuschaffen. Wir hatten genügend Platz und einen Garten. Dazu lag das Haus direkt an einem großen Park und damit ideal zum Gassigehen. Tagelang beschäftigte ich mich damit, was Hans und Ursula wohl von meiner Idee halten würden. Dass ich den Wunsch nach einem Vierbeiner

immer im Hinterkopf hatte, darüber hatte ich nie gesprochen. Als ein Mensch, der lieber gibt, als von anderen zu nehmen, schob ich die Frage weiter vor mir her. Alkohol nimmt bekanntlich Ängste, und als wir eines Abends zusammen Wein tranken, rückte ich nach dem zweiten Glas mit meinem Anliegen heraus. Hans war sofort begeistert. War er doch auf einem Bauernhof groß geworden und mit Tieren aufgewachsen. Ich fiel ihm um den Hals und konnte mein Glück kaum fassen. Wieder ging ein sehnlicher Wunsch in Erfüllung.

Zwischen den üblichen Einkäufen in Modegeschäften an einem Wochenende in Baden-Baden steuerte ich dieses Mal eine Buchhandlung an und verschwand in der Abteilung mit Büchern über Hunderassen. Nur Ursula gefiel unser Vorhaben ganz und gar nicht, hatten wir sie doch mit unserem Entschluss, einen Hund anzuschaffen, einfach überrumpelt. Bis spät in die Nacht wälzte ich auf meinem Hotelzimmer einschlägige Hundebücher. Mein neuer Begleiter sollte familienfreundlich, leicht erziehbar und angenehm sein, auf keinen Fall zu klein. Bis zu meinen Knien sollte er mindestens reichen. Eigentlich favorisierte ich einen Dobermann, doch diese Rasse braucht eine „harte Hand“ in der Erziehung. Außerdem ist einige Kraft erforderlich, um so ein Tier zu führen. Wenn Hans und Ursula aber pflegebedürftig würden, so dachte ich, musste ein Hund für mich leicht an einer Hand an der Leine zu führen sein. Der Dobermann schied somit aus. Zu lange Haare sollte ein Hund auch nicht haben. Wenn ich nur an das Theater mit dem Wuschel einer früheren Nachbarin nach Spaziergängen im Regen denke!

Ein Dalmatiner schien meine Kriterien am besten zu erfüllen. Gleich nach unserer Rückkehr vom Wochenendtrip rief ich einen Tierzüchterverband an, um mich nach entsprechenden Adressen von Dalmatiner-Züchtern zu erkundigen. Die Liste mit den erhaltenen Nummern telefonierte ich ab

und erkundigte mich nach dem nächsten Wurf. Ein Züchter erwartete in vier Wochen Welpen. So lange also musste ich mich noch gedulden. Ich fieberte der Niederkunft entgegen, als wäre ich selbst schwanger. Doch als endlich der Anruf kam, es handele sich um vier Hündinnen und zwei Rüden, musste ich noch einmal vier Wochen warten, weil sich erst nach einer gewissen Zeit das Erscheinungsbild dieser Rasse ausprägt. Zunächst sind sie alle ganz weiß, erst nach und nach bilden sich kleine schwarze Punkte in unterschiedlicher Größe und Anzahl. Für mich war von vornherein klar: Ich wollte unbedingt eine Hündin haben.

Dann endlich war es soweit, ich durfte meinen Vierbeiner aussuchen. Der Züchter erwartete Hans und mich am Bahnhof in Begleitung eines ausgewachsenen Dalmatiners. Das war unser vereinbartes Erkennungszeichen. Die sechs Welpen in der Wurfkiste waren schon so gut erzogen, dass sie ihre Notdurft nur auf dem mit Zeitungspapier ausgelegten Teil verrichteten. Ein Hundchen nach dem anderen drückte ich an meine Brust. Sie waren alle niedlich, doch eines schloss ich besonders in mein Herz. Die Verteilung der schwarzen Punkte auf dem Kopf des winzigen Dalmatiners fand ich so süß, und wie zur Begrüßung seines neuen Herrchens schleckte er meine Hand ab. Als wir ihn vier Wochen später abholen wollten – bis dahin bekam er noch Muttermilch, wurde geimpft und als Zuchthund einigen Untersuchungen unterzogen – stand der Züchter mit einem anderen Hund im Arm vor mir. „Das ist aber nicht der, den ich ausgesucht habe“, sagte ich mit säuerlicher Miene. Der Züchter lachte. Er habe mich nur mal testen wollen.

Zuhause war jetzt alles vorbereitet, als erwarteten wir einen Säugling: Ein Körbchen mit einer bunten Decke, darauf diverse Spielsachen, darunter ein Ball, ein Seil, ein Knochen; ein weiterer Korb, den Hans wie einen Präsentkorb aus einem Feinkostgeschäft mit Wein und Wurst in Dosen ausgestattet hatte.

Aus dem vom Züchter vorgesehenen Namen „Dunja“ machten wir „Diva“, weil das doch viel besser zu diesem Hundeweibchen passte. Diva eroberte sich im Wohnzimmer von Hans und Ursula erst einmal die Couch. Sie war jetzt immer und überall dabei, wurde in allen erdenklichen Positionen fotografiert und dreimal täglich ausgeführt. Der Hund brachte uns alle in Schwung. Ich offerierte nur ihr, was ich ahnte: „Wir zwei werden noch einiges gemeinsam durchzustehen haben. Du wirst mich durch alle Höhen und Tiefen begleiten.“

Hans kümmerte sich rührend, wenn ich nicht da war; sogar, wenn er am Schreibtisch saß, hatte er Diva auf dem Schoß. Sie war genau so, wie ich mir einen Hund gewünscht hatte: sehr sensibel, umgänglich und freundlich. Diva machte im Hotel ihrem Namen alle Ehre, benahm sich tadellos und bellte nie. Sie war gelehrig und nach Besuch der Hundeschule für ein halbes Jahr hörte sie aufs Wort, und ertrug meine langen Anproben in Boutiquen mit einer geradezu stoischen Ruhe. Kurzum ein vorbildlicher Hund, manchmal sogar ein bisschen majestätisch.

## Adoption

Bevor ich weiter von mir erzähle, muss ich etwas Wichtiges über Hans sagen: Er ist in der Stadt und weit darüber hinaus bekannt für sein überaus großes Herz für Kinder und seine Großzügigkeit, wenn es darum geht, mit Geld Not zu lindern. Seine eigene Jugend hat der einst sehr erfolgreiche Unternehmer mir gegenüber mehrmals als hart beschrieben, „ohne Freude und ohne Geld“. Als sein Vater starb, war er noch ganz klein. Und die Mutter musste so viel arbeiten, um die Kinder alleine durchzubringen, dass für Zuwendung

keine Zeit blieb. Er könne sich nicht daran erinnern, dass die Mutter ihn je auf den Arm genommen oder in traurigen Minuten einmal getröstet habe, hat er einmal gesagt. Stattdessen verlangte sie von dem Jungen, tagein, tagaus mit auf dem Bauernhof anzupacken.

Aus Dankbarkeit dafür, dass es das Schicksal später doch noch gut mit ihm meinte, ist er zum Wohltäter für die Kinder geworden. Und beim Anblick eines leidenden Mädchens oder eines kranken Jungen kann der sonst eher abgeklärt wirkende Geschäftsmann, der im Krieg als Luftwaffenpilot einiges an Mut und Härte beweisen musste, durchaus eine Träne vergießen. Durch Fleiß und eine glückliche Hand in geschäftlichen Dingen kann Hans heute Kindern helfen. Das war immer sein Traum. Eigene Kinder blieben ihm und seiner Frau, mit der er seit gut 55 Jahren verheiratet ist, versagt.

Nun entstand bei Hans eines Tages der Wunsch, mich für die Zukunft abzusichern. Er sagte das zum ersten Mal ganz beiläufig bei einem Mittagessen, aber ich beschäftigte mich nicht weiter mit diesem Gedanken. Bis zum Tag X. Völlig unvermittelt schilderte mir Hans, er habe mit seinem Steuerberater über das Thema gesprochen. Und nach allen Erwägungen komme nur eine Adoption in Frage.

Ich war mehr als perplex. Als Erstes schoss mir durch den Kopf, dass ich das meinen Eltern nicht antun könne.

„Wir, meine Frau und ich, würden uns nichts mehr wünschen, als dass du unsere Tochter würdest. Denke bitte ganz in Ruhe darüber nach.“

Beim Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt, den wir traditionell besuchten, seit ich in der Großstadt lebte, weihte ich meine beiden Schwestern ein. Zu meiner totalen Überraschung meinten diese wie aus einem Mund: „Das ist doch Spitze. Dann bist du für immer abgesichert. Unseren Segen hast du.“

„Und die Eltern?“

„Lass mich das mal machen. Wir feiern gemeinsam Weihnachten, da werde ich sie schonend vorbereiten“, sagte Claudia.

Ich verbrachte das Weihnachtsfest mit Ursula und Hans in einem Nobel-Hotel in Baden-Baden. Heiligabend war wunderbar, das ganze Hotel festlich geschmückt, es wurden Weihnachtslieder gesungen und alle waren elegant gekleidet – so ganz, wie ich es liebte. Beim Essen sprachen die beiden das Thema Adoption wieder an.

„Also wenn deine Eltern zustimmen, würden wir uns sehr freuen.“

Wir nahmen uns vor, gleich nach Silvester gemeinsam zu meinen Eltern für ein klärendes Gespräch zu fahren. Inzwischen lebte ich seit 20 Jahren in der Stadt und hatte mich mit der räumlichen Distanz auch innerlich immer mehr von meinen leiblichen Eltern entfernt.

Ich hatte in vielen schlaflosen Nächten das Für und Wider einer Adoption abgewogen. Da war auf der einen Seite die damit verbundene überaus verlockende Sicherheit für meine Zukunft, die meine Eltern mir nie würden geben können, doch andererseits wollte ich ihnen nicht wehtun. Dass Hans und Ursula beabsichtigten, mich besser abzusichern, hatte ich den Eltern gegenüber schon öfter erwähnt. Mehr aber nicht.

Als Hans dann bei einem Besuch meiner leiblichen Eltern offen mit der Sprache herausrückte, hielt ich den Atem an. Er sagte in beinahe theatralischem Tonfall: „Ich möchte um die Hand eurer Tochter anhalten, jedoch nicht als Ehemann, sondern als neuer Vater.“ Meinem leiblichen Vater liefen die Tränen über die Wangen. Gefasst antwortete er: „So etwas haben wir uns ehrlich gesagt schon gedacht. Wenn Carla das wirklich möchte, wollen wir dem Glück unserer Tochter nicht im Wege stehen.“

Hans bekräftigte daraufhin abermals, dass es doch lediglich um meine finanzielle Absicherung gehe. Natürlich „bleibt sie eure Tochter. Alles andere steht doch nur auf dem Papier.“

Meine Mutter sagte übrigens in unserer Runde überhaupt nichts, was genau in ihr vorging, weiß ich bis heute nicht. Aber als wir gleich nach diesem Gespräch alle zum Abendessen zusammensaßen, war die Atmosphäre ausgesprochen entspannt. Ich war erleichtert, fand es aber zugleich irgendwie komisch, als erwachsene Frau von 42 Jahren adoptiert zu werden. Eine Menge Papierkram war hierfür zu erledigen und vorzulegen, unter anderem ein Adoptionsantrag, die Abstammungsurkunde, ein polizeiliches Führungszeugnis und eine formlose schriftliche Einverständniserklärung meiner Eltern.

Wie sehr die Adoption mein Leben verändern würde, ahnte ich noch nicht, als auch die nächste Hürde genommen und das Notarielle geregelt war. Wie viel Neid und Missgunst mir bald von allen Seiten entgegengebracht würde, hätte ich fast wissen müssen, als sich selbst ein Richter mehrmals vergewisserte, ob ich nicht doch vielleicht nur an das Geld der beiden wollte. Ursula und Hans hatten alle Mühe, dem Richter glaubhaft darzulegen, dass es ihr größtes Glück sei, in so fortgeschrittenem Alter bald eine Tochter zu haben.

Als ich das erste Mal mit meinem neuen Doppelnamen unterschrieb, wurde für mich augenfällig, was ich schon lange empfand: Ich gehörte jetzt nicht mehr nur emotional, sondern auch amtlich zur Familie Hoefinghoff. Mein Chef zeigte sich erstaunt, hatte er doch immer geglaubt, dass Hans es mit der geplanten Adoption nicht ernst meinte. Geradezu böseartig reagierten allerdings Nachbarn in dem Haus, wo ich meine Eigentumswohnung hatte, und meine Kollegen in der Bank.

