

# *Die Schule des Lebens*

***Ein Geschenk des Himmels***

SACIDE GÖPFERICH

## IMPRESSUM

© 2018 sorriso Verlag GmbH, Radolfzell am Bodensee

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Lektorat: Karen Christine Angermayer  
Korrektorat: Bianca Weirauch  
Layout, Umschlaggestaltung und Satz:  
Susanne Büttner, trustmarketing.de

ISBN: 978-3-946287-82-7

1. Auflage 2018

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

[www.sorriso-verlag.com](http://www.sorriso-verlag.com)

Werde Teil der sorriso community:



Bildnachweis:

© Umschlagfoto Cover: Fotolia kengmerry

© Autorenfoto: focus fotostudio, Bretten

# Die Schule des Lebens

**Ein Geschenk des Himmels**

SACIDE GÖPFERICH



# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Einleitung . . . . .	15
Vertrauensbrüche . . . . .	24
Mein Start . . . . .	40
Kindheit und Jugend oder so etwas Ähnliches . . . . .	47
Meine schöne Schulzeit . . . . .	72
Hochzeit oder weiter auf die Schule? . . . . .	89
Zukunftsvisionen eines Mädchens . . . . .	94
Hochzeit mit Verwandtschaft oder nicht? . . . . .	99
Meine erste große Liebe . . . . .	112
Ehe und unsere schönsten Jahre . . . . .	132
Mein Wake-up-Call . . . . .	141
Zeichen des Lebens . . . . .	151
Mein Prozess . . . . .	163
Weihnachten . . . . .	178
Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben . . . . .	183
Veränderungen in unserer Ehe . . . . .	194
Beruf und Berufung . . . . .	209
Veränderungen in meiner Arbeit . . . . .	223
Zeitmillionär . . . . .	233
Meine Beziehung zu meinem Körper und (Über-)Gewicht . . . . .	241
Alle denken an sich – nur ich denke an mich . . . . .	258

Mein geistiger Weg .....	266
Die Macht der Gebete.....	274
Praxisteil und Fragen .....	284
Am Ende ist alles gut.....	306
Danksagung .....	311
Kontakt zur Autorin .....	314

Ich widme dieses Buch meinen Eltern.

*Weißt du noch, wer du warst,  
bevor die Welt dir gesagt hat, wer du sein musst?*

**Danielle LaPorte**





# Vorwort

Die Liebe ist und war schon immer sehr wichtig für mich. Meine Liebe zum Leben wurde mir nicht selbstverständlich in die Wiege gelegt. Aber ich habe mich immer wieder darum bemüht. Ich liebe das Leben, mit allem, was es beinhaltet.

Selbst am Punkt dieser Liebe verändert sich bei mir etwas. Es ist Liebe zwischen mir und dem Leben. Es war immer schon Liebe zwischen uns. Es bleibt Liebe zwischen uns. Aber die Intensität dieser Liebe, die Wertigkeit dieser Liebe oder, ich könnte auch sagen, das Maß, der Reifegrad, die Höhe und Größe dieser Liebe, sie verändern sich.

Die Liebe, die aus einer Schwärmerei entsteht, ist eine etwas andere Liebe als die Liebe, die auch manche Herausforderungen integrieren muss. Mein Leben hat mich nicht immer nur bedient mit leichter Kost, mit dem, was mich verzückte, mich auf Wolke sieben brachte oder zum Schwärmen. Das eine und andere, was mir geschah, war mir überhaupt nicht angenehm.

Ich kann heute freudig und glücklich dem Neuen und der Veränderung gegenüberstehen. Ich kann diejenige sein, die diesen „Umzug“ selbst wollte, und ich kann gleichzeitig auch eine Traurigkeit, einen Abschiedsschmerz und eine Wehmut empfinden.

Früher habe ich abgespalten, was gut war oder was herausfordernd war. Es gab nur ein „entweder oder“ für mich.

Jetzt ist auch meine Art, das Leben zu lieben, und somit auch mein eigenes Leben lieben zu können, eine Liebe, die wesentlich reifer und gefestigter ist als die Art und Weise, wie ich früher lieben konnte.

Die Liebe ist wie eine Pflanze. Egal ob es eine Liebe zu einem Menschen, zur Arbeit, zu einer Sache oder zum Leben ist. Sie wächst und gedeiht, wenn wir sie pflegen. Wie eine Pflanze entwickelt sie sich immer weiter, bildet immer neue Triebe aus und immer größere Wurzeln.

Neben der Liebe, die man entwickeln kann, kann jeder Mensch auch sein Selbstbewusstsein und seinen Selbstaussdruck entwickeln und entfalten, sich seiner selbst „bewusst“ sein.

Dieses Buch ist ein Herzenswunsch von mir. Für mich ist es ein Beweis, dass der Mensch eine Wahl hat. Manchmal braucht es fast 40 Jahre, wie bei mir, um dies zu erkennen. Immerhin habe ich es erkannt.

Während meiner Schulzeit hätte ich niemals geglaubt, dass ich einmal ein Buch schreiben werde. In der Schule sagten sie mir, ich kann eben nicht so gut Deutsch, weil ich keine Deutsche bin, weil ich ein Gastarbeiterkind bin. Der Rektor der Grundschule sagte zu meinen Eltern, er könne sich eine Türkin auf dem Gymnasium nicht vorstellen.

In den Situationen, in denen mir Mitglieder meiner Familie das Gefühl gaben, ich soll mir nichts auf mein Leben einbilden, es sei sowieso nicht so viel wert, weil ich ein Mädchen bin, da hätte ich niemals daran gedacht, dass gerade dieses Leben so viele wertvolle Erfahrungen und Erkenntnisse für mich bringen würde.

Diese möchte ich heute mit dir, liebe Leserin, lieber Leser, teilen.

Mir geht es auch gar nicht um die Geschichten, die ich erlebt habe. Das ist einfach mein Leben und gehört zu meiner Biografie.

Für dich ist dein Leben wichtig. Ich möchte dich inspirieren und

einladen, dieses Buch mit dem Kopf und dem Herzen zu lesen. Dann wirst Du erkennen, ob du vielleicht, von den Grundzügen her, Ähnliches erlebt hast.

Vielleicht hast du auch Eltern gehabt, die nur mit sich selbst beschäftigt waren oder damit zu überleben?

Vielleicht hast du auch die Erfahrung gemacht, dass deine Eltern etwas ganz anderes leben, als sie ursprünglich leben wollten?

Vielleicht hast du auch an anderen Stellen Erfahrungen gesammelt, die dir sagten: „Du bist klein und unwichtig! Du kannst doch nicht bestimmen und entscheiden, was du mit deinem Leben machen kannst!“

Jeder Mensch kann sich selbst reflektieren. Jeder Mensch kann sein eigenes Leben rekapitulieren. Alle Menschen, wirklich jeder Mensch, denkt, fühlt und handelt in der Art, wie die Erlebnisse seines Lebens ihn geprägt haben. Ob es ihm bewusst ist oder nicht.

Manchmal sehe ich deutlich, wie ein Erwachsener plötzlich wie ein Kind reagiert und wieder zum kleinen Mädchen oder zum kleinen Jungen wird. Ist uns Menschen bewusst, dass wir uns oft, durch bestimmte Situationen hervorgerufen, an das erinnern, was als Kind schon da war? Wie wir dann in alter Art und Weise reagieren können – oder aber von einem Standpunkt des Erwachsenen aus die Chance haben, uns all das noch mal anzusehen. Und vielleicht kommt der Erwachsene in uns dann heute zu etwas anderen Schlussfolgerungen und Einschätzungen als das Kind damals.

