

# **Ein Elefant verschwindet**

Ein anonymer Bericht

Maria Becker



Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar unter  
<http://dnb.d-nb.de>

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.marta-press.de](http://www.marta-press.de)

1. Auflage März 2020

© 2020 Marta Press UG (haftungsbeschränkt), Hamburg, Germany  
[www.marta-press.de](http://www.marta-press.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Veronika Schimmer, Hamburg

© Umschlaggestaltung: Niels Menke, Hamburg

Printed in Germany.

ISBN 978-3-944442-63-1

meinem Mann  
meinen Freunden  
meinen Therapeutinnen

## Inhalt

Kein Vorwort.....	10
Der lange Weg .....	10
Das Kind in der Kirchenbank .....	14
Eines Morgens im Badezimmerspiegel .....	20
Die ureigene Schönheit .....	26
Der Mensch hinter den Augen .....	28
Die Revolte des Körpers .....	29
Der Ritter in schimmernder Rüstung .....	34
Aus dem Schatten treten.....	38
Im Sturm .....	46
Über Außenseiter und Fehlbesetzungen.....	57
Still Faces.....	59
Den eigenen Geist beobachten .....	64
Holy Hell .....	66
Über Vergebung .....	71
Die Nacht .....	75

Weihnachten.....	77
Die Krypta des Schweigens.....	83
Im Land der unerfüllbaren Aufgaben.....	93
Die Glasmengerie .....	96
I do, I undo, I redo.....	97
Spätblüher .....	99
Mein Tag der toten Ente .....	105
Alles endet .....	112
Die Jagd aufgeben.....	119
Herz .....	120
Das Problem mit den Menschen.....	124
Opfer, Täter, Retter .....	127
Blaupause .....	128
Re-Inszenierung.....	130
Die Tür selbst öffnen.....	132
Jenseits des Flusses.....	133
Ein Elefant verschwindet .....	135

## Kein Vorwort

Kürzlich, am Telefon, hat mich eine alte Studienfreundin als Floß bezeichnet. Es wäre so schön, wenn wir ein solches jederzeit zur Hand hätten.

Wenn wir uns erlauben könnten, uns endlich selbst zu sehen. Könnten wir dann nicht auch heil werden? Einfach das Karussell verlassen, Liebe empfangen, von gütiger Hand, wo immer wir sie finden können und diese erwidern. „Familie“ finden, wo wir uns dies erlauben. Ein neues, fruchtbares Stück Land betreten, mit einem weiten und blauen Horizont ... Das ist meine Hoffnung.

## Der lange Weg

Nach dem üblichen Gerangel um die Sitzplätze ging im Saal das Licht aus. Ich kann mich erinnern, dass die Frau neben mir nach den ersten 15 Minuten ihre Schuhe auszog und die nackten Füße seitlich unter ihren Hintern schob. Ich glaube am Ende des Films reichte sie mir sogar ein Taschentuch. Eben jener Moment könnte auch der gewesen sein, in dem ich Hals über Kopf den Saal verließ. Genau genommen stürmte ich hinaus, ohne Rücksicht auf Füße, Schirme, Taschen und abgestellte Bierflaschen. Und ich vermute, wenn ich hingehört hätte, hätten mich einige Flüche begleitet auf dem Weg durch die schmalen Sitzreihen, hinaus aus dem dunklen Saal. Ohne Vorwarnung war ich aufgesprungen, hoffte noch rechtzeitig die Damentoiletten zur erreichen, bevor mich der Weinkrampf lahmlegen würde, der eben im Begriff war, sich durch meinen Hals hinaufzuarbeiten. Ich war mir sicher, ich würde gleich die Kontrolle verlieren. Hektisch schloss ich die Kabinentür hinter mir. Versuchte zu atmen. Auf einer Damentoilette um Fassung zu ringen, während man das Schluchzen unterdrückt, ist

irgendwie klischeehaft und entwürdigend. Es tat weh. Der lange, anstrengende Weg. Der verwundete Fuchs. Das Pferd. Die Verantwortung, die einfach zu viel war. Das Leben ist so. Und meist fragt niemand, ob wir tragen können, was uns aufgebürdet wird.

Mein Mann hatte mir kurz von diesem neuen Film erzählt. Der Lebensgeschichte einer jungen Frau, die nach einer familiären Tragödie aufbricht, um auf einem der Weitwanderwege in den USA ihr Leben zu entwirren. In den Tageszeitungen hatte es gute Kritiken gegeben. Grund genug für zwei alte Wandervögel, ins Kino zu gehen. Worauf ich allerdings nicht vorbereitet war, war *das*. Gleich in der ersten Szene sieht man Reese Witherspoon auf einem Bergkamm sitzen. Ein weiterer Zehennagel hat sich auf diesem Trail soeben verabschiedet, direkt gefolgt von einem ihrer Wanderstiefel. Den zweiten wirft sie kurz darauf, in hohem Bogen, hinterher. Man sieht ihn noch über ein paar Geröllfelder hüpfen, dann ist er weg. Gefolgt von ihrem markerschütternden Schrei.

Der Film nagelte mich die nächsten 120 Minuten gegen die Wand (wie jener große Hund, den ich in meiner Kindheit so gefürchtet hatte). Ich fühlte mich ertappt und gesehen – erkannt, überrannt ... alles in einem. Es waren lange eineinhalb Stunden. Ich habe nie Drogen genommen. Ich habe nie geraucht. Ich trinke noch nicht einmal viel Alkohol. Ich habe meine Mutter nie als Liebe meines Lebens bezeichnet und ich hatte noch nie ein Problem mit zu vielen Männern zur gleichen Zeit in meinem Bett. Umso weniger verstand ich damals meinen emotionalen Notstand. Damit Sie mein eigenes Entsetzen in etwa einordnen können, sollte ich Ihnen vielleicht erklären, dass selbst mein Mann nach unserer Trauung etwas enttäuscht bemerkte, ich hätte während der gesamten Zeremonie nicht geweint. Gefühlsausbrüche jeder hysterischen oder überbordenden Art in der Öffentlichkeit sind mir zuwider. Meine Mutter weinte viel und oft und öffentlich. Was mich schon in meiner frühen Kindheit in emotionale Nöte brachte und schließlich zu einem stillen Schwur veranlasste, niemals so schwach, so angreifbar und so verletzlich zu sein wie sie. Schon gar nicht gegenüber

Fremden. Sie können sich also vermutlich mein Entsetzen vorstellen, als ich bemerkte, welche Art Explosion sich in dieser Kinosaal abhante.

Der deutsche Titel des Films ist „Der große Trip“<sup>1</sup>, der englische Originaltitel lautet „Wild“ und ich verstand absolut nicht, wieso mich die Lebensgeschichte dieser Frau so sehr aus der Bahn warf, mit der ich doch augenscheinlich so wenig gemeinsam hatte. Mit Ausnahme vielleicht einer krebskranken Mutter. Mein Mann war über meine Reaktion mehr als verwirrt und erkundigte sich beim Verlassen des Kinos besorgt nach meinem Befinden. Ich konnte ihm keine Antwort geben zu diesem Zeitpunkt. Ich weiß nur, wir sprachen noch ein paar Tage später darüber und waren uns einig, dass wir das Gefühl kannten, aufs Äußerste strapaziert zu sein und einen Weg von vielen tausend Meilen hinter uns zu haben, der uns bis an unsere äußersten Grenzen gebracht hatte. Das konnten wir absolut nachvollziehen. Wenn ich mich recht erinnere, sagte mein Mann etwas wie: „Man muss nicht selbst wandern, um das Gefühl zu haben, einen so langen Weg gegangen zu sein.“

Mir blieb das Ganze über Monate ein Rätsel. Ich kaufte das Buch. Ich begann zu lesen. Ich versuchte zu verstehen. Und in dem Maß, in dem sich die Geschichte vor meinen Augen entfaltete und ich in meiner Therapie zu reden begann, begann ich auch zu begreifen.