„Hat sie es doch geschafft, sich den Reichen zu angeln“, tu-

schelten sie, nannten mich raffgierig und eine Erbschleicherin. Ich hätte nie gedacht, wie missgünstig Menschen sein können und litt sehr unter diesen Anfeindungen – zumal ich doch immer auf ein gutes Verhältnis zu meinen Mitarbeitern gesetzt hatte.

Der tägliche Umgang mit Hans gestaltete sich jetzt auch schwierig. Er, der nicht gewöhnt war, dass ihm jemand widersprach, erst recht nicht eine Frau, dachte jetzt zunehmend, er habe Macht über mich. Wir stritten, immer öfter auch lautstark. Schlechte Erinnerungen an meine Kindheit wurden damit geweckt. Wie oft war mein leiblicher Vater gestresst von der Arbeit nach Hause gekommen und hatte mich angeschrien, weil ich irgendetwas nicht erledigt hatte, kein Unkraut gejätet oder nicht die Pflanzen gegossen hatte beispielsweise. Ich hatte gehofft, solches Herumgebrülle hinter mir gelassen zu haben. Jetzt musste ich das alles noch einmal über mich ergehen lassen. Ich war ein paar Mal kurz davor, alles hinzuschmeißen und die Hoefinghoffs zu verlassen. Ich war es gewohnt, selbstständig zu arbeiten und wollte mich keinesfalls mehr unterbuttern lassen. Es kostete mich einfach zu viel Kraft.

Ich erinnere mich an folgende Szene, als ich mittags mit Hans und einem seiner Bekannten zum Essen war. Es ging um Geschäftliches und ich merkte, wie dieser Bekannte versuchte, Hans ein Geschäft aufzuschwätzen, von dem offensichtlich nur er profitierte. Als ich meine Bedenken äußerte, schrie mich Hans in dem gut besuchten Restaurant an, wie ich es mir erlauben könne, mich derart einzumischen! Jetzt war er wirklich endgültig zu weit gegangen. Ich knallte den Teller auf den Tisch und sagte: „So nicht.“ Dann stand ich auf und ging.

Zuhause erzählte ich Ursula von dem Vorfall und dass ich unter solchen Umständen mein Versprechen, sie beide bis zu ihrem Tod zu begleiten, nicht halten könne. Ich kündigte an,

noch am gleichen Abend meine Sachen zu packen. Ursulas Versuche, mich zu trösten, halfen nichts. Verheult kehrte ich nach der Mittagspause in die Bank zurück. Ich war außer mir. Und während ich meiner Arbeit mehr oder weniger automatisch nachging, dachte ich nur: Ich will weg. Nur weg. Mir fiel eine Akte auf den Boden. Ich bückte mich und in dem Augenblick, als ich mich gerade wieder aufrichtete, stand Hans mit Diva in der Bank. Er wollte sich entschuldigen. Aber ich entgegnete nur: „Geh bitte. Das ist wirklich nicht der passende Ort für eine Aussprache.“ Abends zuhause wurde ich dann doch wieder weich, als Hans mich an sich drückte und sagte, wie leid es ihm tue. „Bitte bleib bei uns. Wir brauchen dich doch so sehr.“

Das hatte ich nie zuvor erlebt. Später gestand er mir übrigens auch, dass er dieses Geschäft mit dem Bekannten tatsächlich nicht abgeschlossen habe.

## Neuer Mann – Neues Glück?

Schon zweieinhalb Jahre lebte ich jetzt zusammen mit meinen Adoptiveltern und Diva. Ich hatte materiell alles, wovon ich je geträumt hatte. Und trotzdem kamen mir oft Zweifel, ob mein Entschluss richtig war. War es nicht so, dass ich diesen nie gekannten Wohlstand teuer bezahlen musste? Ich merkte förmlich, wie sich alte Bekannte von mir distanzierten, Kollegen mich ausgrenzten. Ich fühlte mich einsam und missverstanden, war zutiefst enttäuscht. Deshalb fiel es mir auch kein bisschen schwer, meine Stelle bei der Bank zu kündigen, obwohl ich früher sehr gerne dort gearbeitet hatte.

Ich möchte an dieser Stelle gerne schildern, was mir bei einer Eigentümerversammlung widerfuhr, weil es so typisch war für meine damalige Lage: Es ging um 1.200 Euro, die mir

der Hausverwalter für einen Wasserschaden überwiesen hatte, der in meiner Wohnung durch eine undichte Stelle im Dach entstanden war. Eigentlich nichts Ungewöhnliches und auch kein großer Betrag. Doch die anderen Wohnungseigentümer fielen bei der Versammlung verbal förmlich über mich her. Sie waren sogar der Meinung, dieses Geld stehe mir nicht zu. Was ich so schlimm fand war, dass eine Nachbarin, die zuvor wie eine Freundin für mich war, schon vorher von diesem „Anschlag“ wusste und mich mit keinem Wörtchen gewarnt hatte. Sie ließ mich regelrecht ins Messer laufen. Wieder einmal war ich von einem Menschen enttäuscht worden, dem ich vertraut hatte. Ich erinnerte mich an die Kartenlegerin und ihre Aussage: In meiner Nähe befindet sich eine Frau, die es nicht ehrlich mit mir meinte.

Rückblickend glaube ich auch, dass die anderen Eigentümer, die von meinem neuen Reichtum wussten, mir diesen Aufschwung missgönnten. Ich sagte nur: „Holen Sie sich das Geld wieder von meinem Konto zurück“, und verließ die Versammlung. Die Wohnung verkaufte ich kurz darauf unter Wert.

*Ich unterbrach Carla.*

*„Wie können Menschen nur so gemein zueinander sein? Warum sind Menschen neidisch? Und warum spielt Geld eine so unglaublich große Rolle in unserer Gesellschaft?“, fragte ich sie. Unsere gegenseitigen Erklärungsversuche brachten uns in diesem Moment auch nicht weiter. Da kam mir die Idee, Yoshi Matsuno anzurufen. Er ist einer der Verantwortlichen der buddhistischen Laienorganisation Soka Gakkai in Deutschland, und war für mich in ausweglosen Situationen schon oft mein Rettungsanker. Gerade seine in solchen Augenblicken für mich einfach wirkenden und überaus hilfreichen Weisheiten hatten mich aus meinen diversen*

*Tiefs herausgeholt. Ich hatte so sehr gehofft, ihn telefonisch zu erwischen und tatsächlich: Er war direkt am Apparat und ich stellte das Telefon gleich auf „mithören“. Er erläuterte, dass nach den Erkenntnissen des Buddhas kein Mensch frei ist von den Giften „Habsucht“, „Wut und Ärger“ und „Ignoranz und Dummheit“ – letzteres hat auch gar nichts mit Intelligenz zu tun. Gemeint ist, dass wir beispielsweise wissen, dass Nikotin schädlich ist oder wir abnehmen müssten und trotzdem halten wir uns nicht daran. Die „Gifte“ sind immer da, aber je öfter wir meditieren, umso weniger haben die „Gifte“ eine Chance, die Macht über uns zu ergreifen. Stattdessen wird unser Lebenszustand immer besser.*

*Auch Neid entsteht aus Ich-Haftigkeit, der Wurzel aller Gifte. Wir denken, dass der andere etwas hat, das uns fehlt. Wenn wir jedoch in uns gehen, das Mantra Nam-Myoho-Renge-Kyo rezitieren und unser kleines Kopf-Kino ausschalten, überwinden wir die Trennung zwischen uns und unseren Mitmenschen. Wir überwinden unser Ego und merken, dass wir auf einer tiefen Ebene alle miteinander verbunden sind. Schließlich gelangen wir zu der tiefen Einsicht: Ich bin du und du bist ich. Das Überwinden der Ich-Haftigkeit bedeutet wahres Glück und nicht das Anhäufen von möglichst viel Geld. Doch viele Menschen glauben fälschlicherweise, sich mit Geld alles kaufen zu können – eben auch Glück. Aber das ist eine große Illusion.*

Bis auf meine Gänge mit dem Hund durch den Park fühlte ich mich von der Außenwelt regelrecht abgeschnitten. Meine Bekanntschaften beschränkten sich auf lose Kontakte zu anderen Hundebesitzern, denen ich regelmäßig begegnete. Ich wünschte mir eine neue Liebesbeziehung, aber woher nehmen? Jeden Abend betete ich: „Lieber Gott, gib diesem Mann ein Gesicht und lass mich in der Liebe wieder glück-

lich werden.“ Denn im Flur hatte ich ein Bild aufgehängt, das eine Frau in den Armen eines Mannes zeigte, der kein Gesicht hatte.

Nach einem Abendessen mit Hans, Ursula und einem Bekannten bekam der Mann ein Gesicht. Wir flirteten, neckten uns und kamen uns näher. Ob er seine Frau wegen mir verlassen hatte, weiß ich nicht. Ich denke „nein“. Er lebte schon vorher in Scheidung, trennte sich einige Wochen nach unserem Kennenlernen aber auch räumlich von seiner Frau und zog zu einem Freund.

Wir trafen uns jetzt öfter. Und als Hans davon erfuhr, pasierte etwas, womit ich ganz und gar nicht gerechnet hatte. Denn er war es, der mich oft ermuntert hatte, ich werde schon noch den Traummann finden. Er war es, der mir Stefan an jenem Abend vorgestellt hatte. Jetzt war er plötzlich eifersüchtig. Ich konnte es nicht fassen. Was sollte das? Heute weiß ich, dass Hans Angst hatte, mich zu verlieren.

Schließlich beugte er sich aber der Realität, und diese bestand darin, dass Stefan und ich uns immer häufiger sahen, dass wir uns gut verstanden. Als kurz darauf eine Wohnung in unserem Haus frei wurde, zogen wir gemeinsam dort ein. Eigentlich ging mir das alles zu schnell. Ich hatte noch gar nicht richtig darüber nachgedacht, ob ich das wirklich wollte, ob das der richtige Partner, der richtige Weg für mich war, da lebten wir schon zusammen. Andererseits beschützte mich Stefan – auch oft gegenüber Hans. Wir hatten gute Gespräche, er war gebildet, ich lernte viel von ihm. Und ich dachte, den hundert Prozent passenden Partner gibt es sowieso nicht. Man muss eben zu- und abgeben. Mein Bauchgefühl, dass Stefan nicht der Richtige sein könnte, bekämpfte ich. Ebenso die Tatsache, dass wir doch sehr verschieden waren. Er liebte es gemütlich, legte gerne abends die Füße auf die Couch. Ich dagegen brauchte, was man heute gerne „action“ nennt. Vor allem wehrte ich mich dage-

gen, dass da wieder ein Mann war, der über mich bestimmen wollte. Da lief etwas in die falsche Richtung. Ob Stefan nur ein Wegbegleiter war?

Oft fühlte ich mich auch zerrieben wie ein Mühlstein zwischen Hans, Ursula und Stefan, weil ich es jedem recht machen wollte.

Nach sieben Jahren mit Kuraufenthalten und kleinen Wochenendtrips mit den Adoptiveltern fühlte ich mich zunehmend wie in einem goldenen Käfig. Ich vermisste die Reisen in ferne Länder, das Meer, den Strand und schwärmte Hans oft von Kalkan vor. Eines Abends sagte er: „Kindi, dann lass uns doch mal dorthin fliegen.“

Hans war damals schon 92 Jahre alt, aber geistig topfit, nur das Gehen fiel ihm schwer. Ich traute meinen Ohren nicht. Er meinte es ernst und wollte mir helfen, aus dem Alltagstrott rauszukommen. Wir verbrachten zehn wunderbare Tage in Kalkan, obwohl es mitunter durchaus anstrengend war, den alten Herren im Rollstuhl die Umgebung zu zeigen.