Ich habe mir selbst bewiesen, dass sehr, sehr vieles in einem Menschenleben möglich ist. Sogar, dass jemand wie ich ein Buch schreibt! Mein Hauptinteresse und das Wichtigste dabei ist, dass ich es tue. Dass ich es einfach tue, nur weil ich es wollte.

Ich teile in diesem Buch mein privates Leben nicht so detailliert, damit andere Richter spielen und darüber urteilen können. Nein. Mein Herzenswunsch ist es vielmehr, dass ich meine Erkenntnisse aus allem mit dir teile.

Meinen Mut, offen für das Neue und für Veränderungen zu sein, möchte ich mit dir teilen.

Meinen Glauben, meine Begeisterung und meine Dankbarkeit dem Leben selbst gegenüber möchte ich mit dir teilen.

Meine Art, das Leben als eine große Schule oder Universität zu sehen, möchte ich mit dir teilen.

Weil ich der Meinung bin, jeder Mensch hat es verdient, sein eigenes Leben zu leben. Darum habe ich immer gekämpft.

Und es ist egal, wie dieses Leben für andere erscheint. Aber ich kann in meinem Leben stehen und sagen, es ist meins!

Vieles von dem habe ich bewusst gewählt. Zum Beispiel, dass ich jetzt in diesen Tagen an den Bodensee umziehen werde. Das habe ich bewusst gewählt.

Wir wohnen neben dem Friedhof und mein Mann lebt seit fast 60 Jahren in dieser Ortschaft. Unsere Köpfe dachten, wir gehen irgendwann direkt von dieser Wohnung in unsere letzte Ruhestätte rüber. Jetzt machen wir vorher noch einen Ausflug.

Nun, wir hätten auch sagen können, wir können hier nicht wegziehen. Hier haben wir die Eigentumswohnung. Hier haben wir unsere Freunde und unser soziales Umfeld. Hier haben wir meine Schwiegermutter. Hier sind wir in der Nähe von großen Städten und da gibt es wahrscheinlich bessere Arbeitschancen für uns.

So viele Menschen sagen tagtäglich: „Ich würde ja gerne etwas

verändern, aber ich kann leider nicht, weil ...“Eine meiner Botschaften ist, wenn man wirklich etwas verändern will, wenn man sich dazu entscheidet und wenn man bereit ist, die Konsequenzen auch zu tragen, dann kann man etwas verändern. Zumindest kann man anfangen, kleine einzelne Schritte zu tun.

Bis zu meinem 40. Lebensjahr habe ich mich nicht getraut, ganz authentisch und ehrlich zu sein. Ich war in meinen Vorstellungen und Bildern gefangen, wie ich glaubte, sein zu müssen. Ich war in meiner Geschichte gefangen. Ich war innerlich nicht frei. Ich habe weit weniger an mich geglaubt, als es nach außen hin aussah. Mir war immer die Wertschätzung der anderen wichtig. Was die Eltern sagen. Was die Leute denken.

Heute sehe ich jeden Tag des Lebens selbst als eine Schule oder als einen „Workshop“ an. Mit dieser Sicht geht es mir eben um Erkenntnisse und nicht um Verletzungen und Enttäuschungen. Das macht einen ganz großen Unterschied, auch für das eigene Wohlbefinden.

Wenn eine Lehrerin liebevoll ihren Schüler darauf aufmerksam macht, dass ein Buchstabe anders geschrieben wird, dann ist es doch gut. Wie schwierig wäre es, wenn der Schüler das als Verletzung und Beleidigung aufnimmt? Sich dann zurückzieht und sagt: „Damit beschäftige ich mich nicht mehr. Davon will ich nichts mehr wissen.“ Er würde nichts lernen.

Ich bin fest der Meinung, wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Dann kann man alles erreichen, wenn man es wirklich will.

Ich werde dir im Buch erzählen, dass ich den Jakobsweg gelaufen bin. Einfach los. Obwohl ich befürchtete, dass ich keinen Kilometer durchhalten würde. Nach sieben Wochen waren es über 900 Kilometer. Über 1,5 Millionen Schritte. Mit meinem elf Kilo schweren

Rucksack. Bei fünf Wochen Regen. Alleine. Ohne Handy.

Dieser Weg hat mir viel über mein Leben gezeigt. Man sagt zwar, der Weg ist das Ziel, aber was meint man damit? Vielleicht ist das Leben vielmehr eine Reise. Eine Wanderung. Ein Weg, der zu gehen ist. Man weiß nie genau, was passiert: Wo scheint die Sonne. Wo regnet es? Wann wird es kalt? Wem begegnet man? Stolpert man mal? Wo findet man ein Bett? Wann ist es ganz dunkel und man sieht kein Licht mehr? Wann kommt man am Ziel an oder kommt man überhaupt an?

Jeder entscheidet vor allem durch seine eigene Einstellung dazu, zu was er sein Leben macht. Ob er sein Leben zu einem Drama oder zu einem Märchen macht.

Das, was ich kann, das kannst auch du!

Ich wünsche dir für deinen Lebensweg viel Erfolg und Gottes Segen.

Sacide

# Einleitung

Ich – Sacide – in Istanbul geboren – Muslima – früher Türkin – heute Mensch mit Migrationshintergrund – Frau – Tochter – Schwester – Tante – Freundin – Nachbarin – Ehefrau – deutscher Staatsbürger – Reiseverkehrskauffrau – 30 Jahre Angestellte bei einer deutschen Fluggesellschaft – Pilger auf dem christlichen Jakobsweg Camino Francés – zertifizierter Wanderführer – zwei Jahre Zeitmillionär – und seit heute auch Autorin.

Ich liebe Geschichten. Ich liebe Märchen. Wenn ich an Weihnachten zum 156. Mal „Drei Nüsse für Aschenbrödel“ anschauen kann, ist es eine große Freude für mich. Am besten gefällt mir folgende Szene: Das Königspaar hat zu einem Ball eingeladen, damit ihr Sohn, der Prinz, seine zukünftige Frau aussuchen kann. Der Prinz entdeckt Aschenbrödel, als er gerade den Hofball verlassen möchte. Bei einem Tanz mit ihr sagt er, dass er sich entschieden habe, sie zu heiraten. Ganz selbstbewusst fragt Aschenbrödel den Prinzen, ob er nicht eine Kleinigkeit vergessen hätte, nämlich sie zu fragen, ob sie möchte?

Wow – diese Frage von ihr und diese Szene berührt mich jedes Jahr zu Tränen, immer wieder, auch wenn ich inzwischen jeden Satz auswendig kann. Wenn Aschenbrödel in ihrem bezaubernden Ballkleid ganz anmutig diese Gegenfrage stellt. Sie, die von ihrer Stiefmutter

und den Stiefschwestern so abfällig behandelt wird, hat ihr Selbstwertgefühl, ihr Selbstbewusstsein und ihre Würde bewahrt. Vielleicht erinnert diese Szene mich auch ein wenig an mich selbst, wie ich war, wie ich bin und wie ich gerne sein wollte? Ich bin ohne Selbstwertgefühl aufgewachsen und bin heute eine Frau, die ein Selbstwertgefühl und ein Selbstbewusstsein hat und die sich selbst liebt.