Ein Auszug aus meinem Tagebuch berichtet über die Anfänge meiner Therapie und mein Entsetzten im gleichen Maß: „Meine Welt dreht sich komplett vom Kopf auf die Füße und zurück. Letzte Woche war zum Glück mein erster Termin bei Frau Dr. X. Ich habe mit ihr

---

<sup>1</sup> US-amerikanisches Drama aus dem Jahr 2014, basierend auf dem gleichnamigen Roman von Cheryl Strayed. Roman und Film erzählen die Geschichte der jungen Autorin, die nach dem Krebstod ihrer Mutter in den Drogenkonsum abrutscht. Nach der Scheidung von ihrem Mann beschließt sie, auf den Pacific Crest Trail zu gehen, einen der längsten Weitwanderwege in den USA. Buch und Film sind ein Bericht über ihre Zeit auf dem Trail.



kurz über die Probleme der letzten vier Jahre gesprochen und auch über die aktuelle Situation in meiner Familie. Damit habe ich selbst das Pferd zu Fall gebracht. Frau Dr. X sagte mir, ich solle es mir überlegen mit der Therapie. Und wenn ich mich dafür entschiede, würde sie mir etwas über Borderline erzählen, da es wichtig sei, zu verstehen, dass diese Erkrankung mit einer gewöhnlichen Depression überhaupt nichts gemeinsam habe. Die folgenden Tage las ich im Netz. Die Berichte, die ich dort fand, zogen immer engere Kreise um mich, bis sie mich selbst erreicht hatten. Meine Schwiegereltern, meine Mutter, mein Vater, ich, mein Mann? Die Welt scheint einzustürzen. Ich kann jetzt deutlich fühlen, wie schwach meine Vorstellung vom eigenen Ich ist, wie sehr sie ins Wanken gerät. Ich dachte, ich wäre mit meiner Erschöpfung schon ganz unten angekommen, aber es geht noch weiter. Alles was ich mir in den letzten zehn Jahren scheinbar aufgebaut habe, zerfällt zu Staub. Ich dachte, wenigstens das mit meiner Partnerschaft und Ehe hätte ich gut hinbekommen. Was ich als Geschenk betrachtet habe, stellt sich jetzt als Überlebensgemeinschaft heraus, die auch dazu beiträgt, dass ich neuen Belastungen ausgesetzt bin. Die Beschreibungen, die ich gefunden habe über die Kindheit in einer Borderline-Familie passen so gut, ich kann es einfach nicht glauben.“

Ich habe das Buch „Der große Trip“ inzwischen mehrfach gelesen. Der Film verwandelte sich in eine Art Expedition ins eigene Ich. In einen Rettungsversuch. In eine Art Credo. Es gibt viele Szenen, die mich bis heute anrühren. Eine davon ist die, in der Cheryl über die Berge geht und dort oben von Schneewehen im Sommer überrascht wird. Als sie eines Morgens vor dem Zelt sitzt, nähert sich ein Fuchs ihrem Lager. Er bleibt in sicherer Entfernung stehen. Den Kopf leicht zur Seite geneigt. Etwas Seltsames liegt in seinem Blick. Nach einem kurzen Moment des Zögerns wendet er sich ab und verschwindet hinter einer Schneewehe. Auch der Gang ist irgendwie merkwürdig. Angeschossen, hinkend, verletzt. Cheryl Strayd springt auf und ruft dem Fuchs hinterher: „Komm zurück!“, und beginnt zu weinen. Für mich

war der Fuchs Sinnbild ihrer verstorbenen Mutter und ihres eigenen Lebens gleichermaßen. Alle Liebe, alle Fürsorge, der größte Teil ihrer Gedanken galt dieser Frau, ihrer Mutter. Und als diese an Krebs stirbt, ist der größte Teil ihres Lebensinhaltes plötzlich verschwunden. Einfach so. Als ich die Sterbeszene im Krankenhaus sah, packte mich das kalte Entsetzen. Instinktiv wusste ich, mir würde beim Tod meiner Mutter eine ganz ähnliche Erfahrung bevorstehen. Doch konnte ich in jenem Sommer noch nicht ahnen, dass dies schon so bald sein würde. Aber darum war es nicht weniger beängstigend. Und ich konnte auch nicht ahnen, dass es für mich noch weitaus schlimmer werden würde, als das, was ich im Film gesehen hatte.

## **Das Kind in der Kirchenbank**

Als ich als kleines Kind sonntags in der harten Kirchenbank saß, vertraute ich fest darauf, dass Gott gut war. Beständig und wahr, so stellte ich mir die Liebe Gottes vor, in etwa so, wie das ewige Licht, das in den katholischen Kirchen stets den Tabernakel bewacht. Eine kleine, flackernde Zunge in einem roten Plastikgehäuse. (So leicht zu übersehen.) Winzig, aber warm und stets in Bewegung.

Im Nachhinein lässt sich schlecht sagen, wann die kindliche Welt der Träume, der Sehnsüchte und Abenteuer gewichen ist und einer Welt Platz gemacht hat, die einzig aus einer öden und wüsten Steppe zu bestehen schien. Die sich endlos und zeitlos dehnte von Horizont zu Horizont. Vielleicht war es einer der Sonntage, früh bei der Messe, an dem meine Mutter wieder einmal weinend in der Kirchenbank stand; still und starr den Blick auf den Altarraum gerichtet und mir ihre Hand entzog, als ich versuchte, meine kleine tröstend unter ihre zu schieben.

Ich habe lange gezögert, all die alten Gespenster noch einmal aus ihrer Kiste zu lassen. Auch jetzt, wie ich mich entschließe zu schreiben, fürchte ich immer noch, dass sie mein Leben kapern könnten. Sich mit der mühsam ersparten Lebensenergie davon machen könnten, auf einem Schiff mit schwarzen Segeln, nach Nirgendwo. Auf eine Reise ohne Ziel oder Wiederkehr. So meine bisherige Vorstellung.

Was aber, so frage ich mich seit ein paar Tagen, wenn ich wirklich erst werde anfangen können zu leben, wenn ich sichtbar geworden bin? In welcher Form von Isolation ich all diese Jahre gelebt habe, beginne ich erst in den letzten vier Wochen zu begreifen. Gestern Nacht habe ich mir einige Dokumentationen aus einer Reihe des bayrischen Rundfunks angesehen – „Lebenslinien“<sup>2</sup>. Und dort den Bericht einer Frau gefunden, die in einer Familie mit zehn Kindern, einer überforderten Mutter und einem alkoholkranken Vater aufgewachsen ist. Die gehungert hat, Gewalt erlebt und schon als Kind gelernt hat, sich unsichtbar zu machen. Nicht atmen, nicht auffallen. Mit der Wand verschmelzen, sich wegträumen. Hoffen, dass alles irgendwann vorbei ist. Und da erst wurde mir klar, wie wenig eigenes Leben es tatsächlich für mich gibt, wie wenig Hoffnung besteht, wenn ich nicht, wie sie, endlich in der Lage bin, das Tarnprogramm aufzugeben. Mich sichtbar zu machen, für mich zu sprechen. Aber zu wem? Im Familienverbund gilt meine Mutter als ein lebenswürdiger, gottesfürchtiger und duldsamer Mensch. Und unser Schicksal, als Kinder einer gescheiterten Ehe, hat zwar Mitleid hervorgerufen, aber nie etwas wie kritisches Hinterfragen oder gar ernsthafte Hilfsangebote. Auch jetzt noch, acht Wochen nach ihrem Tod, hat das einseitige Bild des armen Menschen, der krebserkrankten und duldsamen Frau, meine nächste Umgebung fest im Griff. Es

---

<sup>2</sup> Eine Reihe des bayerischen Rundfunks. Hier stehen die Lebensgeschichten von deutschen Prominenten wie Uschi Glas und Konstantin Wecker ganz selbstverständlich neben den Berichten von Menschen wie du und ich. Alle Folgen sind in der Mediathek abrufbar. „Lange war ich unsichtbar“: <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/lebenslinien/index.html>

gibt keine Zeugen. Und beginne ich zu sprechen, stoße ich auf Widerstand, auf Unglauben.