Aber Hans war so begeistert von dem Urlaub, dass wir noch in der Türkei die nächsten Reisepläne schmiedeten. Und kaum zuhause, buchten wir eine Kreuzfahrt von Bremerhaven über Norwegen durch die Fjorde nach Spitzbergen. Auf dem Heimflug sagte Hans: „Kindi. Es war wunderschön. Aber es war mit Sicherheit meine letzte Reise.“

Die alte Tretmühle hatte mich zuhause rasch wieder eingeholt. Ängste überkamen mich: Wann würde ich mich wieder wie ein freier Mensch fühlen können? Und gegen Abend heulte ich oft auf dem Bett im abgedunkelten Zimmer. Ich weiß nicht, wie ich ohne Stefan aus diesen kleinen Depressionen wieder herausgekommen wäre. Er hörte mir zu, gab mir Mut und Kraft.

Doch weil ich eben in erster Linie für meine Adoptiveltern da war, durchlebten wir in unserer noch jungen Beziehung viele Höhen und Tiefen. Wir konnten nicht gemeinsam in den Urlaub fahren, nichts zusammen am Wochenende unternehmen. Mein Leben drehte sich um Hans und Ursula. Ich wollte meine Aufgabe, die beiden zu betreuen, perfekt erfüllen und hatte quasi mein eigenes Gefängnis gebaut. Dabei blieb ich mit meinen Bedürfnissen natürlich auf der Strecke. Eines Abends sagte Stefan: „Du musst mit den beiden sprechen. Dann ist alles möglich. Dann können wir bestimmt auch mal zusammen verreisen.“

Aber mir fehlte der Mut für diesen Vorstoß. Auch meine Kräfte schwanden mehr und mehr. Nach außen spielte ich die Starke, doch mein Inneres glich einem Müllhaufen.

*Was soll ich nur machen?, fragte mich Carla. Trotz zweijähriger Yoga-Ausbildung, der Lektüre von psychologischen Ratgebern und Büchern über die Kraft der Gedanken, trotz Wochenendkursen über Meditation, Selbstheilungskräfte und Suggestion fühlte sie sich ausgebrannt. Sie wusste so vieles, fand für sich persönlich aber noch keine Lösung, dafür immer wieder Passagen in Büchern, in denen sie sich wiederfand. So die folgende in „Der wunderbare Weg von Morgan Scott Peck“:*

*„Die Dinge, die wehtun, lehren uns etwas und mit totaler Disziplin können wir alle Probleme lösen. Bevor wir stecken bleiben und der menschliche Geist zu schrumpfen beginnt, sollen wir aufwachen. Wenn wir uns selbst wertvoll fühlen, dann halten wir auch unsere Zeit für wertvoll. Und wenn unsere Zeit wertvoll ist, dann wollen wir sie gut nutzen. Probleme verschwinden nicht, sie müssen durchgearbeitet werden oder sie bleiben bestehen und bilden ein ständiges Hindernis für Wachstum und Entwicklung des Geistes.“*

*Carla, meinte, es sei nun Zeit für ihre Veränderung. Sie erinnerte sich, dass ich ihr von der Psychologin erzählt hatte, die mir sehr geholfen hatte, Ängste zu überwinden und eine schwere Krankheit. Sie wollte sich öffnen für neue Herausforderungen, angestoßen durch einen Menschen, dessen Beruf gerade darin bestand, seelische Wunden aufzuspüren und zu heilen. Carla sprach von einer „legitimen Abkürzung für persönliches Wachstum“. Für die erste Sitzung vereinbarte sie gleich eine Doppelstunde.*

## Die erste Befreiung

Ich kam mir vor wie ein kleines Kind, das Mama und Papa fragen muss, ob es aus dem Haus darf. Zwar hatte ich bei meinen „neuen Eltern“ alles, was ich mir wünschen konnte, doch der goldene Käfig erdrückte mich zunehmend. Was sollte ich Ursula und Hans sagen, wohin ich fuhr? Hätte ich die Wahrheit gesagt, hätte ich erklären müssen, warum ich psychologischen Rat nötig hatte. Und genau das wollte ich nicht. Also griff ich zu einer Notlüge und gab vor, einen Massagetermin wegen meiner Nackenverspannungen zu haben.

Das erste Gespräch bei Cordula Weinberg werde ich nie vergessen. Sie spürte sehr schnell meine empfindlichste Stelle auf. Und je mehr ich darüber sprach, in welche Abhängigkeiten ich mich verstrickt hatte, umso mehr entleerte sich meine Seele in Form von Tränen.

„Wissen Sie eigentlich, wie spät es für Sie ist?“

Frau Weinberg machte eine kleine Pause, dann setzte sie mit Nachdruck hinzu: „Es ist kurz vor zwölf. Aber ich denke, ich kann Ihnen helfen.“

Zuhause ließ ich mir eine Badwanne ein und legte eine CD

mit Meditationsmusik auf. Normalerweise konnte ich nach einem warmen Bad immer gut schlafen. Aber dieses Mal war ich so aufgewühlt, dass ich Baldriantropfen nehmen musste, um zur Ruhe zu kommen.

Noch in derselben Woche hatte ich die zweite Doppelstunde in der Praxis Weinberg.

„Warum können Sie zu ihren Adoptiveltern nicht sagen, wohin Sie wirklich gehen? Sie sind eine erwachsene Frau. Sie selbst sind es, die die engen Mauern um sich zieht.“

Mir war sofort klar, wie Recht die Therapeutin hatte, auch mit ihrem Hinweis, ich würde immer alles auf mich beziehen.

Ich konnte richtig spüren, wie sich Blockaden in mir lösten. Frau Weinberg musste meine Schwachpunkte nur antippen und ihre Einschätzung meiner Person verband sich leicht mit all den Erkenntnissen, die ich während der Yoga-Lehrer-Ausbildung und aus meinen Büchern gewonnen hatte. Schnell waren wir beim Thema Liebe und meinem Verhältnis zu Stefan angekommen. Und nach einer weiteren zweistündigen Therapiesitzung war ich sicher, dass ich besser auf meine Gefühle hören und diese Beziehung beenden musste. Er war mit Sicherheit ein fürsorglicher, liebevoller und verständnisvoller Partner. Aber es hatte keinen Zweck, dass ich mir weiterhin vormachte, ihn zu lieben. Das war auch ihm gegenüber nicht fair. Schon viel zu lange hatte ich meine wahren Gefühle unterdrückt, vor allem, weil ich Angst davor hatte, alleine die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Mein mangelndes Selbstwertgefühl spielte dabei auch eine Rolle.

Eines Abends sprach ich mit Hans darüber, wie unglücklich ich sei in dieser Beziehung. Erst verstand er mich nicht, weil auch er in Stefan einen liebevollen, netten und aufrichtigen Mann sah, der „auch zu uns sehr gut ist.“ Aber als ich ihm gestand, dass der Funke eben nicht überspringe, traf ich

bei ihm den richtigen Punkt.

„Kindi, dann musst du dich eben trennen. Ich will, dass du glücklich wirst.“

Ich war überwältigt, dass dieser Mann in seinem hohen Alter mich verstand. Ein so intimes und vertrauensvolles Gespräch hatte ich mit meinem leiblichen Vater niemals geführt.

Die Rückendeckung von Hans gab mir den letzten Schub, Stefan gegenüber mit der Sprache herauszurücken. Er muss meine Absicht schon lange gespürt haben, denn eines Abends fragte er mich, was eigentlich los sei mit mir, ich würde Spitzen verteilen, die er nicht zu deuten wisse. Jetzt musste ich es sagen: „Ich sehe keine gemeinsame Zukunft für uns.“

Stefan reagierte gefasst und machte mir auch keine Vorwürfe. Ohne einander zu verletzen, sprachen wir darüber, warum wir nicht zusammenpassten und wie es jetzt weitergehen sollte. Wir beschlossen, Weihnachten und Silvester in Harmonie gemeinsam mit unseren Familien zu feiern. Stefan wollte sich in Ruhe eine neue Wohnung suchen.

Ermutigt durch diesen Schritt rang ich mich bald zum nächsten durch, als ich Hans, wie jeden Morgen, duschte. „Ich muss mal für 14 Tage hier raus. Ich muss mich erholen, mich sammeln und mit mir ins Reine kommen“, sagte ich und fragte mit etwas leiserer Stimme, ob er sich vorstellen könnte, für diese Zeit mit Ursula in ein Seniorenstift umzuziehen. Endlich hatte ich die Kraft für eine seit Jahren überfällige Frage gefunden. Und zu meiner großen Überraschung willigte Hans sofort ein. Wäre ich doch nur früher so mutig gewesen! Noch am selben Tag redete er mit Ursula, ich buchte eine Reise in den Oman, wo um diese Jahreszeit für mich ideale Temperaturen von um die 20 Grad herrschten. Als Hans und Ursula mit einigen Möbeln und etlichen Koffern am 7. Januar 2008 in ein Seniorenstift umzogen, konnte ich es kaum glauben. 14 Tage Ferien und damit Zeit nur für

mich lagen vor mir. An der Redensart „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“ ist eben doch viel Wahres.

Als ich in meinem Hotel ankam, fühlte ich mich wie in einem Märchen. Ich hatte ein wunderbares großes Zimmer mit Blick aufs Meer, genoss das Essen in dem luxuriösen Umfeld und die Stunden am Swimmingpool. Aber ich wollte natürlich mehr vom Land sehen und hatte schon von zuhause aus einige Ausflüge gebucht, unter anderem nach Muskat mit Besichtigung einer großen Moschee. Wie es die Vorschriften für den Besuch des heiligen Orts vorgaben, hatte ich mein Haar mit einem breiten Schal verhüllt. Und dann geschah etwas Sonderbares beim Betreten der Moschee. Mit ausgestreckten Armen lief mir ein Mann entgegen und rief meinen Namen, neben ihm eine Frau, die ähnlich ver mummt war wie ich. Wer sollte mich hier kennen?, fragte ich mich. Und dann plötzlich erkannte ich die beiden. Es waren die Besitzer vom Lokal „Zur Rose“, wo ich früher bedient hatte. Sie hatten sich von ihrem 1.600-Seelen-Nest auf eine Kreuzfahrt begeben und just genau an dem Tag einen Landausflug nach Muskat gemacht, an dem auch ich mit einer Reisegruppe dorthin gefahren war. Für mich war diese Begegnung wieder einmal ein eindeutiges Zeichen dafür, welche Kraft unsere Gedanken und unser Unterbewusstes darauf haben, was passiert.

Denn ich hatte nach wie vor einen guten Kontakt zu dem alten Ehepaar, wir telefonierten hin und wieder und wenn ich meinen Heimatort besuchte, schaute ich immer auch in der „Rose“ vorbei. Deshalb wussten wir auch gegenseitig von unseren geplanten Reisen. Doch hatten wir uns nicht verabredet – wohl aber unabhängig voneinander (die beiden auf dem Schiff, ich im Bus) plötzlich daran gedacht, ob wir uns womöglich in Muskat treffen. Die Macht unserer Gedanken ist groß. Ich weiß, viele Menschen tun solche Begebenheiten als Zufall ab und halten mich vielleicht für eine Spinnerin,

weil ich mehr dahinter sehe. Aber ich bin sicher, je offener wir dafür sind, dass Energien im Universum wirken, die die Wissenschaft noch nicht erklären kann, umso mehr persönliche Beweise erhalten wir. Ich bin neugierig, was das Leben für mich in dieser Hinsicht noch bereithält.

Auf der Rückfahrt ins Hotel beschäftigte mich, wie viele Menschen wohl unzählige Arbeitsstunden in diesen gewaltigen und prunkvollen Bau gesteckt haben mussten. Dann dachte ich daran, dass ich im dritten Jahr meiner Ehe mit Rolf aus der katholischen Kirche ausgetreten und 18 Jahre später wieder eingetreten war. Das ist jetzt zwei Jahre her. Ich brauchte diesen religiösen Halt, hatte mir aber auch vorgenommen, alle Religionen zu studieren, zu hinterfragen und nach Gemeinsamkeiten zu suchen. Dass es diese gibt, steht für mich fest. Und viele hatte ich auch schon entdeckt. So bin ich überzeugt davon, dass alle Religionen das eine Ziel haben, uns zu unserem wahren Gott zu führen, diese Absicht aber durchaus sehr unterschiedlich formulieren.

Ich finde es wichtig, sich von sich aus für eine Religion zu entscheiden und nicht diese zum Beispiel nur anzunehmen, weil die Eltern das so wollen, ihnen nach dem Mund zu reden, ohne die Lehre richtig zu verstehen – so war es ja auch bei mir. Es macht mir Angst zu sehen, wie fanatisch überhaupt manche Menschen einer Mehrheit hinterherlaufen. Und wieder fällt mir an dieser Stelle ein Sprichwort ein: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Auch ich bin noch am Anfang, mein Eisen zu schmieden.

