

Sat Anand Kaur



Die Wunderbogin

Eine magische Lebensreise
aus dem Dunkel ins Licht
mit
der Kraft der Liebe und des Verzeihens

Autor des Buches: © 2023 Sat Anand Kaur, Corinna Dreyer

Coverbilder, Bilder und Bildcollagen: Coverbild: Elke Schomäcker

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	3
<i>Prolog</i>	6
<i>Jahre der Vorbereitung</i>	7
<i>Die perfekte Liebesbeziehung</i>	10
<i>Umkehr</i>	48
<i>Mutter sein</i>	85
<i>Ein Zwilling Gottes sein</i>	90
<i>Frau Sein</i>	97
<i>September 2022</i>	100
<i>Nachklang - Ein Blick von oben</i>	101
<i>DIE LIEBE HEILEN</i>	107
<i>Rezension</i>	108
<i>Cover-Rückseite von der Wunderbogin</i>	109

Vorwort

Hättest Du mir erzählt, ich würde mal ein Buch schreiben, hätte ich nicht nur Dich, sondern auch mich für verrückt erklärt.

Das Leben ist verrückt, im wahrsten Sinne des Wortes, bis alles an die richtige Stelle rückt, und dann ist es immer noch verrückt.

Was immer rücken muss rückt.

Der tiefste und intensivste Schmerz in meinem Leben, der Schmerz, ohne meine Kinder zu sein, sie nicht nur zurücklassen zu müssen, sondern auch noch das Gefühl zu haben, dass sie das zu wollen scheinen, ohne ihre Mutter zu sein, hätte mich fast umgebracht.

Es hat das Wunder der Wunde in mir entstehen lassen, das Wunder in mein Leben gerückt. Und was noch alles rücken musste dafür, erzähle ich in dieser Geschichte.

„Die Wunderbogin“ ist meine Reise in die Macht und Kraft, Frau zu sein, Mutter zu sein, Lehrerin zu sein, schön zu sein, wertvoll zu sein, machtvoll, kraftvoll und auch schwach zu sein, anmutig, mutig und liebevoll zu sein, gütig zu sein, glücklich zu sein, weiblich zu sein.

Es nutzt die weibliche Form, statt Bogen Bogin, denn es geht um die Rolle der Frau, die Rolle des Weiblichen.

Es behandelt beispielhaft alles Schmerzliche, das wir zu erfahren haben, ob Mann oder Frau. Um das Wunder darin zu erkennen, das jede Wunde beinhaltet. Wir finden das Wunder, wenn wir durch den Schmerz gehen, den Schmerz fühlen, nicht weil wir das wollen, sondern weil es der einzige Weg ist. Der Weg, der offen ist, und weiter machen, leben, gehen, um zu finden, was wir gar nicht finden wollen, aber was dann da ist, völlig unerwartet.

Das Wunder.

Es ist eine Einladung, das Leben, das sich bietet, zu leben, und den Segen zu erkennen, der hinter dem Schmerz steckt.

„Je größer der Schmerz, desto größer der Segen.“

Mein Schmerz war riesig, so riesig, dass ich mich oft gefragt habe, ob das jemand überhaupt überleben kann, die Seele und das Herz schmerzten so sehr, dass die Luft zum Atmen fehlte.

Mein Anliegen ist, mit Euch meine Geschichte, meine bisherige Lebensreise, zu teilen, in dem Wunsch, dass so manche von Euch so nicht mehr durch ein jahrelanges Jammertal gehen muss. Und mich erfüllt der Wunsch, mit Euch nicht nur meinen Schmerz, sondern auch meinen Weg dadurch zu teilen, eine Reise in das Glück.

Mein Bemühen ist ebenso, so nah wie möglich an den Geschehnissen zu bleiben, wie sie sich für mich ereignet haben, natürlich aus meiner Sichtweise und Erinnerung.

Dabei sei hier schon angemerkt, dass die Menschen, die zunächst als „böse“ erscheinen mögen, meine besten LehrerInnen waren, meine Lern-PartnerInnen.

„Niemand tut Böses, um Böses zu tun.“ Sie waren und sind Geschenke des Himmels. Wie wir alle füreinander!

Um das zu unterstreichen, unterbreche ich die Geschichte immer wieder mit spirituellen und energetischen Lebensgesetzen. Du erkennst diese an der kursiven Schrift. Sie behandeln die höhere Sichtweise, das, was sich versteckt in den Geschehnissen und unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen.

Und hier sei noch ein liebevoller Hinweis für alle ungeduldigen Wesen, damit ihr nicht wie ich früher so oft, die letzten Seiten lesen müsst, um zu wissen, dass es ein happy end gibt, um weiter lesen zu können: JA, es gibt ein happy end, viel happier, als ich jemals in der Lage war, es mir zu wünschen oder es zu erträumen.