Ich bin als Gastarbeiterkind in Deutschland aufgewachsen. Meine Geburtsstadt Istanbul verbindet zwei Kontinente. Mein Leben ist geprägt durch zweierlei Kulturen. Schon in meiner Kindheit habe ich Brücken zwischen zwei Kulturen geschlagen. Was ich in diesem Buch ausdrücken will, ist, wie diese Kindheit auf mich gewirkt hat und wie sie unbewusst noch viele Jahrzehnte wirkte, und zwar auf alle Beziehungen und auf alle Ebenen, und welche Erkenntnisse ich heute daraus habe. Wie ich von meiner Seele geführt wurde. Mein bisheriges Leben war ein Prozess und eine Reise zu mir selbst, zu der, die ich heute bin. Es war ein Segen für mich und ich habe mir in gewisser Weise aus beiden Kulturen das Beste genommen. Es hat mich dahin geführt, mich als Mensch und mich als Seele zu sehen. Als einen Erdenbürger und nicht als jemand, der in diese Religion oder in jene hineingeboren wurde. Der in diese Kultur oder in jene hineingeboren wurde.

Meine Eltern sind die besten Eltern, die sie sein konnten. Jeder von ihnen hat es immer so gut gemacht, wie sie es konnten und wussten. Mir geht es auch gar nicht persönlich um meine Eltern. Mir geht es nicht einmal um türkische Eltern. Sie sind nur die Stellvertreter für viele andere Eltern auf der ganzen Welt, die aufgrund ihrer eigenen Prägung, ihrer eigenen Kultur auch nur Bestimmtes an die nächste Generation weitergeben konnten. Das kann man überall auf der ganzen Welt treffen.



Vielleicht ist mein Leben nur stellvertretend für das Leben vieler anderer Menschen auf der ganzen Welt, die Ähnliches erlebt haben?

Mir geht es darum, dass jeder Mensch aber immer selber entscheiden kann. Gott hat uns den freien Willen geschenkt. Letztendlich geht es um Entwicklung.

Es gab eine Zeit, da hat nur ein einziger Mensch behauptet, dass die Erde eine Kugel sei. Alle anderen hatten damals den Standpunkt, dass die Erde eine Scheibe ist. Wer wurde umgebracht? Es gab eine Zeit, in der es einen Mutigen gab, der den ersten Schritt getan hat. Auch wenn seine Wahrheit der Wahrheit aller anderen Menschen genau entgegengesetzt stand. Heute würden wir alle lachen, wenn jemand behauptet, dass die Erde eine Scheibe ist. Auf jeden Fall wird er dafür nicht mehr umgebracht. Zumindest in Deutschland nicht.

Heute haben über sieben Milliarden Menschen den Standpunkt, dass die Erde eine Kugel ist. Wir haben uns weiterentwickelt.

Jeder einzelne Tag in meinem bisherigen Leben war gespickt mit vielen unterschiedlichsten Erfahrungen, damit ich wachsen und mich entwickeln konnte und zu der werden konnte, die ich heute bin. Heute kann ich rückblickend erkennen, dass bisher alles sinnvoll und lichtvoll war, so wie es war. Das kann ich heute von Herzen sagen und fühlen. Die ersten 40 Jahre habe ich es immer irgendwie anders haben wollen, als es war. Durch diese Erwartungen und Gedanken, dagegen zu sein oder es anders haben zu wollen, als es war, habe ich viel Leid und Schmerz erfahren.

Ein Freund von mir sagt: „Das Leben fängt erst mit fünfzig an – alles andere ist nur Vorspiel!“ Dieser Satz gefällt mir. Bei mir scheint es auf jeden Fall zu stimmen.

Ich bin 54 Jahre jung. Mit diesem Buch möchte ich auch DANKE

sagen. Ich danke Gott, dem Universum, meiner Seele, dem Leben und besonders meinem persönlichen Leben von ganzem Herzen. Ich fühle mich so unendlich reich beschenkt von meinem bisherigen Leben. So viele verschiedene und bunte Erfahrungen und Erlebnisse habe ich erleben und erfahren dürfen. Die Lebensschule war und ist mein allergrößter Lehrer.

Ich danke, dass ich in der Schule des Lebens bin und die Lehrer mich nicht vergessen haben. Sie finden immer wieder so viele Möglichkeiten, mich auf die unterschiedlichste Art und Weise zu erreichen und zu berühren. Ich werde nicht müde werden, diese Schule des Lebens bis zu meinem letzten Atemzug zu studieren und zu genießen.

In der Türkei wird jeder Fremde grundsätzlich mit Schwester, Bruder, Tante oder Onkel angesprochen. Dadurch entsteht sofort eine Verbundenheit. Das ist mir schon in meiner Kindheit besonders aufgefallen und hat mir sehr gefallen.

Wir sind alle Kinder Gottes und somit ebenbürtig und dadurch vielleicht auf anderer Ebene auch Bruder und Schwester oder Onkel und Tante. Deshalb werde ich dich hier im Buch mit „du“ ansprechen.

Ich liebe die Menschen. Ich liebe es, Menschen zu beobachten und sie zu studieren. Manchmal ist das einfacher für mich, als mich selbst zu studieren, weil ich mein Brett vor meinem Kopf nicht gleich wahrnehme. Ich habe kein Psychologiestudium. Es sind meine Erlebnisse, wie ich sie durch meine Sichtweise wahrgenommen habe. Es ist meine Wahrheit. Ganz sicher und sehr wahrscheinlich haben Familienangehörige und andere Beteiligte in diesem Buch eine ganz andere Wahrnehmung und ihre ganz eigene Wahrheit. Das ist völlig in Ordnung und es ist auch gut so.

Keine Schneeflocke gleicht der anderen, obwohl sie ähnlich aussehen. Jede ist einzigartig. Auch jeder Mensch ist einzigartig. Jeder Mensch hat seinen eigenen Fingerabdruck, seine eigene DNA. Kein Mensch gleicht dem anderen. So hat jeder Mensch auch seine ganz eigene Sicht auf die Dinge. Dies ist mir sehr wichtig zu betonen und ich könnte es bei jedem Kapitel wiederholen, dass jeder Mensch seine eigene Sichtweise hat!

Wie schon erwähnt – ich liebe Geschichten. Kaiserin Sissi und ihr Franzl haben sich sehr geliebt. Dennoch hat es keiner von beiden geschafft, die Welt mit den Augen des anderen zu sehen, was vielleicht sowieso unmöglich ist.

Inzwischen haben wir uns alle weiterentwickelt. Wir könnten, wenn wir es wollten, dennoch versuchen, auch den Standpunkt von unserem Gegenüber wahrzunehmen. Uns einmal für einen Augenblick in seine Rolle zu versetzen. Wie bewusst sind wir mit unseren Gedanken und unseren Worten? Alles, was man denkt und fühlt, auch ganz heimlich, still und leise vor sich hin, hat seine Auswirkungen im Leben. Und immer wirkt es auch auf unser Gegenüber und auf alle Mitmenschen um uns herum. Ist dir das bewusst?

Wir Menschen bestehen ungefähr zu 70 Prozent aus Wasser. Der japanische Wissenschaftler Masaru Emoto ist bekannt durch seine Wassereperimente. Er hat Flaschen mit Wasser beschriftet und anschließend eingefroren. Er hat zum Beispiel auf eine Flasche „Danke“ geschrieben und auf die andere Flasche „Krieg“. Die Eiskristalle, die dadurch entstanden sind, hat er fotografiert und konnte aufgrund des Aussehens der Kristalle auf die Qualität dieses Wassers schließen. Er hat bewiesen, dass Wasser die Einflüsse von Gedanken und Gefühlen aufnehmen und speichern kann. Das Wasser

aus der DANKE-Flasche hatte vollkommene Kristalle und in der KRIEG-Flasche nur unvollkommene, tote Kristalle. Das hat natürlich Folgen auf den Zustand des Wassers.