## Neue Einsichten

Meine Geschichte ist also noch lange nicht zu Ende. Aber ich habe bereits viele wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Wenn ich diese hier weitergebe, möchte ich bestimmt keine lehrmeisterhaften Töne anschlagen und mich schon gleich entschuldigen, sollte dieser Eindruck vielleicht doch an der einen oder anderen Stelle entstehen. Ohnehin hat jeder seinen ganz individuellen Weg, sein persönliches Tempo beim Aufspüren und Überwinden von Schwachstellen. Mir sollten die persönlichen Niederlagen ganz eindeutig zeigen, dass ich etwas in meinem Leben verändern musste. Manchmal dauerte das lange, sehr lange, wie ich rückblickend meine. So hätte ich schon viel früher lernen müssen, loszulassen. Aber ich bereue nicht, dass ich so viele Versuche brauchte, um mich zum Beispiel von meinem Ehemann zu trennen und von Freunden, die mir nicht gut taten. Das war mein Lernprozess.

Nun möchte ich an dieser Stelle alle Menschen ermuntern, in einem Schicksalsschlag nicht nur Schlechtes zu sehen, sondern auch die Chance zur Veränderung. Es hat auch keinen Sinn, vor Selbstmitleid zu zerfließen oder andere Menschen für das eigene Leben verantwortlich zu machen. Ich habe irgendwann einmal begriffen, dass es zu nichts führt, die anderen ändern zu wollen. Ich muss bei mir selbst anfangen. Wenn ich mich verändere, ändert sich auch meine Umgebung. Das ist keine hohle Phrase, sondern ich habe meine eigenen Erfahrungen dazu gemacht. Als ich Hans kennen lernte, war er sehr streng, verbittert und oft cholerisch. Ich hätte zurückbrüllen oder beleidigt sein können. Stattdessen bin ich ihm mit Liebe, Ruhe, Geduld und Verständnis begegnet – meistens jedenfalls. Ich bin ja schließlich auch kein Übermensch. Heute ist Hans ein liebevoller und fröhlicher Mensch.

Meine Yoga-Lehrerausbildung hilft mir täglich dabei, in den entscheidenden Augenblicken die Ruhe zu bewahren und anders zu reagieren als früher. Ich gehe bewusster durchs Leben, bin immer auf der Suche nach Zeichen für meine Weiterentwicklung. Zwar habe ich die Prüfung nicht abgelegt, weil ich nicht voll und ganz hinter der Lehre stehe, aber ich habe Meditations-Techniken und Übungen gelernt, die ich nach wie vor mit viel Disziplin in meinen Alltag eingebaut habe. Ich meditiere jeden Morgen eine halbe Stunde, um meine Körperenergien zum Fließen zu bringen und den Tag positiv zu beginnen. Anschließend habe ich ein kleines Yoga-Programm mit einigen Übungen, darunter der bekannte Sonnengruß.

Früher habe ich kaum Bücher gelesen, heute verschlinge ich Titel über Meditation, Gesundheit und Spiritualität. Ich gestehe, ab und zu auch eine Kartenlegerin aufzusuchen. Warum? Mich interessiert ihr Blick in meine Zukunft. Wenn sie Schönes zu sagen hat, freue ich mich. Wenn nicht, vergesse ich das schnell wieder. Man darf sich von derartigen Voraussagen natürlich nicht abhängig machen. Aber auch diese Deutungen können ein Zeichen sein.

Wichtig ist doch, immer sein Ziel vor Augen zu haben und es geduldig zu verfolgen. Geduld ist hier das Zauberwort. Und dazu möchte ich zum Schluss noch eine hübsche Geschichte erzählen:

Vor einigen Jahren nahmen Hans, Ursula und ich meinen richtigen Vater mit nach Bad Brückenau, wo wir einen Kuraufenthalt geplant hatten. Mein Vater wollte gerne seine Tante besuchen, ich begleitete ihn. Und entdeckte im Wohnzimmer etwas Wunderbares. Ein so großes und schön geschnitztes Kruzifix hatte ich nie zuvor gesehen. Natürlich wäre die Frage, ob ich es einmal haben könnte, völlig fehl am Platz gewesen. Aber Wünsche sind ja schließlich erlaubt. Das Kreuz ging mir nicht mehr aus dem Kopf, während

des Aufenthalts in Bad Brückenau nicht und danach auch nicht.

Etwa ein Jahr später fuhr mein Vater wieder nach Bad Brückenau, dieses Mal zur Beerdigung seiner Tante, die weit über achtzig geworden war. Als er mir am Telefon die Nachricht von ihrem Tod überbrachte, fiel mir bei aller Trauer sofort das Kreuz wieder ein. Ich bat meinen Vater, sich zu erkundigen, ob ich das Kreuz bekommen könnte. Mein Vater meinte, dass ich mich nach der Beerdigung in einigen Wochen mit meiner Cousine in Verbindung setzen solle. Was ich natürlich tat. Ich rief sie an, stellte mich vor und sagte, ich sei demnächst in Brückenau, ob wir uns bei dieser Gelegenheit nicht kennen lernen wollten. Im Laufe des Telefonats stellte sich rasch heraus, dass wir beide gerne walkten. Und wenige Wochen später liefen wir, beide mit Stöcken ausgerüstet, nebeneinander her. Es ergab sich wie von selbst, dass ich meine Frage nach dem Kreuz stellen konnte.

„Das haben wir einer Freundin meiner Mama geschenkt, die sich bis zum Schluss rührend um sie kümmerte. Es ist eine alte Dame. Und vielleicht vermacht sie es dir nach ihrem Tod, wenn es sonst keiner haben möchte.“

Wie immer, wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, lasse ich nicht locker. Ich nahm also bald darauf Kontakt zu der alten Dame in ihrem Seniorenstift auf und sie schien geradezu glücklich, dass ich mich für das Kreuz interessierte.

„Von meiner Familie will es sowieso niemand“, sagte sie.

Zwischen ihr und mir entwickelte sich seit dieser Begegnung eine liebevolle Freundschaft, wir telefonierten oft und, wann immer ich mit Hans und Ursula in Brückenau war, besuchte ich sie auf eine Tasse Kaffee. Über das Kruzifix sprachen wir nie, ihre Lieblingsthemen kreisten um Spirituelles. Und nach einem dieser Besuche drückte sie mir beim Verabschieden zwei Bücher in die Hand, eines über Selbstheilungskräfte

und eines über Reiki, eine esoterische Technik. Der Begriff stammt von den japanischen Worten *rei* (Kosmos/Universum) und *ki* (Lebensenergie).

Damals verschwanden die Bücher ungelesen in der hinteren Ecke eines Regals. Erst viel später fielen sie mir „zufällig“ wieder in die Hände, jetzt zur rechten Zeit. Diese mütterliche Freundin nenne ich deshalb auch gerne „meinen Engel“. Denn mit diesen Büchern wurde der Grundstein für mein Interesse an Yoga und anderen philosophischen Lehren gelegt.

Eines Tages sagte die Dame zu mir am Telefon: „Ich habe ein schönes Geschenk für dich.“ Sie machte es spannend und ließ mich raten. Dann eröffnete sie mir, jemand habe ihr ein zweites Kreuz geschenkt. Unglaublich! Ich sollte doch noch mein Kruzifix bekommen.

Es hat natürlich einen besonders schönen Platz in meiner Wohnung gefunden. Jeder Tag beginnt und endet mit meinem persönlichen Ritual vor diesem Kreuz. Warum? Es ist mein innerster Ruhepunkt geworden, der nur mir ganz alleine gehört. Und das Kruzifix schützt mich. Denn ich will keine Negativität mehr an mich heranlassen.

Eine Therapeutin über Carla und die Kraft der Visualisierung

*Du setzt dein Morgen fest mit jeder Imagination, jeder Fantasie, jedem Tagtraum, mit allem, was in deiner Seele Emotion erzeugt.*

*Ramtha*

Dem Gedanken folgt die Emotion und der Emotion die Frequenz, mit deren Stärke materialisiert wird.

Auf diese Weise hatten wir schon immer volle Herrschaft über unsere Abenteuer, konnten immer neue Lebensräume erobern, uns mit Erfahrungen bereichern, und höhere Frequenzebenen erreichen, immer mit dem freien Willen als unabänderlichem Gesetz.

Über diese Kraft verfügen wir alle, manchmal leben wir sie ganz versteckt und spüren auch die ihr innewohnende Gewalt oder Macht. Die ist durchaus beängstigend, vor allem in einer Zeit, die keine Wunder mehr zulässt, die alles erklärt, die aber auch alles festschreibt.

Die Kraft des Geistes, die die äußere Materie gestaltet, übrigens auch unseren Körper, darf nicht mehr wirklich ernst genommen werden, die Urgewalt dahinter wurde verschüttet, und kaum einer hält es mehr wirklich für möglich.

So faszinieren uns Bücher wie „The Secret“ oder „Bestellen im Universum“, die uns wieder denken lassen, dass doch alles möglich ist. Die uns die Hoffnung geben, wir ganz normalen Menschen könnten Veränderungen bewirken, könnten mehr bewegen als unseren Wohnzimmertisch. Für einen Moment ist das Gefühl, dass diese Bücher auslösen, wundervoll, und wir staunen und sind voller Freude über unsere

großartigen Fähigkeiten, für einen Moment gehören wir zu den „Großen“.

Wir möchten dies allzu gerne glauben, aber die Zwänge, in denen wir Tag für Tag leben, scheinen unabänderlich „Ich muss doch, ich kann doch nicht einfach, nein das geht nun wirklich nicht ...“ sind Gedanken, die bei allzu radikalem Wünschen unweigerlich auftreten.

Auch wenn wir sie rasch noch zu unterdrücken versuchen, sie sind da, und auf einer tieferen Ebene bestimmen sie uns, die Kraft unserer Visualisierungen und somit unser derzeitiges Leben.

Wir existieren nie unabhängig von unserer Geisteskraft. Auch wenn uns unser Leben oder einige Aspekte dessen überhaupt nicht gefällt, steckt dahinter doch ein großer Teil unseres Selbst.

Sehen wir uns mal in unserem eigenen Leben um, so kommt uns doch vertraut vor, was wir sehen. In seinem Ursprung ist all das, was da ist, durch die Kraft der Visualisierung da, es sind sowohl positive als auch negative Gedanken, die - wenngleich auch über Umwege - Realität geworden sind.

Wir tragen also eine große Verantwortung, beim alltäglich schnellen, flüchtigen Gedanken. Wahrscheinlich wird uns jetzt allen bewusst, wie unachtsam wir unsere Gedankenkraft nutzen.

Bei näherer Betrachtung unseres Lebens schauen wir auf unser Inneres, das sich im Außen spiegelt. Es macht deutlich, an welchem Punkt unserer Entwicklung wir stehen. Welche Ängste uns beherrschen und in welchen Bereichen wir uns sicher fühlen.

Es zeigt die Frequenz, auf der wir schwingen, und auf der wir manifestieren.

Wollen wir die Frequenz verändern, also erhöhen, führt der Weg zur Veränderung über die Akzeptanz. Das bedeutet, unseren derzeitigen Stand der Entwicklung zu erkennen, als

Frequenz auf der wir schwingen, als Teil unseres derzeitigen Selbst.

Ihn nicht abzulehnen, sondern anzunehmen, auch den unangenehmen und verhassten Teil, die Schatten unseres Selbst, die wir am liebsten wie ein Stück vereitertes Gewebe herauschneiden möchten. Aber schnell rausgeschnitten werden kann im Inneren der Seele nichts. Geduld, Akzeptanz, Reflektion, Achtsamkeit und Beharrlichkeit scheinen die einzig hilfreichen Methoden, um voranzukommen.

Selten ändern wir normalen Durchschnittsmenschen unsere Schwingungsfrequenz radikal, einfach so abgelöst vom derzeitigen Stand. Dies würde in den meisten Fällen auch eine völlige Änderung der Lebenssituation mit sich bringen, die zunächst erdacht und dann in die Realität umgesetzt werden muss. Das bedarf großer Energien, wie Mut, Zuversicht und Glauben. Man hört oder liest gelegentlich darüber, dass Menschen, die schwer erkrankten, solches gelang. Louise Hay schreibt darüber, wie der Schreck über ihre Krebserkrankung ihr Leben radikal veränderte, und sie zu Heilung und ihrer wahren Berufung fand. Ihr kleines Buch „Heile Deinen Körper“ ist bemerkenswert und hilfreich. Nahtoderlebnisse und religiöse Erweckung können wohl ähnlich weitgreifende Prozesse auslösen.