Der einzige Weg, so scheint mir, ist ein anonymer Bericht. In dem ich sagen kann was ich denke, ohne Rücksicht auf Familie oder Umgebung. Denn das Sprechen über meine Wahrheit ruft, wie schon seit frühester Kindheit, Ängste auf den Plan. Ängste, die letzten Reste der Familie, der sozialen Kontakte einzubüßen. Und wie wenig nachvollziehbar all dies ist, für eine außenstehende Person, wurde mir erst kürzlich beim Besuch einer alten Freundin wieder klar, als sie sagte: „Meine Cousine hat den Kontakt zu ihrer Mutter abgebrochen, nachdem sie lange Jahre bei ihr gewohnt hat. Sie war der Meinung, sie hätte sich nun genug um sie gekümmert, obwohl diese zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht krank war. Wir haben schon lange nichts mehr von ihr gehört. Und ich frage mich, ob es ihr mit dieser Entscheidung so viel besser geht.“

Ich wette nicht. Wer mit Borderline-Systemen vertraut ist, wird dennoch hellhörig werden angesichts dieser Erzählung. Sicher, es mag ebenso viele grausame Kinder geben, wie es lieblose Eltern gibt. Dennoch kann ich nicht anders, als nach der verborgenen Not hinter dieser Erzählung zu horchen. Was mag ein Kind bewegen, speziell die Tochter, die Mutter zu verlassen und den Kontakt zu verweigern? Ein schwerer Weg, in dessen Verlauf man fast alles zu verlieren droht, was man liebt, oder die Reste dessen, was man zu lieben glaubt.

(Die offene oder verdeckte Lieblosigkeit der Frau, ob als Mutter, als Ehefrau oder als Tochter, ist ein Tabuthema. Sie setzt sich bewusst der Gefahr der Ächtung aus.)

Der Tag, an dem ich beschlossen habe zu schreiben, war derselbe Tag, an dem ich beschloss, nicht mehr gläsern zu sein. Nicht mehr angepasst. Laut zu werden und wenn nötig auch unflätig, wenn auch nur in der Anonymität. Der Mut zur völligen Einsiedelei fehlt mir nach wie vor. Und alle Menschen in meiner Umgebung, die ich liebe, in diese alten Konflikte mit hineinzuziehen, erscheint mir auf seltsame

Art genauso selbstüchtig und falsch, wie mir heute viele der Handlungen meiner Mutter erscheinen.

Der Tag, an dem ich wusste, dass ich verdammt war, war der Tag, an dem meine Mutter ihre Krebsdiagnose erhielt. Eine Nachbarin, die als Physiotherapeutin in einem großen Krankenhaus hier in unserer Stadt arbeitet, erzählte mir kürzlich Folgendes: „Es ist kaum zu glauben, über wie viel Gelder die Abteilungen für Krebs in unserem Haus verfügen. Die Menschen spenden große Summen. Krebserkrankungen sind mit einer ungeheuren Menge an emphatischer Anteilnahme verbunden. Ganz anders die neurologischen Erkrankungen, die für die Betroffenen oft mindestens genauso schlimm sind. Diese Erkrankungen sind mit Ängsten besetzt.“

Oder, um es mit meinen Worten zu sagen: „Verlasse niemals deine Mutter! Und verlasse auf keinen Fall – auch nicht in den nächsten sieben Leben – einen Krebskranken“. Zu einer krebskranken, geschiedenen Mutter, die, unehelich geboren, ohne Vater aufwuchs, brauche ich gar nichts zu sagen. Alle gütigen Taten aller Zeiten hätten das Unrecht, das dieser Frau im Laufe ihres Lebens geschehen ist, nicht ungeschehen machen können. Es hat lange gebraucht, bis ich das verstanden habe. Ein solches Leben ist, ob beabsichtigt oder nicht, wie ein großes schwarzes Loch im Universum. Auch die Energie von einhundert Leben und von einhundert Sonnen könnte es nicht füllen.

Der Tag, an dem ich endlich lernte, dies einzusehen, war der Tag, an dem ich bereit war, den Kontakt zu meiner Mutter für drei Monate zu unterbrechen. Sozusagen im letztmöglichen Moment, wie sich später herausstellen sollte. Denn schon drei Monate nach der Trennung erhielt meine Mutter eine Diagnose für acht Gehirntumore und es war klar, dass der zehnjährige Verlauf ihrer Erkrankung sich unweigerlich seinem Ende näherte. Zehn Jahre zuvor hatte ich sie von den ersten Untersuchungen im Krankenhaus abgeholt. Sie stieg damals ins Auto, kreidebleich und verzweifelt. Sie berichtete mir von den Ergebnissen der Biopsie und die Zeit schien für ein paar Sekunden still zu stehen. Die Dinge erstarrten. Ich konnte meinen Körper nicht mehr

spüren, ich war wie gelähmt. Ich konnte nur denken: „Krebs, es ist Krebs!“. Ich fand mich schlagartig auf einer einsamen Straße wieder, grau und düster im Morgenlicht. Die Häuser zu beiden Seiten standen stumm und verschlossen. Nirgendwo ein Licht zu sehen. Und ganz am anderen Ende der Straße stand der Tod, vielleicht ein wenig dramatisch, mit seiner Sense in der Hand – und ich fragte mich, wie lange es wohl dauern würde, bis er die Straße heraufkommen würde. Bis er bei uns wäre und meine Mutter mit sich nähme.

Ich weiß bis heute nicht, wieso meine Eltern sich dazu entschlossen, ein zweites Kind – mich – zu bekommen, nachdem sie schon wegen meines fünf Jahre älteren Bruders sehr jung hatten „heiraten müssen“ und von autoritären Patriarchen zweier Familien „zusammengeworfen“ wurden – wie mein Vater bis heute nicht müde wird zu betonen. Vielleicht frage ich ihn eines Tages danach. Die jahrelange Weigerung meiner beiden Eltern zuzugeben, dass da irgendwann einmal ein Gefühl der Wärme und der Liebe gewesen sein könnte, hat für mich bis heute eine ungeheuer zerstörerische Kraft.

Nachdem meine Mutter etwa acht Wochen tot war, bestand mein erster, stiller Akt der Rebellion mit 45 Jahren darin, im Haus meiner Mutter nach dem Hochzeitsbild meiner Eltern zu suchen. Ich fand es auf dem Dachboden, in der hintersten Ecke. Zwei Ecken des Stuckrahmens abgebrochen, mit der Bildfläche nach unten im Dreck. Es fiel mir nicht schwer, mir vorzustellen, wie meine Mutter es durch die Gegend geworfen hatte, in einem Anfall von Zorn. Zum Glück war das Glas heil geblieben. Ich säuberte es und hängte es am selben Abend in unseren Hausflur. Jeder, der kam, sollte es sofort sehen. Und ich wollte mich täglich daran erinnern, dass meine Eltern sich einmal ein Versprechen gegeben hatten, sich beizustehen, in guten, wie in schlechten Tagen. Und dass es zumindest diesen einen Tag gegeben hatte, mit weißem Musselin, schwarzen Lackschuhen und roten Rosen. Die Gesichter etwas schüchtern aber doch erregt. Glückliche und auch neugierig blicken die beiden in die Kamera. Es erscheint mir bis heute als eine der schrecklichsten Strafen, dass diese beiden Menschen ihre Familien

glauben machen und machten, dass es nichts Schönes, nichts Gutes und nichts Erinnerungswertes in ihrem gemeinsamen Leben gegeben hätte.