Und ich fühle den Segen, dieses Glück jeden Tag leben zu dürfen!

Sat Anand Kaur, August 2022

Prolog

*

Jahre der Vorbereitung

Die Prägungen unserer Kindheit

*

Die perfekte Liebesbeziehung

Im Innen wie im Außen

Verrat, Schuld und Scham

Körper und Seele sind Eins

Selbstfürsorge

Die Rolle der Prostituierten

Die Rolle des Opfers

*

Umkehr

Persönlichkeitsentwicklung

Opferenergie

Emotionen Wut und Ärger

Bestimmung leben

Investieren

Die Bedeutung von Yoga

Die Kraft zu Verzeihen

*

Mutter sein

Intuition

*

Ein Zwilling Gottes sein

*

Frau sein

*

September 2022

*

Nachklang

*

Die Liebe heilen

*

Rezension

Prolog

Schockstarre erfüllte mich. Ich spürte Kälte, was ungewöhnlich war für das Land, in dem ich mich befand. Ein Ort in den Emiraten, im September 2006. Außentemperatur um die 40 Grad Celsius.

Ich saß auf dem Fliesenboden der Villa meiner Freundin, unfähig, mich zu bewegen.

Sie lief immer wieder an mir vorbei, schaute, sagte nichts, ging weiter, kam wieder.

Später sagte sie mir, sie wollte immer nur sicher gehen, dass ich noch lebte, atmete.

Ich weiß nicht, wie lange ich da so saß, Zeit spielte keine Rolle mehr. Meine Kinder waren weg, meine Tochter, zu der Zeit 13 Jahre alt, noch in der Schule, und mein Sohn, zu der Zeit knapp 9 Jahre alt, grade meinen Händen entrissen.

Von seinem Vater, der meinte, er müsse seine Kinder schützen, vor ihrer Mutter, vor mir.

Immer und immer wieder wiederholte sich die gleich Szene in meinem Kopf, mein kleiner geliebter Sohn wurde mir aus den Armen gerissen, und stieg auch irgendwie ganz freiwillig in das Auto seines Vaters. Ich hatte verloren, meinen Sohn, meine Tochter, mich.. Alles.

Jahre der Vorbereitung

Um am Boden anzukommen, muss man ja auch mal weiter oben gewesen sein, vielleicht auch Höhepunkte erlebt haben. Das hatten vielleicht meine Eltern, als der behandelnde Arzt unserer Mutter kurz vor der Geburt zu ihr sagte: Oh, es werden 2!

Ich wurde als 2. von eineiigen Zwillingen geboren, und da es knapp wurde, kam ich schon etwas blau mit Sauerstoffnot auf diese Welt. Ich hörte in meinem Leben immer mal wieder, wie hässlich ich wohl ausgesehen haben musste, und auch ich selber empfand mich alles andere als ein zuckersüßes Baby auf den ersten Fotos. Diesen Unmut schrie ich auch wohl in die Welt hinaus, obwohl es keiner hören wollte, und übergab auch das meiste, was mir eingetrichtert wurde, wieder zurück an die Umwelt.

Damit war erstmal klar, mein Vater wollte mich nicht auf dem Arm haben, lieber meine Zwillingsschwester, die ganz pflegeleicht erschien. Meine Mutter fügte sich in die Rolle und umsorgte mich, so gut wie sie konnte.

Dass ihr alles viel zu viel war, in einer lieblosen Ehe mit der doppelten Belastung von kleinen Zwillingen, zeigte sich wohl in einer sehr schweren und lebensbedrohlichen Erkrankung, die sie in unseren frühen Kleinkindjahren entwickelte. Sie erzählte aber auch, dass wir es waren, ihre Babies, die ihr unendlichen Überlebenswillen geschenkt haben.

Wie es sich für uns darstellte, das natürlich basierend auf Erzählungen, denn Erinnerung habe ich an diese ersten Jahre nicht, hatten wir recht früh durch Krankenhausaufenthalte die Abwesenheit unserer Mutter zu verkraften, und klammerten uns an eine liebevolle Haushälterin. Unser Vater, auf der Karriereleiter unterwegs, fehlte so viel ich weiß und mich erinnere, wie in so vielen Familien damals der Bezug zu seinen Kindern und auch den Wunsch, diese anders als mit Geld zu umsorgen.

Dieser frühe Vater- und auch Mutterverlust, so umschreibe ich es mal, hat meine Schwester und mich geprägt. Sie sehnte sich nach der Mutter, ich nach dem Vater.