Wenn wir alle zu 70 Prozent aus Wasser bestehen, gilt dieses Experiment auch besonders für uns Menschen! Jeder Satz, den wir an Kinder sagen, ist eine direkte „Hypnose“ und wird gleich als absolute Wahrheit gespeichert, achtest du darauf? Achtest du wirklich besonders bei Kindern auf das, was du sagst und was du vorlebst? Oder lebst du bereits so integer, dass es irrelevant ist, ob Kinder oder Erwachsene dich beobachten?

Wenn ich heute auf mein bisheriges Leben zurückblicke, hatte ich schon immer einen roten Faden in meinem Leben, auch wenn er mir in den ersten Jahrzehnten nicht so bewusst war. Mir geht es schon immer um Erkenntnis. Um Bewusstwerdung. Um Verstehen. Immer wollte ich es irgendwie verstehen: Was ist da? Warum ist es so? Was steckt dahinter? Wozu kann es dienen? Warum reagiert jemand so und der andere anders? Ich wollte hinter die Fassade schauen. Mit den Jahren und Jahrzehnten konnte ich immer besser die Beobachterin sein. Ich stellte mir immer viele Fragen.

Seit meiner Kindheit gibt es einen Teil in mir, der wie Pipi Langstrumpf denkt: „Ich mache mir die Welt, widewide wie sie mir gefällt!“ Ich hatte schon immer einen aus mir, aus meiner Seele herauskommenden Glauben, dass ich die Dinge in meinem Leben „machen“ kann. Dass das Leben nicht einfach so ist, wie es ist, und ich damit irgendwie klarkommen muss. Sondern dass ich aus meinem Leben etwas machen kann. Und am allerbesten nicht das, was alle anderen erwarten, sondern das, was ich möchte, was ich für gut und richtig empfinde. Was meinen inneren Werten entspricht.

Einer dieser inneren Werte ist, dass alle Menschen an dem Punkt

gleich sind, dass sie eine Seele haben. Dass sie alle auf dem Weg sind. Dass sie alle nach etwas suchen.

Ich hatte schon immer einen Glauben an das Wesen von Entwicklung. Sonst hätte ich mich als Kind einfach so hingeeben und aufgegeben. Ich wäre sonst viel braver und viel angepasster gewesen.

Ein Baum wächst, solange er lebt. Ein Mensch, der aufhört, innerlich zu wachsen, beginnt zu sterben.

Ich hatte schon immer eine innere Ausrichtung auf Entwicklung. Entwicklung heißt für mich, immer wieder aus dem Zimmer herauszugehen, in dem ich gerade bin. Immer wieder die Struktur aufzubrechen und zu verändern. Manchmal musste ich eben etwas länger suchen. Wo ist hier ein Fenster? Wo ist hier eine Tür? Aber ich habe gesucht und gesucht und früher oder später auch gefunden!

Was ist Leben für mich? Für mich ist das Leben eine Chance von Bewusstseinsentwicklung. Es wäre doch ganz großartig, wenn man am Ende seines Lebens dasteht und dazugelernt hat. Und nicht nur einfach sagen kann: „Oh, ich habe es geschafft, irgendwie durch dieses Leben zu kommen.“ Eigentlich kann man noch nicht einmal so richtig sagen, ich habe es geschafft zu überleben, denn jetzt kommt der Tod. Also wozu sollte das Ganze dienen? Wie möchte ich am letzten Tag meines Lebens dastehen? Was ist mir dann das Wichtigste?

Ich möchte Spuren im Herzen der Menschen hinterlassen. Vor allem Spuren der Liebe. Bei den Begegnungen mit meinen Mitmenschen möchte ich, dass sie danach etwas größer, etwas fröhlicher, etwas leichter, etwas glücklicher, etwas zufriedener, etwas friedlicher, etwas toleranter, etwas mutiger oder etwas entspannter von mir gehen, als ihr Zustand vorher war. Ich möchte Liebe und Freude verbreiten.

Obwohl mir die Natur, besonders mit den vier Jahreszeiten, und die Kinder ständig vorleben, dass das Leben stetige Veränderung ist, war ich früher sehr in meinen Vorstellungen gefangen, wie die Welt zu funktionieren hat. Mein ganzes Umfeld hat mir erzählt und vorgelebt, dass immer alles so bleiben soll, wie es bisher war, und vor allem wie sie sich mein Leben vorstellen. Seitdem ich innerlich flexibler und offener geworden bin, muss mir das Leben mit großen Dramen und Schicksalsschlägen nicht mehr nachhelfen, damit ich mich bewege. Natürlich bekomme ich immer noch Hinweise von den Lehrern aus der Schule des Lebens, die mich auf bestimmte Dinge hinweisen. Heute höre ich auf meine Herzensstimme und suche zur richtigen Zeit den nächsten Raum oder das offene Fenster.

Ich habe erfahren, dass das Leben tatsächlich stetige Veränderung ist, und zwar immer Veränderung zum Besseren. Wenn dir Gott etwas nimmt, dann nur, weil er dir etwas Besseres gibt! Einen anderen Grund gibt es nicht – auch wenn ich, also mein Kopf, es manchmal nicht gleich oder gar nicht erkennen kann.

Und wie ganz nebenbei, öffnet sich dabei immer eine neue Tür! Auf einmal kommt Freiheit, Freude und pure Lebensfreude zum Vorschein. Echte Freiheit. Echte Freude, die einfach so da ist. Die manchmal auch ganz still ist.

„Das, was hinter uns liegt, und das, was vor uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“ Diesen Satz habe ich irgendwo gelesen. Und das ist auch meine Wahrheit.

Heute kann ich mein Leben selbst als ein Märchen sehen. Heute erzähle ich dir mein eigenes Märchen. Meine persönliche „Drei Nüsse für Aschenbrödel“-Story. Obwohl ich bisher mehr als drei Nüsse „zu knacken“ hatte.

Ich möchte dich auf eine Reise mitnehmen. Auf meine bisherige Reise zu mir selbst.

*Leben tun wir vorwärts  
verstehen tun wir rückwärts!*

**Sören Kierkegaard**



# Vertrauensbrüche

Heute weiß ich, dass ich bisher immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort war und bin. Dass ich genau die richtigen Erfahrungen gemacht habe. Ich bekam zwar nicht immer das, was ich wollte, doch ich bekam das, was ich brauchte. Das, was ich für meinen nächsten Schritt brauchte. Meine Seele kennt den Plan und führt mich. Das habe ich inzwischen erkannt.

Heute weiß ich: Das, was ich verdrängt habe, das beherrscht mich aus dem Untergrund. Wie auf Autopilot geschaltet übernimmt mein Unterbewusstsein die Führung, wenn ich mir meine Verletzungen nicht angeschaut habe oder Gefühle nicht fühlen konnte oder wollte. Auch Erfahrungen, die nicht zu Ende gebracht wurden. Hier ein Beispiel dazu:

Bis zu meinem 35. Lebensjahr dachte ich, ich hätte eine ganz normale Kindheit gehabt. Die meisten Details hatte ich verdrängt und wollte es gar nicht mehr so genau wissen. Mein Motto war: Ich will das Glück und schaue nach vorne und niemals zurück!