Vor der Beerdigung fragte mein Vater, ob er zur Trauerfeier kommen dürfe, man sei ja schließlich längere Zeit „verbandelt“ gewesen. Nicht verheiratet, nicht verliebt. Kein Wort von der Familie, die er verlassen hatte, nachdem meine Mutter ihn hinauswarf. Er blieb damals weg. Wochen und Monate. Wir wussten nicht, wo er war. Er hatte sich von uns nicht verabschiedet und trat auch später mit uns Kindern aus eigenem Antrieb nicht wieder in Kontakt.

Und doch, wenn ich mir meine Mutter heute auf ihrem Hochzeitsbild anschau, dann kann ich auch eine andere Wahrheit sehen, die ich lange nicht gesehen habe. Sie posiert im Vordergrund, seitlich auf einer Bank sitzend. Den Rosenstrauß rechts neben sich, die Hände, in langen weißen Handschuhen, ruhen auf ihrem Oberschenkel und auf der Bank. Die Haltung hat etwas Steifes, aber gleichzeitig Stolzes, so als wären die langen Handschuhe das Wichtigste an diesem ganzen Tag gewesen. Mein Vater steht schräg hinter ihr. Das Gesicht über ihre linke Schulter dem Fotografen entgegengereckt. Schüchtern, gerade so, als hätte man sein schlechtes Gewissen mit ihm in diesen dunklen Anzug mit Fliege geschnürt. Als Braut ist sie die Prinzessin ihrer Mutter an diesem Tag. Man kann sehen, wie teuer das Hochzeitskleid und der Schleier gewesen sein müssen. Ganz über die eigenen bescheidenen Verhältnisse hinaus und ganz der Stolz der alleinerziehenden Frau.

Ich hatte lange Zeit nicht ein einziges Bild meiner Familie in unserem Haus hängen. Ich kann mich erinnern, dass meine Cousine mich einmal besuchte und sich über eine Karte an unserem Kühlschrank amüsierte. Auf ihr war der indische Schauspieler Shahrukh Khan<sup>3</sup> zu sehen. Sie sagte mit einem Lachen in der Stimme und ganz ohne sich darüber im Klaren zu sein, was sie da sagte, dass es lustig sei,

---

<sup>3</sup> Geb. 1965, indischer Schauspieler und Filmproduzent. In Deutschland bekannt unter anderem durch die indische Filmreihe „My Name is Khan“ (2010).

dieses Bild dort zu sehen. Ganz so, als gehöre Herr Khan zu unserer Familie. Ich genierte mich ein wenig und wusste damals noch nicht, wie Recht sie hatte. Mein Mann und ich sahen uns monatelang diese indischen Filme an, in denen getanzt, gelacht und auch sehr viel geweint wurde. Ich habe erst spät begriffen, dass ich damals wohl verzweifelt versuchte, wieder einen Zugang zu meinen Gefühlen zu finden, die so lange Zeit verschüttet schienen. Und dass die Personen aus diesen indischen Filmen mir oft als Rollenmodell dienten und als Vorstellung, wie es wäre, in einer großen Familie von liebenden Menschen umgeben zu sein. Und was noch wichtiger scheint, wie sich Güte vielleicht anfühlte und die innere Haltung, es mit anderen Menschen grundsätzlich gut zu meinen.

Unbewusst hatten mein Mann und ich uns von diesen Indern adoptieren lassen, in der Ermangelung anderer Rollenmodelle in unserer Umgebung. Herr Khan gehörte also tatsächlich zur Familie.

## **Eines Morgens im Badezimmerspiegel**

„Ich glaube, in Bezug auf deine Figur kannst du dich nicht beklagen.“ Ich habe diesen säuerlichen Satz aus dem Mund von Freunden gehört, wenn sie mit ihren Kindern sprechen. Meine Mutter sagte immer zu mir: „Dass du gut aussiehst, brauche ich dir ja wohl nicht zu sagen.“

Da ich selbst nie Mutter geworden bin, kann ich nicht beurteilen, ob ich nicht ebenfalls der grauenhaften Versuchung erlegen wäre, auch mein Leben an dem meiner Tochter zu messen. Mein Aussehen, meine Pläne, meine Optionen. Im Gegensatz zu dem des Kindes, welches sich erst noch zu voller Schönheit entfaltet. Ich frage mich, ob diesen Müttern der bittere Ton, in dem sie sprechen, bewusst ist.



Für die Tochter, die ihre Mutter liebt und deren Glück will, bedeutet es, dass das eigene Leben nie mehr an Größe und Schönheit erreichen darf, als das der Mutter.

Wie sehr meine Beziehung zu meiner Mutter die Entfaltung meines Lebens behindert hat, ist mir erst in den letzten Wochen bewusst geworden. Als ich mit meiner Therapie begann, berichtete ich im Gespräch immer wieder, dass ich kein Bild von mir selbst hätte, dass ich mich nicht sehen könne. Dass es sei, als würde ich den ganzen Tag an einem blinden Spiegel vorbeilaufen. Matt und grau in der Mitte, sodass man vielleicht ein kleines Stück des Pullovers sehen kann, in dem man gerade steckt, oder noch den letzten Rest des Haaransatzes, aber ganz sicher hat man keinen Blick auf das eigene Spiegelbild. Ich wusste, wie ich aussehe und doch hatte ich kein Bild von mir. Ich hatte keine Anbindung mehr an die Empfindungen meines Körpers. Ich brauchte eine Woche, um festzustellen, dass die Rückenlehne meines Bürostuhles falsch eingestellt war und ich Rückenschmerzen hatte. Ich konnte mich weder sehen, noch fühlen, noch begreifen. Um mich her war Orientierungslosigkeit, Leere und Chaos.

Vor zwei Monaten habe ich mit Facebook und Pinterest begonnen. Sehr zögerlich zunächst, da ich es durchaus vorgezogen hätte, mich weiter zu verstecken. In Ruhe gelassen zu werden und so wenig Kraft wie möglich in zwischenmenschliche Beziehungen zu investieren. Ich wollte nicht gesehen, „gelikt“ oder kommentiert werden. Allein mein Beruf verlangte es und mir war klar, dass ich mich dem zunehmenden Druck nicht länger entziehen konnte. Nachdem ich auf den Plattformen gestartet war, geschah etwas Seltsames. Auf Facebook erhielt ich haufenweise Zuschriften von einsamen Männern und hoffnungsvollen Witvern. Meine Fotos wurden mit „Schöne“ und mit „Beauty“ kommentiert. Auch wenn ich mir der manipulativen Art dieser Plattformen stets bewusst war und auch der Fragwürdigkeiten dieser Identitäten, war etwas in mir doch überrascht, horchte auf. Ich begann öfter und länger in den Spiegel zu sehen. Und obwohl ich zu diesem Zeitpunkt aus meiner Sicht zu viele Kilos auf den Rippen hatte

und das Gesicht begann, deutliche Falten zu zeigen, konnte ich zum ersten Mal etwas sehen, das mir zuvor verborgen geblieben war. Es war, als würde man ein Denkmal enthüllen. Die Abdeckung entfernen von Etwas, das immer da gewesen war, aber nie sichtbar. Plötzlich sah ich einen Menschen. Einen schönen Menschen mit all seinen Erfahrungen, dem erlittenen Schmerz, den Verlusten und dem Gewinn, die sich über die Jahre angesammelt hatten. All die Jahre hatte ich mich nicht sehen können und da war ich plötzlich – eines morgens im Badezimmer vor dem Spiegel.