Für die meisten Menschen ist Veränderung ein langsamer Prozess, in dessen Verlauf der Mensch Schritt für Schritt vorwärts schreitet, dabei lernt zu verstehen, umzusetzen, umzufallen, wieder aufzustehen und weiterzugehen. Die Herausforderungen, die das Leben stellt, müssen aber angenommen werden, sie zu ignorieren bedeutet, sich immer wieder mit den gleichen Problemen konfrontiert zu sehen.

So kommt es ganz allmählich, aber dennoch mit Macht, zu einem Richtungswechsel.

Ganz so wie bei Carla.

Ein weiteres Mal stand sie vor schwierigen und schmerz-

haften Gefühlen, die sie kannte und auflösen wollte, sie beschloss erneut eine Psychotherapie zu beginnen. Instinktiv wusste sie, dass eine Änderung notwendig wurde und sie auf der innere Suche nach jenem Richtungswechsel war.

Visualisieren war ihr vertraut, gar nicht als Technik, auch nicht bewusst, schon als kleines Mädchen tat sie es einfach. Sie war in der Lage, ihrer Fantasie, also ihren inneren Bildern, die nötige emotionale Frequenz hinzuzufügen, die ein Abenteuer wahr werden lässt.

Sie war ein einsames und ängstliches Kind, emotional vernachlässigt von völlig überforderten Eltern.

Die Einsamkeit, in die sich vernachlässigte Kinder zurückziehen, um darin zu verschwinden, ist groß und weit. Diese Kinder wirken oft verloren, keiner kann und darf ihnen in ihre ferne Welt folgen. Sie schützen sich so vor weiteren Verletzungen. Sie kennen das Gefühl, nicht angenommen zu sein, einfach aus der eigenen Mitte heraus fühlen und handeln zu dürfen, in dem sicheren Gefühl, richtig zu sein.

Glücklicherweise gab es eine gute Auswahl an Ersatzeltern für Carla, die emotionale Nähe geben konnten, an denen sie sich orientierte und die ihr Sicherheit gaben.

Carla ist da kein Einzelfall. Ungeliebte oder vernachlässigte Kinder suchen sich häufig andere als die elterlichen Vorbilder. Bietet sich jemand an, der fähig ist, Sicherheit und Wohlwollen zu geben, vereinnahmen sie diese Person regelrecht und schaffen sich so das ersehnte Vorbild.

Oftmals wird hier die Grundlage für weit reichende Veränderungen der Gedanken und somit auch der Gefühle gelegt, die den Lebensweg völlig anders gestalten können.

Für Carla war ein solches Vorbild ihr Großvater, der Binnenschiffer. Auf seinem Schoß am Steuer des Schiffes erlebte sie dieses tiefe, ruhige Gefühl, sie selbst sein zu dürfen, in Sicherheit und Freiheit einen Blick auf die Welt zu

werfen, die ihr unbekannte Möglichkeiten offenbarte.

„Die Großen“, so hießen die Reichen und Klugen zuhause, in Abgrenzung zu der eigenen sozialen Schicht. Hinter diesen Worten steckte eine tiefe Bewunderung, die auch Carla vom Elternhaus übernommen hatte. Und nun beobachtete sie von ihrem sicheren Platz aus, gestärkt durch die starken Arme des Großvaters, die vielen vorbeifahrenden Motorboote mit den Reichen und Schönen darauf, zu denen sie eines Tages so gerne gehören möchte. Angesichts der Tatsache, dass sie gerade selber hinter dem Steuer eines Bootes saß, wenn auch kein schickes Motorboot, empfand sie wohl ein ähnliches Glücksgefühl, wie die „Großen“ es haben mussten und wusste in diesem Moment: Alles ist möglich. Auch sie würde später in einem Motorboot fahren, ganz sicher. Sie sah es bildlich vor sich, und somit hatte sie ihr Morgen, ihre Zukunft festgelegt.

Ohne es zu wissen, visualisierte dieses Mädchen, wenn auch die Art und Weise ihres Weges, also die Manifestation, noch nicht zu sehen war.

Manchmal dauert es lange, bis alle Schritte gegangen sind, alle Unwege abgeschritten, und die Umsetzung der Visualisierung zu erkennen ist. Wir erkennen sie oft gar nicht mehr, in Carlas Leben ging sie gewissermaßen unter im Leid der Beziehungen zu Männern, in den Enttäuschungen und Bemühungen, von ihren Männern geliebt zu werden.

Die Visualisierung ist eine Technik, die uns erlaubt, schrittweise urreigenste Kräfte wieder zu beleben. Es handelt sich hierbei in gewisser Weise um die bildliche Vorstellung der Ereignisse, die wir uns ersehnen. Fantasiert in vielen Tagträumen, in vielen einsamen unglücklichen Zeiten, aber auch in glücklichen, das sind die kraftvollsten.

Nun kann man diese Vorstellungsbilder bewusst steuern und ein genaues Bild zusammenstellen aus dem, wonach der Mensch sich sehnt oder was er konkret erreichen möchte.

Dabei ist es wichtig, dass das Bild klar und mit Einzelheiten erdacht wird, fast als würde man es malen. Ebenso wird auf die begleitenden Gefühle geachtet, sie machen das Bild zu dem, was es ausdrücken will, wie das Licht in den Werken der großen Meister oder das Lächeln der Mona Lisa.

Die Motivationspsychologie hat diese Technik wiederentdeckt, die Hypnosetherapie, die im letzten Jahrzehnt stark zurückgekehrt ist, nutzt konkrete Visualisierung in den Suggestionen.

Fernöstliche Meditationstechniken bedienen sich seit Urzeiten dieser Vorstellungskraft.

In der Hypnosetherapie werden diese Bilder oder Imaginationen vor allem im Sinne der Stärkung und Schmerzlinderung genutzt. So zum Beispiel zur Linderung chronischer Schmerzen, zur Stärkung des Immunsystems, zur Stressbewältigung und auch zur Unterstützung in der Tumorbehandlung.

In der hypnotischen Trance, in der das Hirn messbar im Alphawellenbereich schwingt, dringen die Imaginationen leichter zum Unbewussten vor, vorbei an der Begrenzung durch die Vernunft.

Historische, energetische, neurotische Blockaden klären sich, und die Richtung des Lebens ändert sich, fast unmerklich, aber unweigerlich, wenn auch innerhalb der eigenen emotionalen Frequenzen. Das bedeutet, wir manifestieren auf dem Boden unserer emotionalen Blockaden, innerhalb unserer Ängste, unserer Abhängigkeiten oder unserer Aggressionen.

Dies zeigt die Geschichte von Carla in aller Deutlichkeit.

Die Gefühle, die wir schnell wegdrücken, verdrängen, nicht wahr haben wollen, bleiben erhalten, leben in uns weiter. Da wir sie nicht aufgearbeitet haben, führen sie in gewisser Weise ein Eigenleben, ohne von uns bemerkt zu werden. So reagieren wir aus alten Verletzungen heraus, die meist

in der Kindheit ihren Ursprung haben, verursacht durch hilflose, überforderte Eltern, durch schwierige Situationen, Unfälle, Kriege, Gewalttaten oder andere Traumata.

Diese nicht verarbeiteten Gefühle, vor allem Angst, Wut und Trauer, kontrollieren unsere Existenz, unser Handeln auf allen Bewusstseinssebenen.

Zusammengefasst werden sie auch als Emotionalkörper bezeichnet.

Dieser ist nicht leicht zu löschen, ich kann nicht einfach den Auftrag erteilen, ängstige dich nicht mehr, und schon spüre ich keine Angst mehr. Ich kann sie vielleicht unterdrücken, habe aber immer noch Angst. Diese Emotionen sind zeitlos, überdauern mitunter ein Menschenleben, und so man dem folgen möchte, verschiedene Inkarnationen.

Neueste Hirnforschungen zeigen, das im so genannten Mandelkern, einem Hirnkern des limbischen Systems, so lange Stresshormone ausgeschüttet werden, bis eine traumatische Situation verarbeitet ist, egal wie lange das Trauma zurückliegt.

So bewirkte bei Carla der Tod der geliebten Urgroßmutter einen solch gewaltigen Schock, eine so große traumatische Belastung, dass sie all die ängstigenden Begleiterscheinungen des Sterbeprozesses, die sie sah, nicht einmal annähernd verarbeiten konnte. Sie waren so Furcht einflößend und mit dem Gefühl des Verlassenseins gekoppelt, dass dies nicht gefühlt werden durfte und so körperlich zum Ausdruck kommen musste.

Die Psyche schützt sich auf diese Weise, um nicht von den Gefühlen überflutet zu werden, dazu bedient sie sich einer Reihe von Abwehrmechanismen.

Carla wiederholte die gesehenen Symptome fortan in einer Art Asthmaanfall, wann immer sie emotional in ähnlich angstvolle Situationen geriet. Nicht die Gleichheit der Situation zählt hier, sondern die Gleichheit der Emotion.

Die Kleine hatte auch aufgrund ihres Alters keine Möglichkeiten, mit dem Tod dieser geliebten Person fertig zu werden. Hinzu kam, dass die Erwachsenen nicht einmal eine Vorstellung hatten von den Gefühlen und Nöten dieses Mädchens. Sie hatten einfach keine Ahnung, wie sie dem Mädchen hätten helfen können. Es hatte auch sie niemand gelehrt, Kinder und deren Gefühle ernst zu nehmen oder wie man dem Mädchen Hilfe zur Verarbeitung hätte geben können.

Es soll keine Schuldzuweisung an die Elterngeneration betrieben werden. Sie waren Kinder im Krieg, keiner hat ihnen je geholfen, ihre Traumata zu lösen. Sie mussten mit den Ängsten im Schutzkeller, mit den Verlusten von Verwandten und Freunden, mit den vielen Toten, die sie sahen, irgendwie zurechtkommen, bis heute.

Aus gutem Grund wurde die Diagnose *Posttraumatische Belastungsstörung* erst vor etwas mehr als 10 Jahren zu den behandlungswürdigen seelischen Erkrankungen gezählt, also auch bezahlt. Im neu bestimmten Diagnostikum der 50er Jahre beschloss die WHO (Weltgesundheitsorganisation), dies sei wohl besser nicht behandlungsrelevant. Fatalerweise zeigen jedoch neueste Studien, dass Traumata der Eltern an die Kinder weitergegeben werden. So haben Kinder, deren Eltern Feuerkatastrophen erlebt haben, deutlich mehr Angst vor Feuer als die Kinder der Vergleichsgruppe mit Eltern, die keine solchen Erfahrungen gemacht haben.

Es ist beruhigend zu sehen, dass das Leben, trotz aller Schrecken und Hindernisse, weiter schreitet, auflöst und neu gestaltet. So scheinen die Folgegenerationen bemüht, die Traumata der Vorgeneration aufzuarbeiten, dies zeigen Studien der Holocaustopfer und deren Kinder und Kindeskinde. Waren die Kinder noch wie betäubt und ohne Worte für die grausamen Taten, begangen an ihren Eltern, geht die Enkelgeneration offen und konstruktiv mit dem Thema ihrer Großeltern um.

Gehen wir zurück zu Carlas Geschichte, sie erlebte die vielen, manchmal heftigen Streitereien zuhause als eine Reihe von Traumata. Sie war ein sensibles Kind und hatte Mühe, laute und heftige Worte zu verkraften, auch die oft unangemessenen Strafen für kleine Unterlassungen ängstigten und verunsicherten sie erheblich. Sie fühlte sich schuldig und verantwortlich. Nichts konnte sie recht machen, so viel sie auch arbeitete, immer fehlte noch etwas. Ein gesundes Selbstwertgefühl konnte Carla in dieser Umgebung nicht entwickeln, sie wuchs auf in dem Gefühl, nicht gut genug zu sein, so sehr sie sich auch bemühte.

Sie erlebte emotionale Härte mit traumatischen Folgen.