Es war das Jahr 1998 und mein damaliger Mann und ich waren seit sieben Jahren glücklich verheiratet. Mein Mann war als Unternehmensberater in den neuen Bundesländern viel beschäftigt und nur am Wochenende zu Hause. Ich war der Finanzminister bei uns. Meistens habe ich die Kontoauszüge für uns beide geholt. An diesem

Tag im Jahr 1998 habe ich auf dem Kontoauszug meines Mannes einen großen Betrag entdeckt. Er hatte 2000 Deutsche Mark an eine Frau überwiesen. Ich war sehr überrascht, dass er mir bei einer so großen Summe nichts gesagt hatte. Es stellte sich heraus, dass er der Frau diese Summe geliehen hatte. Einer Frau, die in Geldnot war. Er hat das Geld nie zurückbekommen. Also hat er dieser Frau 2000 DM geschenkt. Ich war fassungslos. Ich dachte: Das weiß doch jeder, dass es keine Hilfe ist, jemandem Geld zu geben. Sinnvoller ist es doch, ihm das Fischen beizubringen, statt ihm zwei Fische zu geben.

Mit meinem damaligen Weltbild, mit dem ich unterwegs war, war ich wohl etwas größenwahnsinnig. Ich glaubte, nur weil ich seit sieben Jahren mit ihm verheiratet war, hätte ich einen Anspruch darauf, bei seinen Entscheidungen mitzubestimmen. Und weil es in diesem Fall nicht so war, hatte ich das Gefühl, er hätte mein Vertrauen missbraucht.

Wir waren weder Tochter noch Sohn von Beruf. Wir hatten jeweils nur unser gutes Monatsgehalt. Deshalb hatten wir unsere Eigentumswohnung vollfinanziert. Sieben Jahre vorher, im Jahr 1991, lag der Zinssatz extrem hoch, bei neun Prozent. Unsere wenigen Ersparnisse hatten wir für Notargebühren, die Einrichtung und Sonstiges ausgegeben. Wir hatten immer noch sehr große Schulden bei der Bank. Ich war sehr genügsam. Für mich selbst gab ich kaum Geld aus. Für diese 2000 DM müsste ich viele Wochen arbeiten, dachte ich damals. Das war unsere erste Ehekrise. Ich habe gar nicht nach Details gefragt, wie nah er dieser Frau wirklich gekommen war, dass er ihr gleich so einen hohen Betrag geschenkt hatte. Ich habe ihm blind vertraut. Ich hätte mir sehr gut vorstellen können, dass er einfach so, ohne Grund, jemandem 2000 Mark schenkt. Er hat ein großes Herz und ist sehr großzügig und sehr hilfsbereit. Aber in mir

ist damals etwas zerbrochen. Mein Vertrauen war gebrochen. Mein Vertrauen war missbraucht. Wir haben viele Gespräche geführt. Es dauerte Monate, bis ich das Gefühl hatte: Jetzt ist alles wieder in Ordnung. Jetzt kann ich wieder weitergehen. Jetzt kann ich wieder nach vorne schauen.

Aber womit ich noch mehr überfordert war, dass exakt in dieser Zeit verstärkt Bilder aus meiner Kindheit in mir hochkamen, in denen mein Vater mich verprügelt hatte. Was sollte das? Das war doch schon über 20 Jahre her und erledigt! Oder vielleicht doch nicht? Warum kamen ausgerechnet jetzt diese alten Erinnerungen wieder hoch? Ständig waren diese Bilder in meinem Kopfkino und ich konnte es nicht ausschalten. Was wollte das Leben mir damit sagen? Ich wusste es nicht und habe es damals nicht verstanden.

Das Nudelholz heißt im Türkischen Oklava. Es ist aus Holz, ungefähr einen Meter lang und hat einen Durchmesser von fast drei bis fünf Zentimetern. Es sieht aus wie ein langer Stab. Mein Vater hat drei solcher Nudelhölzer auf meinem Kinderhintern kaputtgeschlagen. Das heißt, dieser stabile Holzstab ist auf meinem kleinen Kinderhintern auseinandergebrochen. Meistens auf meiner rechten Pobacke. In seiner Wut konnte er mit viel Kraft auf mich einprügeln. Er war jähzornig und ein Choleriker, eine emotional tickende Zeitbombe, unkalkulierbar und unberechenbar in seinen Emotionen. Was ich sagte, hatte keine Bedeutung für ihn. Nur sein Weltbild war richtig und hatte eine Berechtigung!

Ich lebte ständig in Angst. Ich war mir nie sicher, wann es plötzlich wieder losgehen würde. Angst wurde mit der Zeit zu meiner Zwillingschwester, ohne dass es mir bewusst war.

Mein Vater ist Schreiner. Nachdem das erste Nudelholz auseinandergebrochen war, habe ich mich gefreut und dachte mit meiner

kindlichen Naivität: Das hört jetzt endlich auf! Er kam gleich am nächsten Tag mit einem neuen Nudelholz nach Hause, das er selbst geschreinert hatte.

Meine Mutter ging bei diesen Aktionen immer weg. Sie sagte, sie kann mein Schreien nicht ertragen, und weg war sie. Sie hat mich in diesem Moment alleine gelassen! Sie hat mich nie beschützt! Ist das nicht eigentlich die Aufgabe einer Mutter, ihr Kind zu schützen? So klein und so ganz allein gelassen, war ich ihm und seiner Willkür hilflos ausgeliefert.

Unsere Dreizimmerwohnung war sehr übersichtlich. Ich konnte nur um den Wohnzimmertisch laufen. Kurz bevor es losging, hat er immer seine großen Augen noch größer aufgerissen, seine Zunge herausgestreckt, mit seinen Zähnen auf seine Zunge gebissen und ist auf mich los. Er schrie mich an: Eşoleşek! Das heißt übersetzt: Du Sohn eines Esels! Das ist im Türkischen ein böses Schimpfwort. Es ähnelt dem Deutschen „A-Wort“.

Mit meinen Kinderhänden habe ich instinktiv meinen kleinen Kinderhintern geschützt. Das war der Grund, dass viele Schläge meine Hände getroffen haben. Größtenteils meine rechte Hand. Mein Vater musste nicht immer hinter mir herlaufen, um mich zu treffen. Er konnte mich direkt über den Tisch hinweg erwischen und verprügeln. Meine Finger sind anschließend immer grün und blau angelaufen und dick angeschwollen.

Wenn ich nachts im Bett lag, musste ich still sein. Weinen durfte ich nicht, denn das haben meine Eltern nicht ausgehalten. Mit diesen total geschwollenen Händen hätte ich am nächsten Morgen unmöglich in die Schule gehen können. Ich hätte nicht einmal schreiben können, so dick waren meine Finger angeschwollen. Meine Mutter kam nachts an mein Bett. Sie band mir meine Hände mit Alkohol

ein, damit die Schwellungen über Nacht zurückgingen und ich am nächsten Morgen wieder in meine geliebte Schule gehen konnte.

Ich glaube, meine beiden jüngeren Schwestern haben jeweils einmal eine Ohrfeige bekommen. Ich bin mir aber nicht sicher. Eine Schwester hatte nach dieser Ohrfeige sehr stark Nasenbluten. Als sie erschrocken das viele Blut sah, schrie sie wie am Spieß. Sie schrie ganz laut und weinte viel. Das konnten meine Eltern kaum ertragen. Sie haben sie angeschrien, dass sie endlich still sein soll. Die Kleine erwiderte immer wieder auf Türkisch (wir haben damals ausschließlich Türkisch zu Hause gesprochen): „Ich kann aber nicht still sein!“ „Sei still!“ „Ich kann aber nicht still sein!“ „Sei endlich still!“ „Ich kann aber nicht still sein!“

Ich glaube, das war ihr Glück. Ich kann mich nicht erinnern, dass sie auch mit dem Nudelholz verprügelt wurde.