Auch Pinterest hat seinen Beitrag geleistet. Als ich mich angemeldet hatte, begann ich, Bilder zu sammeln wie eine Wahnsinnige. Mit jedem Bild, das mir gefiel und das ich in meine virtuellen Taschen stopfte, suchte ich Teile eines Puzzles zusammen, von dem ich bis dahin gar nicht wusste, dass es existierte. Meine Interessen, meine Vorlieben lagen plötzlich sichtbar vor mir. Dinge, die ich irgendwo einmal in Magazinen oder in Büchern gesehen hatte, tauchten wieder auf und nahmen ihren Platz in den Reihen ein. Ein kleiner Kosmos bildete sich, mein ureigenes Universum begann sich zu formieren und sich selbst abzubilden.

Nach einigen Wochen erreichte mich eine berührende Nachricht über Facebook. Ein mir bis dahin unbekannter kanadischer Architekt schrieb mir, er sei bei der Suche nach einem Freund über mein Profil gestolpert und es habe ihn so sehr angesprochen, weil es eine ganz eigene und besondere Form von Schönheit zeige. Zunächst war ich sprachlos. Ich bedankte mich artig, schickte ein paar höfliche Grüße zurück und versuchte wieder in der Anonymität unterzutau-chen. Aber sein Kommentar hatte sich in meinem Hinterkopf festgebissen: „Eine besondere Form der Schönheit ...“

Ein paar Tage später war ich wieder auf Pinterest unterwegs und besuchte zahlreiche Profile anderer Nutzerinnen und Nutzer. Zum ersten Mal in meinem Leben erkannte ich, dass ich anders war als andere, dass ich mich abhob. Dass ich für Dinge, für schöne Dinge ein Auge

hatte und dass sich dies ganz offensichtlich durch mein ganzes Profil zog. Der Satz des kanadischen Architekten kam mir wieder in den Sinn.

Seit ein paar Tagen nun bleibe ich länger vor dem Spiegel stehen und betrachte mein Gesicht in Ruhe. Etwas, das ich früher nie tun konnte. Ganz im Gegensatz zu meinem Ehemann. Er ist auch nach über 45 Jahren von seinem Gesicht im Spiegel fasziniert. Gern wollte er mit mir gemeinsam davor stehen, Arm in Arm, uns gemeinsam betrachtend. Ich verstand das nie und es war mir körperlich immer unangenehm. Nach nur einer Sekunde wich mein Blick aus. Voller Scham musste ich zu Boden sehen. Ich habe mir vorher nie darüber Gedanken gemacht, wieso mein eigenes Spiegelbild für mich eine so große Pein darstellte. Und vor allem: nicht etwa mein Körper, mit dem jeder Mensch nun mehr oder weniger zufrieden ist, sondern nein, mein Gesicht, mit dem ich eigentlich recht ordentlich in Frieden lebte, bereitete mir solche Probleme. Gerade so, als wäre ich es nicht wert, mir selbst auch nur eine Sekunde Aufmerksamkeit zu schenken.

Erst als ich Lidia Yuknavitch<sup>4</sup> in „Ideas worth spreading“<sup>5</sup> sah, wie sie über ihr Leben als „misfit“ sprach, wurde mir klar, welche Hürde da zwischen mir und dem Badezimmerspiegel all die Jahre gelegen hatte. Ich war es nicht wert. Nichts. Keinen Blick, kein freundliches Wort und schon gar kein Lächeln für mich selbst. Dagegen eine der schönsten Eigenschaften meines Mannes, die mich immer aufs Tiefste verstört hat, seit wir uns kennenlernten: er stellt sich bis heute vor jeden Spiegel und lächelt sich ausgiebig an. Nicht, weil er das als Erwachsener irgendwo gelesen hätte. Nicht, weil es ihm klug erscheint. Nicht, weil er besonders narzisstisch wäre, sondern weil er sich das – zu seinem Glück – als kleines Kind auf mysteriöse Weise angewöhnt hat. Mit zwei schwer gestörten Elternteilen (nicht nur einem, wie bei

---

<sup>4</sup> Geb. 1963, US-amerikanische Schriftstellerin und Professorin. Bekannt durch ihren Roman „The Chronology of Water“.

<sup>5</sup> US-amerikanische Vortragsreihe zu den Themen Ausbildung, Wirtschaft, Unternehmertum, Selbstständigkeit, Wissenschaft und Kreativität.

mir), waren ein Heizlüfter und ein Spiegelbild, das zurücklächelte, einige der wenigen Ressourcen für Wärme und Zuneigung, die ihm in seiner Kindheit zur Verfügung standen.

„Misfit“ bedeutet so viel wie Außenseiter, Sonderling. Und der war ich. Durch meine gesamte Kindheit, durch mein gesamtes Leben hindurch. Meine Mutter brachte mir bei, dass die Welt da draußen laut und gefährlich war. Dass man Männern nicht in die Augen sehen durfte, weil sie es sonst als „Aufforderung“ verstehen könnten. Und, was vielleicht am Schlimmsten war – dass sie mich nicht beschützen konnte. Sie hatte es von ihrer Mutter selbst nie erfahren und so nie gelernt. Genau wie es ihr geschehen war, gab sie mich bei Menschen ab, die harsch und unfreundlich waren, oder die ich kaum kannte. Sie ließ mich von Ärzten behandeln, die mich beschämten, und sie hatte keine Antworten für mich, wenn ich mit meinen Problemen in Beziehungen und Freundschaften zu ihr kam. Ich kann mich nicht daran erinnern, dass sie mich in den Arm genommen hätte, um mich zu trösten, als ich krank war oder einsam. Sie beschwerte sich noch viele Jahre, dass mein Bruder und ich als Kinder so schlecht geschlafen hätten und sie bis spät in die Nacht an unseren Betten saß, um uns zu beruhigen. Leider ohne Erfolg, denn in ihrer Nähe lag wenig Trost oder Ermutigung.

Eine junge Studentin war bei Nachbarn meiner Eltern in Untermiete eingezogen. Eine warmherzige, fröhliche, junge Frau. Bei ihr war ich so oft ich konnte. Sie nahm mich mit auf einen Ausflug zu einem Kinderaktionstag. Von diesem Tag gibt es ein Bild von mir, mit einer kleinen Kochmütze und Schürze, einem Kochlöffel in der Hand, auf einem Bein um einen Topf herum hüpfend. Keine Spur von Scham oder Fremdheit ist auf diesem Foto zu sehen. Mit einer Hand halte ich meine Mütze und ein kleines stolzes Lächeln liegt auf meinem Gesicht. Unter lauter fremden Menschen – keine Spur von Angst.

„Süße“ nannte mich meine Großmutter mütterlicherseits. Ich vermisste sie noch heute. Ich habe sie vor ihrem Tod nicht mehr gesehen, weil meine Mutter beschloss, dass am nächsten Tag auch noch

Zeit wäre, sie zu besuchen. Einen Tag später war meine geliebte Großmutter tot. Ich fühlte mich dem Willen meiner Mutter stets verpflichtet. Anderer Meinung zu sein, wurde jahrzehntelang als Verrat geahndet.