Ihre Mutter ließ ihre kleine Hündin erschießen, weil sie trächtig war. Sie war Carlas Ein und Alles, ihre Vertraute. Das Tier stand ihr näher als jeder Mensch, viel näher als Vater und Mutter, die ihr nur wenig Nähe und Zärtlichkeit geben konnten. Der Hund erfüllte Carlas Bedürfnis nach emotionaler Sicherheit, die auch durch Trost, Geborgenheit und Verlässlichkeit entwickelt wird. Zärtlichkeit geben und empfangen können, dies auch dürfen, bedeutet emotionale Sicherheit. Diesen körperlichen Anteil, also nicht zielgerichtete Zärtlichkeit, dürfen wir in unserer Gesellschaft nur mit nahen Verwandten, wie beispielsweise den Eltern oder Großeltern leben, oder eben mit Haustieren. Die dürfen wir in der Regel streicheln und lieb haben, ohne Sanktionen oder Reue befürchten zu müssen.

Sicher hatte die Mutter Gründe für ihre Entscheidung, wie hoffnungslose Überforderung, bei der ein Wurf junger Welpen ihr als nicht mehr zu bewältigendes Chaos erschien. Vielleicht kamen eifersüchtige Gefühle hinzu und sie ging darum so hart und gefühllos vor. Sie wusste, wie viel die Hündin ihrer Tochter bedeutete. Möglicherweise hatte sie aber auch Ähnliches erlebt.

Carla war zu jung, um die Motive der Mutter zu beden-

ken. Die kleine Carla kämpfte für ihre Hündin und verlor, sie konnte sie nicht beschützen und sich selber auch nicht. Carla war verwirrt und unendlich traurig, sie verstand, Kinder kriegen, schwanger zu sein reichte aus, ihr geliebtes Tier zu erschießen.

Das Trauma blieb unverarbeitet, die überflutenden seelischen Schmerzen konnte das Kind nicht ertragen. Um den Schmerz seelisch nicht spüren zu müssen, hilft sich die Psyche und drückt den Schmerz körperlich aus. Bauchschmerzen zu haben ist erträglicher und fassbarer als psychische Qualen. Als Körpererinnerung ist der Schmerz aber tief ins Gewebe eingeschrieben. Ganz so wie bei Carlas Asthmaanfällen, die auch erst durch eine Therapie aufgelöst wurden.

Möglicherweise hat Carla dieses Trauma, auch auf Grund der Symbolik, in den Uterus verlagert und so wurde ein Grund für ihre späteren Gebärmutterprobleme gelegt.

Eine solch schwerwiegende körperliche Erkrankung, die eine Totaloperation mit 30 Jahren nach sich zog, ist sicher nicht monokausal zu erklären. Die Schwächung des Organs wurde mit hoher Wahrscheinlichkeit hier vorbereitet.

In der Antitraumatherapie, EMDR, wird die körperliche Seite immer mitbearbeitet, und es kommt zu erstaunlichen Einsichten in das Zusammenspiel von Psyche und Körper. Schmerzen, die in der traumatischen Situation entstanden, werden wieder erlebt und zeigen sich genau so wie damals. Mittels der EMDR Methode werden sie erneut durchlebt, allerdings im geschützten Rahmen des therapeutischen Settings. Mit jeder Bearbeitung werden die belastenden Emotionen schwächer, bis sie sich schließlich auflösen. Sie werden wieder bewusst und können ausgesprochen werden, so verlieren sie den damals entstandenen Schrecken und können als Lebenserfahrung eingeordnet werden.

Wir sind es nicht gewohnt, Seele und Körper nach Verletz-

ungen zu reinigen, zu heilen, uns überhaupt über eine andere als die schulmedizinische Versorgung der Wunden zu kümmern.

In den letzten Jahren ist Psychotherapie viel populärer geworden, es wird nicht mehr abfällig darüber gewitzelt. Fast jeder hatte schon den Wunsch und das Bedürfnis, mehr über sich zu erfahren, seine Ängste und Blockaden aufzuarbeiten.

Das ist erfreulich und lässt die Hoffnung zu, dass die Menschen bewusster mit sich selbst und anderen umgehen und weniger aus verletzten Gefühlen, wie Angst und Wut, handeln.

So kann auch ein kollektiver Richtungswechsel und eine positivere Schwingungsebene auf unserem Planeten möglich werden.

Carlas erster innerer Richtungswechsel begann mit einer Psychotherapie, nach der gescheiterten Ehe. Sie ging ihren Weg zwar auf Umwegen, aber stetig. Die Begegnung mit Yoga war sehr wichtig für sie, es war eine weitere Begegnung mit sich selbst, mit ihrem Inneren.

Yoga bietet diese Möglichkeit, während man sich vermeintlich mit dem Körper beschäftigt, klärt man auch die Psyche, Psychotherapie ist nicht der einzige Weg. Tiefe Muskelerinnerungen werden durch die extremen Dehnungen und Atemübungen gelöst und oft fühlt man sich nach einer Yogasession traurig, schwindelig oder ganz merkwürdig, gelegentlich auch sehr glücklich.

Wir haben alle tief im Gewebe eingelagerte Emotionen und nicht genügend Traumatherapeuten für alle.

So hilft die enorme Beliebtheit, die Yoga in den vergangenen Jahren in den westlichen Kulturen erfährt, vielen Menschen Körper und Seele zu heilen.

Viele alt gediente psychotherapeutische Verfahren vernach-

lässigen jedoch die körperliche Ebene. In unserem Gesundheitsverständnis betrachten wir entweder nur den Körper oder nur die Psyche, hier eine Einheit herzustellen steht noch aus.

Auf ihrem Weg, die Imagination oder Visualisierung ihrer Kindertage Realität werden zu lassen, hat Carla einige leidvolle Erfahrungen gemacht. Dennoch wurde sie gut geführt auf ihrem Weg, sich von alten schmerzhaften Emotionen zu befreien und ihre selbst geschaffene Realität zu erkennen und auch zu genießen.

Je intensiver wir nach innen gehen, in die Weite und Ruhe der eigenen Mitte; durch Meditation, besinnliche Spaziergänge, was immer richtig für uns ist, je positiver ist unsere Ausstrahlung.

*Unterhalte keine schädlichen Fantasien. Je mehr Bewusstsein du auf deinen inneren Körper richtest, desto höher die Vibrationsfrequenz, je höher die Energieebene, je weniger Negativität erreicht dich.*

*Ramtha*

## Bindung und Angst - Carlas Angst vorm Alleinsein

Carla machte leidvolle Erfahrungen mit Menschen, die ihr nahe standen, den Eltern, ihrem Ehemann, und ihrer Freundin. Viele Freunde hatte sie nie, sie suchte sich nur einige wenige aus, meist Männer und gab nahezu bedingungslos alles. Sie suchte die Abhängigkeit, aus Angst, sie selbst werden zu müssen. Ein eigenes Selbst zu entwickeln ist wohl eine von Carlas Lektionen, die sie lernen soll. Lernt man sie nicht, wird man wieder und wieder mit den gleichen Aufgaben konfrontiert.

Angst zu haben ist menschlich, sie lässt uns auf niederen Frequenzen schwingen, lähmt und hindert uns, Entscheidungen zu treffen, voranzuschreiten und zufrieden zu leben. Betrachtet man aber die Entwicklungsgeschichte der Menschheit, so sorgte die Angst andererseits auch für Überlebensstrategien, beispielsweise der frühen Horden und somit auch für Weiterentwicklung. Das bedeutet, die Angst steckt tief in unseren Genen.

Komplexe physiologische Prozesse hormoneller Art werden in Gang gesetzt, wenn wir Angst bekommen, zu dem Zweck die Aufmerksamkeit und die Reaktionsbereitschaft zu erhöhen. Wir können dadurch effektiver auf Gefahren reagieren, schneller flüchten, manchmal beispielsweise auch im rechten Moment bremsen oder uns festhalten – eben im richtigen Moment instinktiv das Richtige tun.

Unsere Lebensbedingungen scheinen uns mehr Sicherheit zu geben, die Menschheit ist nicht vom Aussterben bedroht, dennoch benötigen wir Angst nach wie vor, um zu überleben. Die Gefahren haben sich verändert, beispielsweise vom Säbelzahn tiger zu den modernen Verkehrsmitteln.

In unserer modernen hochkomplexen Welt fürchten wir uns vor allem vor weniger Konkretem. Viele haben Existenzängste, Angst vor Schicksalsschlägen, vor Krankheiten und Tod.

Die Angst vorm Alleinsein quält uns, aber auch die vor den Mitmenschen. Es scheint eine Illusion zu sein, ein angstfreies Leben führen zu können.

Diese Ängste mögen eine Spiegelung unserer Abhängigkeit sein, so sind wir allein schon vom Essen und Trinken oder von der richtigen Temperatur abhängig, vielleicht ist die Angst auch eine Spiegelung des Wissens um die Endlichkeit unseres Daseins. Vielleicht ängstigt auch nur die Ungewissheit dessen, was danach kommt. Die christliche Religion verheißt für die Schlechten - und wer darf sich schon zu den Guten

zählen? - schreckliche ewige Qualen im Fegefeuer und der Hölle. Buddhismus und Hinduismus sind etwas tröstlicher, da darf der Sünder Leben für Leben weiter wachsen in seinem Bemühen, ein mitfühlender Mensch zu werden.

Der Mensch ist stets bemüht, diese Ängste zu bewältigen durch Konzepte wie Religion, Magie, Philosophie, Wissenschaft oder vielem mehr. Allerdings hat uns die Wissenschaft bei der Angstbewältigung nicht wesentlich weitergeholfen. Die Angst vor Naturereignissen mag durch unser Wissen weniger geworden sein, die so genannten irrationalen Ängste wachsen hingegen. Angsterkrankungen häufen sich in den psychotherapeutischen Praxen, egal in welcher Verkleidung die Angst daherkommt: Als pure Panik, als Zwang, als Abhängigkeit, als schizoide Störung, als Hysterie, um die häufigsten zu nennen.

Das Grundproblem hinter all den verworrenen psychischen Schwierigkeiten scheint die abgewehrte Einsamkeit und damit die Todesangst zu sein. Hinzu kommen die Gefühle, die sich darum gruppieren.

Die schlimmsten Befürchtungen, die maximalen Katastrophen, die bei näherer Untersuchung der Angsterkrankungen immer fantasiert werden, lassen sich auf wenige Schrecken zusammenfassen: Angst vor Beschämung, Ächtung, Einsamkeit und Tod.

Wir können im Grunde nur Gegenkräfte setzen: Werte wie Mut, Vertrauen, Hoffnung, Liebe, Macht und Demut. Wir müssen uns rüsten, der Angst immer wieder furchtloses, fruchtbares Land abzugewinnen.

Die klassische psychotherapeutische Behandlungsmethode bei Angststörungen heißt: "... immer der Angst nach ...", jedes Sich-Stellen bedeutet ein wenig mehr Freiheit und Individualität.

Wir sind sozusagen aufgefordert, diese Kräfte zu fördern und sie zur Meisterschaft zu führen, um unseren Ur-Ängsten

entgegenzuwirken und das Leben auf diesem Planeten genießen und positiv gestalten zu können. Leider scheint uns dies auch kollektiv nicht besonders gut zu gelingen. Die niederen Frequenzen der Angst tragen wohl die Verantwortung dafür, dass wir unsere Nahrung und Luft vergiften, unseren Lebensraum zerstören oder Waffen entwickeln mit unvorstellbarer Vernichtungskraft.

Für das Individuum gehört die Angst vor der Einsamkeit zu den bedrohlichsten, was sicher auch unserer Evolutionsgeschichte zuzuschreiben ist, das Überleben ohne die Horde war seinerzeit kaum möglich.

In unseren Beziehungen ist der Umgang mit der Einsamkeit ein immerwährendes Thema, das viele Facetten und Störungen ausbildete.

Carla suchte die Abhängigkeit in Beziehungen zu Männern, um der Einsamkeit aus dem Weg zu gehen. Diesem Abgrund, den wir gerne dem anderen überlassen. Oftmals scheinen Beziehungen Spiele zu sein, um diesem Gefühl zu entkommen, leidvolle Spiele mit sich wiederholenden Szenen. Heraus kommt ein großes mitunter lebenslanges Leiden, dessen Ursache wir vergessen haben, und schließlich halten wir dieses Leid für unausweichlich. Oder auch häufig für Liebe.