Als kleines Kind ist es überlebenswichtig, Aufmerksamkeit und Zuwendung zu bekommen. Mit den Eltern in Beziehung zu gehen. Meine Eltern waren sehr mit sich selbst beschäftigt oder mit ihren Streitereien oder mit meinen beiden jüngeren Schwestern, die jeweils drei und sechs Jahre jünger sind als ich. Mich gab es einfach nicht. Ich wurde weder gesehen noch wahrgenommen. Ich war die Große und ich hatte viele Pflichten zu erfüllen. Ich musste einfach funktionieren. Ich war für die Betreuung meiner beiden jüngeren Schwestern verantwortlich. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, dass ich oft die Windeln von meiner jüngsten Schwester gewechselt habe. Ich war schließlich schon sechs Jahre älter als sie. Ich fühlte mich meinen Schwestern gegenüber mit den Jahren immer mehr als ihre emotionale Mutter statt als ihre Schwester. Das ist bei vielen türkischen Familien ganz normal. Ich glaube auch bei ganz vielen anderen Familien auf der ganzen Welt.

So habe ich eben auf meine Art versucht, Aufmerksamkeit zu bekommen. Ich habe einen Radiergummi aus dem Fenster geworfen oder ich habe gelogen. Ich habe einmal die Unterschrift meines Vaters gefälscht. Sie war wirklich sehr schwer zu fälschen. Ich habe es sehr gut hinbekommen. Dann bekam ich meine Aufmerksamkeit – in Form von Schlägen. Doch das ist für ein Kind immer noch besser, als ignoriert zu werden.

Ich war immer auf der Hut. Damals habe ich als Überlebensstrategie angefangen, alles unter Kontrolle haben zu wollen. Ich konnte nicht wirklich wissen, wann es wieder losgeht. Ich hatte keine Sicherheit. Ich wollte vorbereitet sein. Auf meine Mutter konnte ich mich leider gar nicht verlassen, denn mir fehlte ihr Schutz.

Diese Erfahrungen sind in mein System eingraviert und wirken bis heute. Auch heute noch bin ich extrem schreckhaft. Ich bin sogar so schreckhaft, dass ich mich manchmal selbst über meinen Schreck erschrecke! Diese plötzlichen Wutausbrüche waren immer ein großer Schock für mich.

Nicht nur durch die Gene, sondern vor allem durch das Umfeld, in dem ich aufgewachsen bin, hat mein ganzes System – also mein ICH – eine Prägung bekommen. Ich habe oft die Luft angehalten, vor Schreck, vor Angst oder weil ich mich gar nicht getraut habe, mich auszudehnen, mir Platz zu nehmen. Als Kind habe ich, um mich zu schützen und nicht aufzufallen, ganz flach geatmet oder eben die Luft angehalten. Doch das ganz natürliche Bedürfnis, der Wunsch eines Kindes, wahrgenommen und gesehen zu werden, der Wunsch gehört zu werden und dass man mit ihm in Beziehung geht, blieben natürlich.

Meine Mutter sagte mir in meiner Kindheit einmal, dass ich adoptiert sei. Als ich daraufhin sehr geweint habe, war sie überrascht,

dass ich das geglaubt habe. Sie sagte, dass dies nur ein Spaß gewesen sei. Was für ein Spaß ist das, der seinem Kind Angst macht? Kinder glauben einfach alles. Sogar an den Weihnachtsmann. Und das ist auch gut so!

Ich habe es viele Monate trotzdem glauben wollen, weil es für mich wenigstens eine Erklärung dafür war, warum sie ihren ganzen Hass auf mir abladen. So fühlte es sich für mich zumindest an. Es war wie im Märchen, wo die Stiefeltern die Bösen sind. Ich konnte es mir einfach nicht vorstellen, dass man in dieser Art und Weise mit seinem eigenen Fleisch und Blut umgeht.

In meiner Erinnerung war das eine Phase in meinem Leben zwischen meinem achten und zwölften Lebensjahr. Wir waren erst kurz vorher von einer Zweizimmerwohnung in diese Dreizimmerwohnung umgezogen. Meine Eltern waren wahrscheinlich überfordert. Auch finanziell. Irgendwann hörte mein Vater von sich aus auf, mich zu verprügeln. Er hörte auf, seine Themen auf diese Art auf mich zu projizieren.

Heute weiß ich: Der erste Mann in meinem Leben – also mein Vater – hat mein Vertrauen missbraucht. Das Trauma saß tiefer, als ich dachte. Kein Wunder, dass ein türkischer Mann keine wirkliche Chance als Partner in meinem Leben hatte.

Meine beiden Eltern, die Menschen, die mir von Gott als Eltern zur Verfügung gestellt wurden, haben mein Vertrauen missbraucht. Sie haben mich körperlich und emotional missbraucht. Als Kind habe ich einen Schock erhalten, von jenen, die mich eigentlich hüten und schützen sollten, denen ich blind vertraut habe, ausgerechnet von ihnen kam etwas Gefährliches und Bedrohliches. Damals fing ich an, Dinge abzuspalten, sie nicht mehr zu fühlen und zu spüren. Das war mein Überlebenskonzept.

Meine Mutter hat mich nicht nur nicht vor meinem Vater beschützt. Sie hat mich auch wie ein Schutzschild für sich selbst benutzt. Sie hat mir immer vorgeworfen, dass ich sie nicht vor ihrem Mann beschützen würde. Ein Sohn, der hätte sie bestimmt beschützt. Das sagte sie und dachte sie und das war ihre Vorstellung. Aber ich war ja nur ein Mädchen. Das hat sie mir viele Jahrzehnte enttäuscht und ständig wie ein Mantra vorgeworfen.

Meine Mutter hat früher selbst Angst gehabt. Später ist diese Angst dann verloren gegangen, dadurch, dass sie merkte, dass sie doch auch eine Macht hat, nämlich über uns Kinder. Aber früher hatte sie Angst vor ihrem Mann. Es ging viel um Macht und Ohnmacht in meiner Familie.

Mein Vater hat seine Macht bei seiner Frau und seinen Kindern ausgelebt. Meine Mutter hat ihre Ohnmacht meinem Vater gegenüber in Macht über uns Kindern umgewandelt und ausgelebt.

Vor einigen Jahren war ich in Istanbul und habe meine Eltern besucht. Als ich morgens sehr früh in die Küche zu meiner Mutter kam, bombardierte sie mich direkt wieder mit Vorwürfen. Das ist normal bei uns. Sie lebt sehr in ihrer Vergangenheit und hat eine ganz spezielle Wahrnehmung der Realität. Sie warf mir wieder vor, dass ich sie nie beschützt hätte damals vor ihrem Mann. Ein Sohn – ja – der hätte sie bestimmt beschützt. Aber ich eben nicht. Sie sei sehr enttäuscht von mir. Es war noch sehr früh am Morgen, ich war noch gar nicht richtig wach – und ich war inzwischen 48 Jahre alt. Sie sprach von einer Situation, die 40 Jahre her war! Ich war überfordert. Ich war wie gelähmt. Ich habe – wie immer – nichts gesagt.

Am gleichen Abend habe ich mich in der Stadt mit meinen Freundinnen getroffen. Als ich ihnen meine absurde morgendliche Erfahrung erzählte, kam mir beim Sprechen die Erkenntnis „Halt,



stopp! Das sind doch die falschen Rollen! Ich bin doch das Kind. Ich bin doch die Kleine! Ich hätte eine Mutter gebraucht, die mich unterstützt hätte und nicht umgekehrt!“ Diese Erkenntnis hat mir sehr geholfen, mich leichter zu fühlen.