Bei einem Besuch tauchte das Wort „süß“ nun letzte Woche wieder auf. Ich habe lange gebraucht, mir darüber im Klaren zu sein, dass ich keine Erlaubnis brauche, mir Menschen auszusuchen, die ich mag. Dass ich auch ein Recht darauf habe, mir Freunde auszusuchen. Dass ich nicht nehmen muss, was man mir anbietet. Dass ich es einrichten kann, von wohlmeinenden Menschen mit guten und gütigen Herzen umgeben zu sein. Aggression und Gewalt haben mich früher erstarren lassen. Heute schrecken sie mich zum Glück ab. Ich habe lange gebraucht, um die emotionale Taubheit in dieser Hinsicht zu überwinden. Menschen, die andere Menschen beschämen, waren lange genug ein selbstverständlicher Teil meines Lebens. Erst mit dem Tod meiner Mutter konnte ich mir die Erlaubnis geben, den Orbit dieses düsteren Sterns zu verlassen.

„Misfit“ – den Vortag von Lidia Yuknavitch habe ich mir im Netz heute zum fünften Mal angesehen. Und er bringt mich noch immer zum Weinen. Ihre Vergangenheit in einer schrecklichen Familie. Ihr selbstzerstörerischer Weg über die Jahre, ihr stures Festhalten an dem Glauben, nichts wert zu sein, sogar als ihr die Chance ihres Lebens direkt vor die Füße fällt. Selbsthass und mangelnder Glaube, mangelnde Eigenliebe, keine Möglichkeit, aus Situationen zu entfliehen. Keine Chance, nach Schönheit oder Glück zu greifen, auch wenn sie direkt vor ihrer Nase schwebten. Möglichkeiten über Möglichkeiten. Und doch so tröstlich zu wissen, dass in all dem immer, gleichgültig wo oder wie, Schönheit liegt. Die Schönheit einer einzelnen Existenz und der Versuch eines Lebens, wie unvollständig oder rudimentär er auch sein mag.

## Die ureigene Schönheit

Letzte Woche saß ich einige Stunden am Rechner und habe die Fotodatenbank meines Mannes durchgesehen. Er fotografiert schon so lange ich ihn kenne. Nicht mit einem künstlerischen Anspruch, eher aus purer Lebensfreude. Und er nimmt oft Dinge auf, von denen ich lange nicht verstanden habe, wieso man sie fotografieren sollte. Auf diese Weise hat er in den letzten 30 Jahren tausende von Bildern angesammelt. Zunächst noch analog und als Papierabzug, inzwischen digital und nach Ereignissen geordnet.

Letzte Woche nun war ich auf der Suche nach Material, das sich innerhalb meiner Arbeit verwenden ließe. Ich arbeite als Kreative und oft nutze ich seine Fotos. Sie finden Eingang in meine Arbeit.

Trotzdem habe ich den Sinn seiner Sammlung lange nicht verstanden. Mir war schon klar, dass er als eine Art Zeuge seiner eigenen Existenz unterwegs ist. Um sich immer wieder zu vergewissern, dass er wirklich und wahrhaftig am Leben ist. Dass all diese Dinge, ob nun wunderbar oder katastrophal, tatsächlich ihm geschehen. Als meine Mutter gestorben war, habe ich sein Bedürfnis zum ersten Mal geteilt. Ich bat meinen Bruder, ein Foto meiner Mutter auf ihrem Totenbett zu machen. Was früher gang und gäbe war, empfand er im Hier und Jetzt als makaber und geschmacklos. Aber ich blieb bei meiner Bitte, um mir das Bild irgendwann ansehen zu können und um mir sicher zu sein: Es gab sie einmal, sie war da und nun war sie gegangen. Stilles Zeugnis eben jenes Mittags, an dem ich sie endgültig gehen lassen musste. Zum letzten Mal ihre Hand halten. Zum letzten Mal ihre Haut spüren. Erst da wurde mir klar, wie gerne ich sie berührte. Die letzten 20 Jahre war mir dies kaum möglich gewesen, ohne Angst oder Widerwillen dabei zu empfinden. Dennoch – trotz dieses kurzen Moments des Verstehens, habe ich den vollen Sinn seiner Fotosammlung nie wirklich erfasst.

Letzte Woche nun also saß ich Stunde um Stunde am Rechner und habe Aufnahmen der letzten sieben Jahre unseres gemeinsamen

Lebens vorüberziehen lassen. Bild für Bild. Und plötzlich war es wieder da – das Bild meines Selbst. Ich kann es auch heute noch nicht wirklich erklären. Fast ein Jahr nach dem Tod meiner Mutter betrachte ich ein Foto von mir und kann plötzlich die Schönheit darin erkennen. Meine eigene, ureigene Schönheit. Nicht eine Schönheit, wie man sie in Modemagazinen findet oder in Werbekampagnen. Sondern eine Schönheit, die die Fülle unseres Lebens beweist und den Reichtum unserer Existenz. Unabhängig davon, ob uns Wunderbares oder Schreckliches widerfahren ist. Einfach, weil es mein Leben ist. Ein Einmaliges. Eines, das ich allein gestalte und dem ich meinen Stempel aufdrücken kann, so lange ich auf dieser Erde wandle. Es war, als würde ich zum ersten Mal mein Gesicht wirklich sehen. Als könnte ich zum ersten Mal erkennen, was wir alles mit Freunden und Familie schon erlebt und durchlebt haben. Wieviel Reichtum schon hinter mir liegt und wieviel Reichtum vielleicht noch vor uns. Mein Leben. Nicht gut und nicht schlecht. Nicht perfekt und nicht verloren. Einfach ein Leben, das ganz allein mir gehört und sonst keinem. Über das ich frei verfügen kann. Endlich, endlich, habe ich mein Gesicht gesehen und ich beginne zu begreifen, wer ich bin.

Gerade so, als würde man statt seines Lebens einen Blick auf den Grand Canyon werfen und zum ersten Mal begreifen, wie groß und unermesslich seine Schönheit ist. Wie schön und schrecklich die Natur zur selben Zeit. Und wie winzig unsere Existenz in all dem.

## Der Mensch hinter den Augen

In einem der letzten Kapitel von „The Chronology of Water“<sup>6</sup> erzählt Lidia Yuknavitch von ihrem Vater, der sie als Kind missbrauchte und der im vorgerückten Alter durch einen Schlaganfall sein Gedächtnis verliert. Sie beschreibt, wie sie in der Annahme, sein altes, gewalttätiges Selbst könne sich in dieser augenscheinlich friedvollen Hülle noch irgendwo versteckt halten, stets wachsam bleibt. Ungläubig betrachtet sie ihn.

Wie seltsam vertraut mir diese Episode ist. Meine Mutter saß so still und friedlich in ihrem Rollstuhl, blickte in den Garten des Pflegeheimes hinunter, über dem eine gewaltige Blutbuche ihre Zweige ausbreitete. Vor etwa zwei Tagen hatten die Tumore in ihrem Gehirn begonnen, ihre Persönlichkeit und ihren Charakter völlig zu verändern. Sie begann Dinge zu sehen, die nicht da waren. Sessellehnen und Betteneinfassungen waren plötzlich mit Beregnungsanlagen ausgestattet, die sie durchnässten. Manchmal war sie der schnellste Dampfer auf dem Ozean. Männer zielten mit Gewehren auf sie, dann hatte sie Angst. Sogar weiße Mäuse sprühten gelegentlich Wasser. Sie sprach von Buchstaben, die sie sehen konnte. Dabei blickte sie immerzu in den Garten. Und wenn sie mich ansah, erkannte ich den Menschen nicht hinter diesen Augen. Sie war so entspannt, so geduldig und sanft, wie ich sie noch nie erlebt hatte. Ausgeglichen, freundlich und gleichmütig hatte sie für einen kurzen Moment ihr persönliches Paradies erreicht. Es brach mir das Herz. Für etwa zwei Tage durfte ich einen Blick auf die Mutter werfen, die ich immer so gerne gehabt hätte. Nicht mehr der nervöse, stets wachsame Panther hinter den Gitterstäben. Ich las ihr aus Kinderbüchern vor. Sie ermüdete so schnell.