Meine Mutter erholte sich, gesundete, und trennte sich wenige Jahre später von unserem Vater, nachdem sie herausfand, dass er eine Affäre hatte. Für sie war das nach eigenen Erzählungen ein Geschenk, ohne diesen Grund hätte sie wohl nicht den Mut aufgebracht, diese für sie freudlose Ehe zu verlassen. Wir zogen nur wenige Häuser weiter in eine Mietwohnung, meine Mutter kämpfte für unser aller Überleben, mein Vater entzog sich so gut es ging jeglicher Unterhaltsverpflichtung.

Bedingt durch die Lebenssituation waren meine Schwester und ich oft auf uns alleine gestellt. Wir entwickelten während unserer Schulzeit eine Art von Beziehung, die durch gegenseitige Abhängigkeit, Angst vor dem Verlassen-werden und Konkurrenz geprägt war. Keiner von uns wollte schlechter sein oder abschneiden als die andere, und so sehr wir uns auch brauchten, denn die andere war das, was wir hatten, so sehr fürchteten wir auch den Vergleich. Dieser begegnete uns natürlich durch unser Zwilling-Sein regelmäßig. So oft wir auch gefragt und auch beneidet wurden, wie toll es doch sein müsste, eine Zwillingsschwester zu haben, so empfanden wir doch beide es manchmal ganz anders.

Dennoch teilten wir alles, unsere Sorgen, Ängste, Zeit, Freunde, wir lernten zusammen und erreichten sicher auch bedingt durch unsere Konkurrenz gute und sehr gute Leistungen in Schule und Sport.

Nichts von all dem allerdings vermochte uns ein Gefühl von Sicherheit, Geliebtsein und Selbstwert geben. Ich kompensierte mit Gefallen-wollen und nett sein und verurteilte im Stillen. Und ich träumte mich davon. Gut erinnere ich mich, schon in jungen Teenager-Jahren erträumte ich mir die perfekte Beziehung, ich wollte heiraten und geliebt werden. Und erbat damals schon, bitte lasst mich eine erfüllende Liebesbeziehung leben, bevor ich sterbe..

Die Prägungen unserer Kindheit

Wir alle, jede einzelne von uns, wünscht sich, geliebt zu werden. Es ist unser Geburtsrecht. Und da kommen wir nun in ein Familiensystem, das in den meisten Fällen nicht perfekt ist. In der yogischen Tradition und auch in anderen ganzheitlichen Heilmethoden gehen wir davon aus, dass wir uns als Seele unsere Familie aussuchen, und zwar ganz bewusst mit allen

Ecken und Kanten. Wir möchten lernen, wir möchten uns entwickeln. Und was wir entwickeln und erfahren möchten, zeigt sich oft schon ganz früh, manchmal schon im Mutterleib. Es zeigt sich nicht, wie es im Ergebnis aussehen darf, sondern meistens in seinem Gegenteil. Das ist keine Strafe, sondern notwendig. Denn wenn wir das Ergebnis schon hätten, gäbe es ja keinen Entwicklungsbereich mehr. In meinem Fall zeigte sich das Thema „Beziehung“ schon ganz früh, eben schon im Mutterleib, und auch in meiner frühen Kindheit. Ich durfte erfahren, wie nicht ganz so perfekte Beziehungen laufen, und entwickelte dadurch Strategien, um meinen Platz im Familiensystem zu sichern. Das tun wir alle, auf unterschiedliche Art, und doch auch oft ganz vergleichbar. Die einen wählen unsichtbar sein, andere nett sein, Rebell sein, immer hilfsbereit oder aufopferungsvoll zu sein, manche sind laut, andere leise, oder ärgerlich, wütend, oder regelmäßig krank.

Diese Methoden schenken uns das, was wir erstmal am dringendsten brauchen: Eine Strategie, um zu überleben! Sie sichern uns einen Platz, der uns, natürlich im Unbewussten, zumindest so viel oder so wenig Beachtung schenkt, dass wir das erhalten, was wir zum Überleben brauchen. In späteren Jahren allerdings zeigen sich diese Strategien als immer weniger nützlich, ganz im Gegenteil, sie werden hinderlich und lassen uns immer wieder in die gleiche Falle tappen bzw. die gleichen Erfahrungen machen.