Es gibt so viele Kinder auf der ganzen Welt, die in ihrer Kindheit von ihren Eltern und von Lehrern verprügelt wurden. Ob mit Stock oder Ledergürtel oder mit der starken Hand. Auch wenn es nur eine einzige Ohrfeige ist, ist es ein großes Trauma für das Kind. Es ist ein ganz großer Schock für ein Kind, das den Eltern vertraut.

Dann ist es ganz selbstverständlich, dass sich bei diesen Kindern viel Wut, Trauer, Ohnmacht und Ärger ansammelt. Das kenne ich bei so vielen Kindern, egal welcher Herkunft. Seit vielen Generationen ist es ganz normal, dass Kinder ihre Gefühle runterschlucken. Wenn man in einem Land aufwächst und vielleicht die Wut gegen die Regierung oder das Regime nicht ausdrücken darf, entwickelt sich das gleiche Drama. Ich habe meine Gefühle in mir unterdrückt und runtergeschluckt. Wenn man diesen Unfrieden nicht aussprechen darf, verstecken sich diese Gefühle und explodieren Jahrzehnte später. Manchmal bei den eigenen Kindern, wenn man selbst Eltern wird. So gibt man es von Generation zu Generation weiter, vielleicht in ganz harmlosen Situationen. Wer ist dann so bewusst und erkennt die Zusammenhänge, woher diese Wut wirklich kommt? Was ist wirklich die Ursache und nicht der Auslöser, der mir gerade gegenübersteht? Welcher ist der Teil, der mich an meinen alten Schmerz aus der Kindheit erinnert, und welcher ist der Teil, der tatsächlich zur aktuellen Situation gehört?

Mein Vater hat mir immer dieses türkische Sprichwort gesagt: „Wer seine Tochter nicht schlägt, wird sich später auf sein Knie schlagen!“ Das heißt übersetzt: Er wird es bereuen! Für mich hörte

es sich so an wie: „Ich kann nicht anders. Das ist mein Job. Das wird von mir erwartet. Das gehört sich so.“ Und so weiter. Warum geben die Menschen solch einen Satz von Generation zu Generation weiter? Warum überprüft niemand, was für einen Schwachsinn er da erzählt? Oder gehört es einfach dazu, das Weltbild weiterzugeben, dass Frauen etwas Minderwertiges sind?

Meine Auffassung ist: Eltern sind dazu da, die Kinder aufzubauen, ihnen zu geben, das Leben auch noch im weiteren Sinne zu schenken und nicht, sie einzusperren.

1998 habe ich sehr viele Gespräche mit meinem Mann geführt und so seinen Vertrauensbruch verarbeitet, aufgelöst und geheilt. Dann, irgendwann, dachte ich mir: Eigentlich ist es doch wurscht. Es geht mich doch gar nichts an, was er mit seinem Gehalt macht. Es ist sein Geld. Nur weil ich seit sieben Jahren mit ihm verheiratet bin, brauche ich nicht zu denken, ich weiß, was er tun soll oder nicht, was er mit seinem Geld machen soll oder nicht. Er ist doch nicht mein Besitz. Er ist doch ein freier Mensch! Ich kannte es so gut von zu Hause, dass die anderen immer glauben zu wissen, was gut für mich ist. Mein Vater hat es mit physischer Gewalt versucht, meine Mutter mit physischer und emotionaler Gewalt und meine Schwester mit verbaler Gewalt. Anscheinend hatte ich dieses Gen inzwischen auch in mir. Klar, da ich in dieser Familie aufgewachsen bin und es mir so vorgelebt wurde, wurde es irgendwann, zwangsläufig und automatisch, auch zu meiner Wahrheit. Das war mir bisher gar nicht bewusst gewesen! Ich dachte: „Lächle und sei froh – es könnte schlimmer kommen.“ Und ich lächelte und war froh, und es kam schlimmer. Die Details erzähle ich später.

Heute weiß ich, das war ein Gruß des Lebens. Ich bin in der Schule des Lebens, in dieser Universität, und die Lehrer haben mich nicht

vergessen und schicken mir meine Lehren. Dieses Mal stellte sich mein geliebter Ehemann zur Verfügung. Alles hat zwei Seiten und nichts ist so, wie es scheint. Der Vertrauensbruch von meinem Mann war eine Chance und Möglichkeit für mich, den ursprünglichen Vertrauensbruch sichtbar zu machen. Ich konnte jetzt als Erwachsener klarer sehen, was zwischen meinem Vater und mir gelaufen war. Ich konnte ganz anders damit umgehen als damals – als achtjähriges Kind. Dadurch, dass ich es erkennen und verstehen konnte, kamen die alten Gefühle endlich in Fluss. Dadurch konnten sich die alten Verletzungen auflösen und heilen. Es kam etwas in Bewegung. Ich konnte loslassen. Der erste Schritt war getan. Ich konnte verzeihen und vergeben lernen und üben. Erst dadurch wurde ich frei davon.

In der Schule des Lebens halten die Lehrer für jeden Menschen persönliche Lehren bereit. Der eine will durch Krankheiten lernen – oder auch nicht. Der andere durch Erfahrungen des Verlustes, zum Beispiel durch den Tod. Manchen, die schon relativ offen und flexibel sind, reichen kleine Botschaften, zum Beispiel ein Buch oder ein Film, damit sie sich bewegen. Jeder hat seinen eigenen Seelenplan. Ich komme aus einer Familie, in der wir sehr starke Zeichen brauchen, um uns zu spüren und uns zu bewegen.

Es waren Baby-Schritte, die ich gemacht habe. Es hat nach diesem Erkennen noch viele Jahre gedauert, aber heute kann ich ehrlich sagen und fühlen: Ich bin mit meinem Vater im Frieden. Dafür habe ich nicht mal mit ihm darüber sprechen und diskutieren müssen, was in meiner Familie sowieso unmöglich und nicht gewünscht ist.

Für mich war diese Krise mit meinem Mann ein Geschenk des Himmels. Sie hat mir gedient und mich wachsen lassen. Ich habe keine Vorwürfe und keine Wut mehr gegen meinen Vater. Deshalb bin ich nicht mehr von meinen Urteilen ihm gegenüber abhängig,

die sich im Unterbewusstsein jahrzehntelang versteckt hatten. Sie haben nur auf mich gewartet, bis ich sie angeschaut habe. Durch das Verzeihen und Vergeben kam ich in die Freiheit. Das heißt nicht, dass ich alles gut und richtig finde, so wie es damals geschehen ist.

In allen Religionen steht etwas über das Verzeihen. Aber mit dem Lesen und mit dem bloßen Wissen um das Verzeihen wird nicht einfach ein Schalter in uns umgelegt. Ich hätte nicht verzeihen und dadurch mein Herz öffnen, erfahren und erleben können, ohne vorher die große Verletzung und den großen Schmerz zu erleben. Am meisten können uns diejenigen wehtun, die uns das Liebste und Wichtigste geworden sind.

Meine Eltern hatten keine bösen Absichten. Sie haben es nur gut gemeint. Heute werde ich nicht müde zu sagen: Das Gegenteil von gut ist gut gemeint! Meine Eltern haben sich keine Gedanken darüber gemacht, welche Folgen ihr Handeln in mir auslöst. Was es mit mir macht. Welche Samen sie bei mir säen. Sie waren eben sehr mit sich selbst beschäftigt. Sie wussten es nicht anders.