---

<sup>6</sup> Roman von Lidia Yuknavitch, über ihre Kindheit. Sie erzählt ihre Geschichte als Überlebende des Kindes- und Drogenmissbrauchs.



## Die Revolte des Körpers

Als mir das gleichnamige Buch von Alice Miller<sup>7</sup> zum ersten Mal in die Hände fiel, stand ich in der Psychologieabteilung einer Buchhandlung und war kurz vor der Einweisung in eine Burnout-Klinik.

Meine Therapeutin hatte mich mit der Aussage überrascht, dass die recht harschen Forderungen meines Schwiegervaters sie an die Beschreibungen meiner eigenen Eltern aus meiner Studienzeit erinnerten. Und dass sie vermute, dass sowohl mein Mann als auch ich aus Familien mit Borderline-Strukturen stammten. Borderline? In meiner Familie? Ich wusste, dass meine Mutter ein paar Jahre mit einer Frau befreundet gewesen war, die angeblich eine Borderlinerin war. Aber sie selbst? Ich stand wie gelähmt, ließ meinen Blick über die bunten Buchrücken auf den Regalböden gleiten und suchte nach Antworten.

Wie schon viele Jahre zuvor hatte ich wieder einmal das Gefühl, in einer grauen Nebelbank zu stehen. Ein Gefühl, als stünde man in einem unsichtbaren Gebäude, hätte zwar eine Ahnung davon, wäre aber weder in der Lage den Boden, noch die Decke oder die Wände zu sehen. Ich suchte ständig nach einem Ausgang, konnte ihn aber nicht finden. Ich wusste noch nicht einmal, in welche Richtung ich gehen sollte. Alles war formlos, farblos und extrem verwirrend. Allein eines war mir klar, ich hatte immer versucht alles „richtig“ zu machen. Ich hatte den Bedürfnissen meiner Mitmenschen gelauscht und sie berücksichtigt. Hatte versucht, meine Familie zu retten, meine Mutter glücklich zu machen. Meinen Freunden eine gute Freundin und meinem Mann eine gute Ehefrau zu sein. Trotzdem fühlte sich *nichts richtig* an. Das einzige, dessen ich mir ganz sicher war, war das Gefühl, schon seit geraumer Zeit mit dem Rücken zur Wand zu stehen. Ich wurde von

---

<sup>7</sup> Geb. 1923, gest. 2010 in Frankreich. Polnisch-schweizerische Autorin und Psychologin. Sie hat viele kritische Bücher über die Eltern-Kind Beziehung geschrieben und über den Zusammenhang von Körper und Psyche. Unter starker Kritik der Psychoanalyse. Besonders bekannt wurde sie durch ihren Einsatz gegen Kindesmisshandlung und Kindesmissbrauch.

allen unter Druck gesetzt und wusste nicht, warum. Meinem Umfeld schien es mehr und mehr egal zu sein, dass ich versuchte, es allen Recht zu machen. Nichts war je gut genug. Kein Zuhören, kein Einsatz selbstlos genug; kein tröstendes Wort ausreichend. Früher fühlte ich mich oft als graue Maus, inzwischen hatte ich den Eindruck, gläsern zu sein. Da ich die Wand in meinem Rücken nicht überwinden konnte, begann ich einfach, mich aufzulösen. Ich hatte keine Gefühle mehr, keine Wünsche, kaum Motivationen, keine Bedürfnisse.

In jener Buchhandlung nun, an jenem Mittag fiel mir ein Buch in die Hände, das meinen Blickwinkel zum ersten Mal nachhaltig verändern sollte: „Die Revolte des Körpers“<sup>8</sup> von Alice Miller. Ich schleppte es eine ganze Woche mit mir herum und konnte keine Ruhe finden, bis ich es gelesen hatte. Meine Therapeutin kommentierte das Buch mit der Bemerkung, dass der Sohn von Alice Miller später ein Buch veröffentlichte, um seine Abrechnung mit einer unerreichbaren Mutter zu schreiben. Für mich schrieb Miller aus Sicht ihrer eigenen Kindheit und aus der Sicht vieler ihrer Patientinnen und Patienten. Das sie, als Kind mit großen Defiziten, später keine perfekte Mutter sein würde, erschien mir offensichtlich. Das Buch erschien 2004 in erster Auflage, was mich jetzt, wo ich es nachlese, erschreckt. Miller beschreibt das Erscheinen des Buches als Skandal. Ich hatte erwartet, dass das Buch schon seit 1980 oder noch früher auf dem Markt sei.

Die zentrale These in ihrem Buch stellt das vierte christliche Gebot in Frage: „Ehre deinen Vater und deine Mutter“. Und sie weist besonders auf die Drohung hin, die der Zusatz des Gebotes enthält: „damit du lange lebest in dem Land, das der Herr, dein Gott, dir gibt.“

Was mich ungeheuer faszinierte waren die vielen Biographien bekannter Schriftsteller, die sie untersucht hatte. Deren familiären Kontext, die Lebensführung, die körperliche und geistige Gesundheit.

---

<sup>8</sup> Buch von Alice Miller aus dem Jahre 2004 über den Zusammenhang von Psyche und Körper und die Folgen von Kindheitstraumata.

Sie schreibt, sie habe mit Historikern zusammengearbeitet, die ihr Material zur Verfügung stellten, das zwar bekannt war, aber bis zu diesem Zeitpunkt als völlig bedeutungslos galt. Viele dieser Literaten zogen sich in ihr Schreiben zurück, wie in einen schützenden Kokon. Eine Kunstwelt, in der die eigenen Gesetze und Regeln galten. In der man etwas, wenigstens ein kleines Glück, für eine begrenzte Zeit finden konnte. Später zeigen diese Lebensgeschichten auffällig viele Parallelen. Kein Aufbegehren gegen die eigenen Eltern, ein verschleierter Blick auf die Tatsachen. Oft eine schwere körperliche Erkrankung, ein früher Tod oder Suizid.

Ich horchte auf. Diesen Rückzug kannte ich gut und auch das Aufbegehren des Körpers hatte mir in den letzten Jahren immer öfter zu schaffen gemacht. Millers These, dass all diese Menschen den Glauben an ihre „guten Eltern“ mit ihrer Gesundheit und letztlich oft einem frühen Tod bezahlt hatten, schien mir angesichts meiner eigenen Geschichte plötzlich glaubwürdig.