Alle Menschen sehnen sich nach Nähe und Zärtlichkeit, nach Liebe und Zuwendung, die spürbar ist, und sie tun fast alles, um wenigstens ein wenig davon zu bekommen. Es gibt Kinder, denen Schläge lieber sind als keine Berührung, keine Zuwendung. Lieber Streit, Demütigung und Entwertung, als gar keine Gefühle vom nächsten Menschen zu erfahren.

Nur wenige Kinder bekommen genug bedingungslose Nähe und Zärtlichkeit, so dass sie gesunde und glückliche Menschen werden können. Die Mehrheit muss mit Mangel und Negativität zurechtkommen, nimmt Schaden und entwickelt neurotische Leiden.

Carla wirkte wie eines dieser geschädigten Kinder, die dir

die Warnung „... komm mir bloß nicht zu nahe ...“ durch verweinte Augen entgegenschleudern, aber doch so gerne erreicht werden möchten.

Zu viel ist geschehen, zu viele Verletzungen, zu wenig sichere Orte und sichere Bindungen.

Kinder wollen gesehen werden, darauf vertrauen können, dass für ihre Bedürfnisse und Wünsche gesorgt wird. Sie benötigen Liebe und Anerkennung, Carla hatte in diesen Punkten mit Defiziten zu kämpfen, und sie nahm einige Lebenswege, nur, um diese aufzulösen.

Ihre Bedürfnisse wurden nicht wahrgenommen, sie musste im Wesentlichen funktionieren.

Sie war ihr ganzes bisheriges Leben abhängig. Zunächst vom autoritären Vater, der alle Entscheidungen für die Familie traf, und die Kinder streng erzog.

Sie mussten viel arbeiten, sollten fleißige Kinder ohne Widerworte sein, so wie es diese Elterngeneration noch gelernt hatte. Es gab wenige Freiheiten für die Kinder, ganz so, wie die Eltern es selbst erlebten. Als sie Kinder waren, herrschte Krieg, da galt es zu überleben. Als Erwachsene dann musste ein völlig zerstörtes Land wieder aufgebaut werden.

Die Emanzipation der Frau, die in der Weimarer Republik in vollem Gange war, wurde durch die Politik der Hitlerzeit und die Nachkriegszeit jäh unterbrochen. Nur während des Krieges war es recht, dass die Frauen stark und selbstbewusst alle anstehenden Arbeiten übernahmen. Die Abhängigkeit der Frau vom Mann wurde in den 50er Jahren erneut propagiert, als die Männer geschlagen vom Krieg ihren Platz in der Gesellschaft suchten. Die ideale Frau diente wieder dem Mann und der Familie, ohne sich ihrer Fähigkeiten bewusst zu werden.

Carlas Mutter war eine dieser idealen Frauen, abhängig vom Vater, hielt sie sich an seine Meinung und Vorgaben.

Sie war sicher eine starke Frau, arbeitete, dirigierte den Haushalt und die Kinder, sparte bei allem noch und war engagiert, den Wohlstand zu mehren, ohne sich ihrer eigenen Kraft bewusst zu sein. Ganz so, wie wir Carla kennen lernten. Unter diesen Belastungen hatte die Mutter nicht die Zeit und Muße, Carla die Liebe zu geben, nach der sie sich sehnte und die sie benötigt hätte.

Jede Zeit hat ihre Herausforderung und Prägung, diese galt dem Wiederaufbau eines Landes. Emotionaler Schutz und Stärkung der Kinderseelen ist Aufgabe der nächsten Generationen.

Unfrieden in der Familie und häufiger Streit der Eltern schadet der Entwicklung eines Kindes erheblich. Manchmal wird sie auch völlig verhindert und die Kinder finden keinen eigenen Lebensweg. Streit verunsichert, vor allem, wenn nichts erklärt oder hinterfragt werden darf, wenn es um Macht geht, nicht um eine Meinungsverschiedenheit. Kinder aus solchen Familien wachsen mit Angst und dem Gefühl ständiger Bedrohung auf. Sie entwickeln auch starke Schuldgefühle.

Mangel, Kontrolle, Autorität, Angst und Schuld halten Menschen klein und abhängig.

Auch Regierungen bedienen sich dieser Mittel, das Volk ist so leichter zu regieren. Viele kleine Gesetze, die persönliche Bereiche kontrollieren, dienen angeblich unserem Wohl, tatsächlich untergraben sie die freie Entwicklung des Individuums erheblich.

Ein freies Individuum ist unerwünscht, weicht von der Norm ab, ist schwer zu kontrollieren, so sind doch viele Menschen eher dahin erzogen worden, abhängige Strukturen auszubilden. In vielen Beziehungen, besonders langjährigen Ehen finden wir auch diese Struktur. Viele Frauen aber auch Männer, erdulden Unglaubliches, nur um nicht verlassen zu werden. Es gibt Männer, die ihre Frauen und Kinder

kaum wahrnehmen, ganz wenig nur von ihnen wissen, aber dennoch der Meinung sind, sie zu lieben und ohne sie nicht leben zu können. Hier liegen abhängige Störungen vor, auch wenn sie jeweils anders erscheinen.

Bei Carla und Rolf hätte man auch eine solche Diagnose stellen können. Was sich die beiden an Leid zugefügt haben, ist für manchen nicht nachzuvollziehen, manch einer erkennt aber ein Stück seiner eigenen Geschichte darin.

Die Ehe der beiden war in eine ernsthafte Krise geraten, als Rolf sich in die Nachbarin und Freundin von Carla verliebte und das Verhältnis monatelang verheimlichte. Er wagte es nicht, mit Carla darüber zu sprechen, er befürchtete sicher, sie zu verlieren. Er hatte nämlich nicht die Absicht, die Ehe zu beenden. Carla war tief verletzt und jeder, der Ähnliches erlebt hat, vermag dies nachzuempfinden, dennoch, auch sie wollte und konnte ihn nicht verlassen. Sie geriet in die Opferrolle, fühlte sich verraten und konnte ihrem Mann nicht wirklich verzeihen. In ihrer Wahrnehmung zerstörte er die glückliche Ehe, aufgrund seines beständigen Wunsches nach außerehelichen Beziehungen. Die Rollen sind klar verteilt, sie ist das Opfer, er der Täter, ungeachtet ihrer eigenen Bedürfnisse nach Rache. Nichts ist mehr in Ordnung in dieser Beziehung, sie besteht nur noch aufgrund der Abhängigkeit beider Partner.

Carla bemühte sich nach Kräften, in jeder Weise perfekt zu sein, sie organisierte Partys, gesellige Abende, sorgte für die sozialen Kontakte des Paares. Sie übernahm die Pflichten des Haushalts, dekorierte das Haus, ging selbstverständlich arbeiten und half das gemeinsame Vermögen zu vermehren. Auch als Geliebte versuchte sie alles zu geben, und immer noch war es nicht genug. Dieser emotionale Zustand war ihr seit frühester Kindheit bestens vertraut, er war zwar schmerzhaft, aber bekannt und damit sicherer als alles Neue. Es ist gut nachvollziehbar, dass sie sich als Opfer fühlte. Sie gestal-

tete ihr Leben um ihn herum, wollte perfekt sein in dem, was sie gab und tat. Sie machte sich unentbehrlich, wurde gebraucht, bekam aber nicht die Liebe und Anerkennung, die sie sich ersehnte.

Was nur zu weiteren Anstrengungen führte, sich unentbehrlich und ihn noch ein wenig abhängiger zu machen. Er hätte viele Bequemlichkeiten und einen hervorragenden Rundum-Service aufgegeben bei einer Trennung.

Dies geschieht nicht bewusst und vorsätzlich, sondern wird motiviert aus tiefen Ängsten, alleine zurückzubleiben. Aus der vermeintlichen Geborgenheit der Zweisamkeit verbannt zu werden.

So versuchen die Partner je nach Lebensgeschichte, sich entweder von dem einem, oder diesen von sich abhängig zu machen. Wer von jemandem abhängig ist, braucht ihn, und gebraucht werden verspricht daher eine gewisse Garantie, nicht verlassen zu werden.

Verlassen sein bedeutet die Auflösung der eigenen Persönlichkeit befürchten zu müssen, die einem Sturz ins Leere gleichkommt.

Häufig träumen Menschen, die unter Abhängigkeitsstörungen leiden in Variationen den gleichen Traum: Sie werden gejagt, meist von Personen, die sie zu kennen scheinen, bis sie an Abgründe geraten, die bodenlos wirken und furchtbare Leere bedeuten, der Schrecken des Sturzes weckt die Träumer schließlich.

Die abhängig strukturierte Liebe verzichtet freiwillig auf Individualität, auf die Möglichkeit ein eigenständiges Ich zu werden. Diese Möglichkeit macht Angst, bedeutet die Verantwortung für sich selbst übernehmen zu müssen, die Entscheidungen im Leben zu treffen, auch mit dem Risiko, Fehler zu machen. Freiheit und Mut gehören sicher zusammen.

Bei näherem Hinsehen bedeutete jede Versöhnung des

Paares eine Steigerung des Lebensstandards. Ein Haus in der Türkei, eine neue Sportart, eine neue Eigentumswohnung. Die beiden waren ein hervorragendes Team im Erschaffen von Werten, was Sicherheit vermittelte und ausgesprochen bindend wirkte.

Carla wollte Rolf, sie hatte ihn gewählt, weil er aus der Stadt kam und die Aussicht versprach, aus der dörflichen Enge zu entkommen. Die Ehe mit ihm bedeutete den ersten Schritt ihrer Manifestation in Richtung „der Großen“ zu gehen, nicht vorsätzlich natürlich. Es war ein Teil der Faszination, die er auf sie ausübte. Er wird ähnliche Motive gehabt haben, er hat sie als fleißige junge Frau kennen gelernt, mit ihr konnte er das, was die Eltern erreicht und ihm gegeben hatten, gut zusammenhalten und sogar erweitern. Beide behielten Recht, in diesen Punkten konnten sie einander viel geben.

Die ersten Jahre war dieses Ziel klar bestimmt, und beide haben gemeinsam daran gearbeitet. Als es erreicht war, begannen die Probleme. Keiner hat sich zugetraut, alleine Ähnliches zu schaffen, so hielten sie aneinander fest, jeder in der Angst, alleine nahezu die Existenz zu verlieren.

Nach der Trennung kam es Carla so vor, als sei sie plötzlich arm, sie nahm einen zusätzlichen Job an, obwohl sie immerhin als Bankkauffrau arbeitete. Zudem war sie eine wohlhabende Frau auch nach der Scheidung, gerade weil die beiden finanziell ein erfolgreiches Team waren.

Rolf und Carla hatten nicht den Mut sich einzugestehen, dass etwas Grundsätzliches zwischen ihnen beiden schief lief, was ein offenes und ehrliches Gespräch vorausgesetzt hätte.

Sie hatten auch keinerlei Übung darin, offen miteinander zu kommunizieren, auf die Gefühle des anderen einzugehen, wirklich hinzuhören, um zu verstehen, wo man den anderen verloren hatte. Keiner hat uns gelehrt, so respekt-

voll und verständnisvoll miteinander umzugehen. Schon die Grundregel, einander zuzuhören, im Bemühen zu verstehen, wurde oft versäumt, uns beizubringen. Kommunizieren mit engen Freunden – und gerade in der Partnerschaft – bedeutet meist Vorwurf, bedeutet einen Schuldigen zu überführen, der für die Misere verantwortlich ist. In seinem Buch „Zwiesgespräche“ gibt Lukas Möller, Analytiker und Paartherapeut, Paaren wertvolle Hinweise, wie sie lernen können, miteinander zu kommunizieren, um sich dort abzuholen, wo sie stehen.

Carla und Rolf wagten solche Schritte nicht, die Gefahr, zu der Erkenntnis zu gelangen, zu wenig tragende Gemeinsamkeiten zu haben und auseinander zu gehen, war viel zu groß.

Sie nahmen sich aber auch die Chance eines ehrlichen Neuanfangs, die Chance nach all den Jahren mehr voneinander zu erfahren, beide schienen nur wenig voneinander zu wissen.

Die außerehelichen Beziehungen, so seltsam es klingen mag, dienten den beiden dazu, ihre Ehe aufrecht zu erhalten.

Liebhaber erfüllen häufig diese Aufgabe, sie geben dem abhängig Verheirateten doch noch ein wenig von dem, wonach er sich sehnt. Sie stärken ihn auf diese Weise weiterhin, die vermeintliche Sicherheit in der Abhängigkeit der Ehe leben zu können. Die Abhängigkeit erscheint allemal sicherer als die Freiheit, tun zu dürfen, was man tut. Es kommt wohl einer Flucht vor der Freiheit gleich, aus Angst, die Verantwortung tragen zu müssen.