Viele Menschen wünschen sich Frieden auf Erden, bis auf die, die vom Unfrieden profitieren. Wenn ein großer Teil der Weltbevölkerung schon in der Kindheit mit Gewalt konfrontiert wird, welche Folgen entstehen daraus? Gewalt durch Krieg. Gewalt durch einen Diktator. Gewalt durch die Regierung. Gewalt durch das Kinderheim. Gewalt durch die Schule. Gewalt durch die Vertreter der Religionen. Gewalt in der DDR. Gewalt ausgerechnet von den eigenen Eltern oder Bezugspersonen? Gewalt ausgerechnet von Menschen, denen sie als Kind bedingungslos vertraut haben?

Wir ernten, was wir säen. Das ist ein Gesetz. Es wird so viel Potenzial gelegt für neue Gewalt, wenn seit Generationen Gewalt und unterdrückte Gefühle als normal angesehen werden. Wo lernt

man, mit seinen unterdrückten Verletzungen umzugehen? Warum dürfen die Gefühle nicht fließen, genau in dem Augenblick, wenn die Verletzung entsteht? Das würde viel schneller gehen, dass wir wieder frei davon sind, als wenn wir sie, in unsichtbaren Rucksäcken verpackt, noch Jahrzehnte mitschleppen. Warum wundern wir uns, wenn jemand ein Amokläufer wird oder ein Frauen-Hasser oder ein Männer-Hasser? Meistens sind das Familien, bei denen scheinbar alles harmonisch war. Alles musste einfach unterdrückt werden. Nichts durfte ausgesprochen werden.

Ich kenne so viele Menschen in meiner Verwandtschaft und im Freundeskreis, die mit ihrem Bruder oder ihrer Schwester nicht mehr sprechen, keine Beziehung zu dieser Person leben. Interessanterweise geben sie das von Generation zu Generation so weiter. Dadurch, dass sie es so vorleben, wird es von den Nachkommen übernommen. Ich sage nicht, dass man alles gut und richtig finden muss. Aber wie soll das gehen mit dem Frieden, wenn so viele Familien in Unfrieden sind? Sie leben viele Jahrzehnte so, als ob es diese Person nicht wirklich gäbe, und sehr viele sterben sogar in Wut und Groll gegen diese Person.

Auch bei meinen Eltern und Schwiegereltern gibt es keinen Kontakt zwischen einigen Geschwistern. Wir alle fünf Mitglieder meiner Herkunftsfamilie hatten jeder für sich unzählige Möglichkeiten, die Beziehung zu einem anderen Familienmitglied ganz abzubrechen. Meistens waren es Meinungsverschiedenheiten. Sie waren der Grund für Streit. Einer hatte eine andere Meinung als der andere. Das war der Grund für Familienzerrwürfnisse. So habe ich es gelernt und vorgelebt bekommen. Bisher haben wir es immer wieder geschafft, einen Weg zu finden und nicht diesen letzten Schritt zu gehen. Den Schritt von „Aus, Schluss, vorbei!“. Wie auch immer es gelingt, ich

weiß es nicht, doch jeder bemüht sich auf seine eigene Art und Weise, dass wir in Beziehung bleiben.

Der Weltfrieden kann nur eine Realität werden, wenn jeder Mensch anfängt, die inneren Spaltungen und Trennungen in seinem Geist und seinen Gefühlen aufzudecken und aufzuklären, damit innere Versöhnung geschehen kann und wir so wahrhaftigen Frieden mit uns selbst und in uns selbst finden.

Heute bin ich so dankbar, dass mein Vater noch lebt. Nachdem ich von zu Hause ausgezogen war und mit örtlichem und zeitlichem Abstand besser Beobachterin sein konnte, habe ich mir endlich mein eigenes Bild von ihm gemacht. Ich habe nicht mehr einfach blind die Meinung von meiner Mutter übernommen und mich von ihrer Meinung beeinflussen lassen.

Mein Vater hat sich in den letzten 25 Jahren verändert und entwickelt. Ich habe angefangen, selbst mit meinem Vater zu sprechen. Früher gingen die Gespräche ausschließlich über meine Mutter. Wenn er vor 25 Jahren gestorben wäre, hätte ich gedacht, ein Monster sei gestorben. Er ist inzwischen Großvater von drei bezaubernden Damen. Ich glaube, seine drei Enkelinnen haben es geschafft, durch ihre kindliche, echte, bedingungslose Liebe sein Herz zu berühren. Und er hat zugelassen, sein Herz ein wenig zu öffnen. Er ist Rentner und etwas entspannter, als er es noch 40 Jahre zuvor war. Er wurde immer weicher. Wenn meine Schwestern nur ihre Stimme gegen ihre Töchter erhoben haben, bekam er schon Tränen in den Augen. Es ist eine Gnade für mich, dass ich das erleben darf.

Heute weiß ich, er hätte selbst nur Liebe und Aufmerksamkeit gebraucht. Jeder will einfach nur geliebt werden. Wie war seine Kindheit? Da hat er nie darüber gesprochen. Was weiß er überhaupt

noch genau darüber? Er war der erstgeborene Sohn. Somit hatte er automatisch eine wichtige Position. Wie waren seine Eltern emotional zu ihm? Er wurde von seiner Frau nicht geliebt. Das hat sie immer wieder betont. Die beiden sind verheiratet worden. Was hat so eine Art Zwangsheirat für Folgen für alle anderen unschuldigen Beteiligten? Gibt es da Untersuchungen darüber? Wir drei Mädchen wurden von meiner Mutter immer gegen den Vater, der abwesend war, manipuliert und aufgehetzt. Sie hat in seiner Abwesenheit immer schlecht über ihn gesprochen. Ich konnte damals als Kind nicht klar sehen, dass es eigentlich die Opfer sind, die ihre Position missbrauchen und somit die eigentlichen Täter sind. Wir haben immer die Mutter unterstützt, weil sie auf ihre spezielle Art ihre Dramen aufgeführt hat. Wir waren als Kinder auch gegen den Vater. Schade eigentlich! Heute weiß ich: Gerade die, die so laut und bunt und grell sind, die sind besonders unsicher. Gerade die schreien nach Aufmerksamkeit und Zuwendung. Aber – das ist sein Leben. Das ist seine Geschichte. Das ist seine Angelegenheit. Es hat nichts mit mir zu tun. Es hatte nie etwas mit mir zu tun. Das war mir nur total verkehrt mit der Muttermilch beigebracht worden.

Heute lebt er eigentlich den Gegenpol von damals. Er ist ein weicher, alter Mann.

Ich bin unendlich dankbar, dass ich auch die andere Seite, diese weiche Seite, von meinem Vater habe sehen und beobachten dürfen. So geschieht Entwicklung.

## **MEINE ERKENNTNIS:**

Die Beziehung zu den Eltern ist der Grundstein und der Spiegel für alle anderen Beziehungen in unserem Leben. Schwierigkeiten mit den Eltern können sich in allen Bereichen des Lebens niederschlagen: zum Beispiel in den Finanzen, am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft, gegenüber Behörden und vieles mehr. Doch warum ist es so schwer, die Beziehung mit den Eltern in Ordnung zu bringen?

Echte Liebe bedeutet, die Seele zu sehen. Sich nicht von einer Summe von Dingen im Äußeren aufhalten zu lassen.

Ohne Freiheit und Toleranz ist eine Beziehung in Liebe nicht möglich!