Ich dachte an jenen Mittag mit meiner Mutter im Park. Eine Heilpraktikerin hatte mir empfohlen, mit meiner Mutter über den Tag meiner Geburt zu sprechen. Wir machten uns zwischen Rosenbüschen, Weiß- und Sauerdorn auf den Weg, obwohl ich schon seit geraumer Zeit unter heftiger Muskelschwäche litt, unter Kurzatmigkeit und Schmerzen in den Füßen. An diesem Mittag jedoch sollten sich die Schmerzen so sehr verstärken, dass ich beinahe nicht mehr in der Lage war, die nötigen 30 Minuten zum Auto zurückzugehen. Mein Gang war krumm und gebeugt, die Bewegungen meiner Beine unrund und ich hatte das Gefühl, mich mehr und mehr in Victor Hugos Glöckner von Notre-Dame zu verwandeln. Sogar meine Mutter erschrak über meinen Zustand, obwohl sie zu diesem Zeitpunkt schon über neun Jahre schwer krebserkrank war und für die Leiden anderer Menschen oft kein besonderes Mitgefühl mehr empfinden konnte. Ich weiß nicht, worauf ich gehofft hatte, denn sie erzählte mir eigentlich nichts über meine Geburt. Nur, dass sie im Krankenhaus gewesen sei, dass man sie mit meinem Vater zum Treppenlaufen geschickt habe, weil die

Wehen nicht einsetzen wollten, dass ich ein paar Stunden später auf die Welt gekommen sei. Alles normal, keine besonderen Ereignisse. Es war, als berichte sie von einem Gang auf den Bahnhof in vier Sätzen. Emotionslos und gleichgültig. Nichts zeigte, dass dies ein besonderer Tag in ihrem Leben gewesen war. Sie konnte mir nichts erzählen über die Menschen, die sie dort umgaben, oder wo sich mein Vater aufhielt während der Geburt. Wie es gewesen war, als sie mich das erste Mal in den Arm geschlossen hatte. Wer sie im Krankenhaus besuchte. Nichts. Dies fällt mir aber jetzt erst auf, wie ich hier sitze und schreibe. Mir wurde an jenem Mittag plötzlich klar: Meine Mutter würde niemals in der Lage sein, so etwas zu sagen wie: „Du warst ein hübsches Baby!“ oder „Du warst ein so liebes Baby, du hast kaum geweint!“. Sie berichtete von meiner Geburt wie von einer statistischen Wahrscheinlichkeitsrechnung. Zahlen und Daten, das war ihre Welt. Wenn ich denke, mit welcher Freude und Akribie sie oft ihre Reisen fotografierte und darüber berichtete, wird die Diskrepanz umso deutlicher.

Als ich Millers Buch las, fiel mir diese Episode wieder ein und auch meine Reaktion darauf. Ich saß damals, wieder einmal, wie gelähmt neben ihr auf der Parkbank und empfand diesen Bericht wie einen Schlag ins Gesicht. Danach konnte ich fast nicht mehr gehen und hatte die allergrößte Mühe, den Ausgang des Parks überhaupt noch zu erreichen. Vielleicht war es Zufall. Vielleicht war es das feuchte Wetter. Vielleicht auch nicht.

Eine meiner Therapeutinnen glaubt bis heute nicht, dass meine körperlichen Probleme eine psychosomatische Wurzel haben könnten. Sie sagt immer, die Psyche ihrer psychosomatischen Patienten würde überhaupt nicht arbeiten. Aber davon bin ich, seit ich Alice Miller gelesen habe, nicht mehr wirklich überzeugt.

Ich weiß nur, dass ich an jenem Mittag schon ein Stück des Sterbens meiner Mutter vorweg genommen habe. Es war, als würde mir schlagartig klar, dass ich seit über 40 Jahren an einer Glasscheibe kratzte, hinter der sie sich emotional verbarg. Und dass ich sie nie

würde erreichen können. Niemals. Sie war irgendwo, nur nicht bei mir. Sie war gegangen, schon vor langer Zeit.

Wenn ich mir zum Thema Selbstbewusstsein aktuelle Kurse im Netz und Bücher ansehe, wird immer gepredigt, für eine aktuelle Situation niemandem außer sich selbst die Verantwortung zu geben, weil man sonst in eine Abhängigkeit und Opferhaltung gerate. Was mir wahr erscheint und auch wieder nicht. Als ließe sich das Leben in so einfachen Formeln wiedergeben. Aber im Grunde geht es darum, uns unsere Entscheidungsfähigkeit zu erhalten, unsere Motivation und unseren Lebenswillen: „Wem man die Schuld gibt, gibt man die Macht“. Aber die Wahrheit, die für mich dahinter steht, sieht in etwa so aus: Ein Psychologe, den ich in einem Interview gesehen habe, sagte, der Mensch tue alles, um sich nicht als Opfer zu fühlen. Die menschliche Psyche könne es kaum ertragen, einer Situation hilflos ausgeliefert zu sein. Er habe Interviews mit Opfern von Gewaltverbrechen geführt und festgestellt, dass eigentlich alle Betroffenen eher bereit seien, einen Teil der Schuld bei sich selbst zu suchen, als den Gedanken zuzulassen, einer Situation hilflos ausgeliefert gewesen zu sein. „Wäre ich nicht so spät in diesem Viertel unterwegs gewesen, wäre mir nichts passiert.“

Die eigene Geschichte als die eines kindlichen Opfers anzunehmen, ist unglaublich schwer. Nicht nur wegen des gesellschaftlichen Tabus, sondern auch, weil es die Sicht auf die eigene Geschichte und die eigene Familie in ihren Grundfesten erschüttert. Dabei geht es mir nicht darum, aus meinen Eltern Täter zu machen – ich denke, das wird in diesen Situationen am häufigsten falsch verstanden – sondern darum, dass die Gefühle des Kindes einen eigenen Stellenwert und eine enorme Tragweite für die zukünftige Entwicklung und Gesundheit des Menschen haben. Wohin geht mein Schmerz, der mir zugefügt wird, wenn ich ihn nicht fühlen darf? Das ist die Frage, die mich seit langem beschäftigt. Ich vermute, mein Schmerz geht in den Körper. Und produziert dort eine grundsätzliche Aggression und Wut, die sich unmerklich ihren Weg durch mein gesamtes System, meine gesamte Existenz gefressen hat. Und ich kann nur beten, dass sie nicht zu einem

späteren und absolut unpassenden Zeitpunkt oder zu einem unerwünschten Anlass wieder zum Vorschein kommt. Ich habe so lange mit Depressionen und lähmender Müdigkeit zu kämpfen gehabt, bis mir in bestimmten Situationen auffiel, dass vermutlich meine nicht gesehenen Gefühle von Wut und Widerstand mir diese Müdigkeit aufbürdeten. Ich glaube, mein Körper ist es im wahrsten Sinn des Wortes irgendwann müde, wieder und wieder den Puffer zu spielen. Für Dinge, mit denen er eigentlich nichts anfangen kann und will. Vielleicht sind all diese Gefühle eigentlich Wegweiser auf einer Lebenslandkarte? Zeigen sie mir meine Wünsche, meine Grenzen? Wo wäre ich ohne sie? Vermutlich gehören sie nach Außen, als Navigationssystem, nicht ins Innere, wo sie zu nichts weiter gut sind, als eine enorme zerstörerische Kraft zu entfalten.

## **Der Ritter in schimmernder Rüstung**

Ich habe es satt! So satt, der einzig verfügbare Hafen für jedes havarierende Schiff im Umkreis von 300 Meilen zu sein. So bin ich aufgewachsen.

Die Luft im Haus meiner Kindheit war seit jeher so dick, dass man sie mit dem Messer hätte in Scheiben schneiden können. Wenn ich zurück denke, hatte ich als Teenager vielleicht eine Phase von zwei Wochen, in der ich mit den Türen geknallt habe. Das war's. Kein Aufstand, keine Widerworte, keine Abgrenzung. Um mit den Worten meines Mannes zu fragen: „Wann hast du deinen Eltern je wirklich Sorgen oder Kummer bereitet durch schlechte Leistungen in der Schule, durch ungezogenes Verhalten, durch verfrühte Schwangerschaft, durch Herumtreiben und Vagabundieren?“ Niemals.

Die Situation in unseren Elternhäusern hat eine solche Art von Widerstand nie zugelassen. Wir waren alle, Eltern wie Kinder, viel zu