Carla machte diese Erfahrung von beiden Seiten. Sie war auch Liebhaberin, immer bemüht, perfekt zu sein, sich nicht zu verlieben, um die Ehe ihres Geliebten nicht zu gefährden. Vermutlich besteht dessen Ehe immer noch, mit einer anderen Geliebten. Viele Paare bleiben auf diese Weise bis

ins Alter beieinander. Dieses Konzept ist keine Erfindung der Postmoderne, auch in den Jahrhunderten vor uns gab es solche Arrangements.

Rolf hätte mit einem solchen Loverkonzept weiterhin leben können, er hätte auch Carlas Liebhaber geduldet, wäre sie bloß bei ihm geblieben. Carla konnte das nicht, sie litt zu sehr darunter. Zum einen war sie streng moralisch und religiös erzogen worden, zum anderen knüpfte sie hohe Ideale an die romantische Liebe.

Es dauerte, bis sie ihn verlassen konnte, trotz allen Leids, das sie zweifellos empfand. Auch Rolf konnte sich nicht trennen, immer wieder verließ er die Frauen, um seine Ehe zu retten. Ein ehrliches, realistisches Eingeständnis, dass diese nicht mehr zu retten war, gab es von seiner Seite nie. Carla verließ ihn, weil sie Ideale hatte, Wahrheit wollte, ihre Vision, die sie zur Weiterentwicklung antrieb.

Die Zeit nach der Trennung war schwer, sie glaubte, sie könnte alleine nicht weiterleben, fantasierte ihren möglichen Tod.

Was kann man tun, um nicht die quälende Trennungs- und Verlustangst zu fühlen? Eigenständigkeit und Unabhängigkeit sind die geforderten Entwicklungsschritte. Die Trennung war ein großer mühevoller Schritt in diese Richtung. Bis dahin gehörte ihre eigene Individualität noch nicht zu ihrem Erfahrungsbereich, Carla reagierte verwirrt und orientierungslos. Die folgenden Beziehungen zu Männern zeigten noch das gleiche Bindungsmuster, die gleichen Ängste vor Trennung, Einsamkeit und dem Verlassenwerden.

Die Angst, ein eigenständiges Ich zu entwickeln, wurzelt tief in dem Gefühl, erleben zu müssen, aus der Geborgenheit der Symbiose ausgestoßen zu werden, schutzlos zurückzubleiben. Für ein Kind hieße das sicher große Gefahr, und die Angst wäre angemessen. Solche kindlichen Anteile leben in uns so weiter, als wären wir noch dieses Kind. Seine Gefühle

scheinen uns selbst als Erwachsene Realität, lassen uns agieren, ganz so, als gäbe es all die anderen erwachsenen Anteile in uns nicht.

Bewusst wahrgenommen, bedeutet die Verlustangst, die Angst vor dem „Ich“-Sein. Jede Individualität und Eigenständigkeit trennt und isoliert uns ein Stück, bedeutet also auch ein Sich-voneinander-weg-entwickeln und damit eine Distanzierung, realistisch gesehen auch einen möglichen Verlust.

In einer gut verlaufenden Entwicklung bekommen Kinder genug Liebe und Sicherheit von der Mutter, dass sie wagen können, sich von ihr wegzubewegen, um die Welt zu erkunden. Kleinkinder benötigen in dieser bestimmten Entwicklungsphase die Rückversicherung seitens der Mutter, dass ihre Liebe und Bindung ebenso unverändert und sicher da sein wird wie vor der Entdeckungsreise. Hier wird das Fundament zu einer individuellen Entwicklung gelegt und zur Ausbildung eines sicheren Selbst. Mütter, die ihrerseits ängstlich, unsicher und symbioseorientiert sind, vermitteln dies, ohne es zu wollen, an ihre Kinder.

So entwickelte auch Carla Unsicherheit und Abhängigkeit. Doch sie spürte, dass ein Ausweichen vor Individualität teuer bezahlt werden muss, eigene Wünsche und Bedürfnisse bleiben im Unbekannten, da sie nicht gelebt werden dürfen. Die Welt der Gefühle, Impulse und Triebe verkümmert. Die Vielfalt der menschlichen Möglichkeiten kann nicht ausgeschöpft, geübt und verfeinert werden. Das traurige Bild einer verödeten Landschaft drängt sich auf.

Carla forderte sich. Weiterhin angetrieben durch ihre Vision, löst sie Schritt für Schritt ihre Blockaden, mit Beharrlichkeit und Disziplin, sehr nützliche Werte, die ihre Eltern ihr mitgegeben haben.

Werfen wir noch einen kurzen Blick auf das, was unsere Märchen zu dem Thema der Abhängigkeit und Indi-

viduationsangst zu erzählen haben. Eingewoben in symbolische Geschichten widmeten sie sich diesen Problemen lange, bevor psychologische Theorien dazu entwickelt wurden. Ein altes Thema also, das die Menschen seit Urzeiten beschäftigt. Ein typisch menschliches Problem, wir haben das Bedürfnis nach Symbiose, es ist die erste Beziehungserfahrung, die wir mit dem Eintritt ins Leben machen. Säuglinge und Kleinkinder unterscheiden nicht zwischen sich und der Mutter, das müssen sie erst in mehreren Entwicklungsphasen lernen. So besteht die Gefahr, in der Symbiose zu lange zu verharren, sich gegen die notwendige Loslösung zu sperren. Die Gründe sind individuell verschieden und können eben auch in der Persönlichkeit der Mutter liegen. Bei jeder zu lange andauernden Symbiose stellt sich die therapeutische Frage, gegen welchen Entwicklungsschritt sich der Mensch sperrt.

Viele Märchen erzählen von schwierigen symbiotischen Beziehungen, zum Beispiel Dornröschen.

Seine Mutter versuchte es vor allem Bösen zu bewahren, doch als das Mädchen nach Autonomie strebte, Aggression zeigte und trotz des Verbots ihrer Eltern auf dem Dachboden spielte, stach sie sich und blieb 100 Jahre eingeschlossen. Nur ein mutiger Held konnte sie retten.

Carlas Geschichte erinnert ohnehin an ein Märchen, genauer gesagt an ein Symbiosemärchen.

Eigentlich war es nicht vorgesehen, den kleinen Ort zu verlassen und sich von ihren Eltern zu lösen. Ihr war auch Aggression und Widerspruch nicht erlaubt. Ein unabhängiges Ich für sich zu beanspruchen, erscheint ihr immer noch als eine radikale, fast sündige Forderung.

Sie bemühte sich zwar, alle Fertigkeiten zu erwerben, stark und unabhängig zu werden. Sie verdiente ihr eigenes Geld, berufliche Qualifikationen waren ihr wichtig, sie lernte ständig dazu, auch in den größten Krisen bestand sie ihre

Prüfung. Der Erfolg im Beruf blieb auch nicht aus, es kam nur nie wirklich bei ihr an, dass sie eine ambitionierte, erfolgreiche Frau wurde. Eine Frau die fähig ist, Entscheidungen zu treffen und diese zu verantworten.

Mit einem Anteil ihrer selbst blieb sie das kleine Mädchen, gerade mit Rolf, kam sie immer wieder in ihr Dorf zurück.

Nachdem die Abhängigkeit zu Rolf nicht mehr bestand, war Carla orientierungslos, ihr fester Halt war ihre Arbeit. Ihr Leben nahm erst wieder mit ihren Adoptiveltern feste Konturen an. Es ist ein Symbiosemärchen der besonderen Art. Von einer Abhängigkeit zur anderen wächst Carla, wobei sie die Helden und Prinzen fortschickt.

Schritt für Schritt geriet sie, fast als geschähe es ohne ihr Zutun, in die neue Lebenssituation.

Sie schaffte es wieder zum Kind zu werden, zum Anfang zurückzugehen. In ihrer Kindheit gab es immer mehrere Elternpaare, ganz so wie sie es kannte, hatte sie sich noch ein weiteres Elternpaar hinzugewünscht. Auch diesmal war es ihr Bestreben, perfekt zu sein, sie gab alles, ihren Beruf, ihre neu gewonnene Freiheit, die sie allerdings eher ängstigte. Sie ist in erster Linie Tochter, wird mit knapp 50 Jahren täglich „Kindi“ gerufen und genießt es. Diese Abhängigkeit wiegt sie in einer trügerischen Sicherheit. Ihre Eltern sind alt und irgendwann kommt wieder die Einsamkeit als ängstigende Drohung, das ist ihr bewusst und sie bereitet sich darauf vor.

Sie arbeitet viel für ihre neuen Eltern und will einen Ausgleich schaffen für das, was sie von ihnen bekommen hat. Sie übernimmt alle anstehenden Aufgaben und führt das Unternehmen erfolgreich weiter. Mit der Pflege der beiden gibt sie sich viel Mühe und möchte ihnen einen schönen Lebensabend im eigenen Umfeld bereiten. Sie gestand sich nicht einmal Urlaub zu.

Es fällt ihr schwer, das ihr anvertraute Vermögen als ihres

anzusehen, im Wesentlichen, weil sie dies nicht selbst erarbeitet hat.

Ohne die Zustimmung ihres Adoptivvaters konnte sie lange Zeit kaum Entscheidungen treffen – weder bei Vermögensanlagen, noch beim Autokauf, noch bei einem teureren Kleidungsstück. Dabei ist sie als Bankkauffrau sehr gut in der Lage zu kalkulieren, sie tut es auch und braucht dennoch die Rückversicherung.

Ebenso verfahren beide bei der Auswahl des neuen Mannes an ihrer Seite, der Adoptivvater suchte ihn aus, da er ihm vertraute, und sie vertraute auf seine Urteilskraft. In vielen Aspekten hatte er sicher gut gewählt, aber Carla hatte sich entwickelt, ihren Charakter verfeinert, ihren Geist gepflegt, bald passte sie nicht mehr zu diesem Mann, er gehörte nicht mehr zu ihr.

Sie trennte sich erstmalig ohne Drama und Schmerz von einem Mann, wenngleich nicht ohne den Segen ihres Vaters.

Carlas Geschichte wird noch weitergehen, und es verspricht eine Erfolgsgeschichte zu werden.

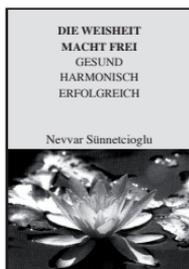
Eine ungewöhnliche, in der auch die andere Welt, die spirituelle und religiöse, in all ihren Aspekten einen gewichtigen Platz einnimmt.

In der es eine positive Seite des Alleinseins gibt, des gleichzeitigen Einsseins mit der Schöpfung.

Es ist die Präsenz der Gletscherluft, aus der man sich immer wieder neu zur Begegnung entschließt, ohne es je zur Gewohnheit werden zu lassen. Aus dieser Welt des glückseligen Alleinseins wird sie Liebe, Schönheit, Stille, Frieden, Klarheit und Wissen beziehen.

Ihre Geschichte, ihr Märchen, zeigt Wege aus der Angst, der Abhängigkeit, der verharrenden Symbiose, mit der Kraft der positiven Gedanken, die sie heute auch bewusst einsetzen kann.





Autorin: Nevvar Sünnetcioglu  
DIE WEISHEIT MACHT FREI  
GESUND, HARMONISCH, ERFOLGREICH  
ISBN 3-8334-1537-1  
Preis: 15,00 Euro

Das 20. Jahrhundert ist eine Zeitepoche gewesen, in der die Weisheit des Lebens wiederentdeckt wurde. Heute sind viele Bücher darüber auf dem Markt. Sie enthalten viele Beispiele wahrer Geschichte und Erfolgserlebnisse. Aber die Grundlagen dieser Weisheit sind in keinem Buch sachlich erklärt.

Dieses Buch erklärt die Grundgesetze der Lehre deutlich. Es ist interessant für jedermann, insbesondere für junge Menschen, sowie den diesen Lehren skeptisch gegenüberstehenden Naturwissenschaften.

Jeder, der die Arbeitsweise des Geistes verstanden hat, kann diese Weisheit bei allen Lebensproblemen praktisch anwenden, um Heilung, Erfolg, Wohlstand und Harmonie im Leben zu erlangen.