Die perfekte Liebesbeziehung

*„Liebe ist, im größten Schmerz, den wir uns antun, keinen Grund mehr für Vergebung zu finden, denn es gibt nichts zu vergeben!“
Sat Anand Kaur 08-2022*

Ich stand auf dem Bahnsteig und wartete auf den Zug, der mich zu einem Besuch bei meinem Vater bringen sollte. Das erste Mal in meinem Leben fühlte ich so etwas wie Glück und Freiheit. Ich war 23 Jahre jung, hatte sowohl Abitur als auch die Ausbildung zur Sparkassenkauffrau mit sehr guten Noten abgeschlossen, fand mich das erste Mal mit eigenem Geld und kleiner Wohnung in meinem Leben selbstständig und unabhängig. Den Schritt in die eigene Wohnung tat ich so früh wie irgend möglich, denn ich wollte mich lösen aus der sich schwer und abhängig anfühlenden und von Vertrauensbrüchen geprägten Beziehung zu meiner Schwester. Das Konkurrenzthema erstmal in den Hintergrund geschoben, fühlte sich die neue Freiheit wunderbar an.

Der Zug rollte an und hielt, und ich setzte mich in Bewegung, um einzusteigen. Schon in diesem Prozess nahm ich jemanden wahr, einen Mann, ohne ihn sehen zu können, spürte ich doch seine Präsenz hinter mir. Er folgte mir durch mehrere Wagons. Dann reichte er an mir vorbei, öffnete eine Abteiltür und fragte, sind hier noch 2 Plätze frei? Dankbar und glücklich über diese Aufmerksamkeit setzte ich mich ihm schräg gegenüber. Mein Blick schlich immer wieder zu ihm, nun konnte ich ihn ja betrachten. Gut und attraktiv sah er aus. Und dennoch beschlich mich auch ein ungutes Gefühl, irgendetwas lies mich nicht ganz entspannen in dieser Betrachtung. Und doch, der Gedanke in meinem Kopf war: So einen Mann möchtest Du mal heiraten!

Er zückte eine Zeitschrift über Aktiengeschäfte aus der Tasche und begann zu lesen. Natürlich konnte ich nicht davon ablassen, zu erstrebenswert erschien mir wohl mehr Aufmerksamkeit von diesem attraktiven Mann, und ich fragte: Arbeiten Sie auch in einer Bank? Er ließ sich auf ein Gespräch mit mir ein, und wir unterhielten uns intensiv, bis ich, vor ihm, aussteigen musste. Ich erinnere nicht, dass er mir seine Telefonnummer gab, aber ich gab ihm sicher meine..

Mein Vater sah mir schnell an, dass etwas vorgefallen war, und dankbar erzählte ich ihm von der Begegnung. Ich hatte mich spontan Hals über Kopf verliebt.

Ich erwartete, von diesem Mann zu hören, aber nichts dergleichen geschah. Natürlich dachte ich ständig an ihn, für mich war er inzwischen der attraktivste Mann auf diesem Planeten und ich wünschte mir das Gefühl seiner Aufmerksamkeit zurück. So fühlte ich mich wertvoll. Er war Pilot, beim Militär, und Fluglehrer, und jede Frau in meiner Wahrnehmung wollte doch so einen Mann als den ihren, zu Zeiten von TopGun und Tom Cruise, oder etwa nicht?..

Nun denn, über Wochen geschah nichts..

6 Wochen später ca. klingelte mein Telefon, damals hatten wir doch tatsächlich noch keine Mobil-Telefone, sondern analoge Festnetzanschlüsse!!!!

Ob sich die heutige Jugend überhaupt vorstellen kann, wie wir uns damals verabredet haben? Getroffen haben? Verliebt haben? .. Ich kann Euch das wohl sagen: Wir haben teilweise Stunden vor dem Telefon gehockt, um bloß keinen Anruf zu verpassen, zumindest meine Schwester und ich!

Die Gedanken an den Mann waren weniger geworden, und so war ich sehr überrascht, als er sich meldete! Ich glaube, ich habe ihn direkt unterbrochen und meine Begeisterung kund getan, dass er es war, am anderen Ende der Leitung. Er sagte doch tatsächlich, er habe sein Portemonnaie aufgeräumt und dabei meine Karte gefunden, und sich dann gedacht, bei der könne er sich doch mal melden!

Ihr lieben Frauen, spätestens da hätte ich ihm den ersten Fußtritt geben müssen, sinnbildlich gesprochen. Wem Du nicht mehr wert bist als ein Aufräum-Anruf, was genau willst Du mit dem??

Ich kann Euch sagen, was ich von ihm wollte: mein Programm erfüllen, geliebt werden, irgendwann wie Aschenputtel heiraten, mich wertvoll fühlen, Aufmerksamkeit bekommen!

Nun, Aufmerksamkeit hat er mir dann auch erstmal geschenkt. Er hat mich direkt am nächsten Tag besucht, kurz darauf waren wir ein Paar, alle komischen Unwohlgefühle zum Trotz meinte

ich, der Traummann sei endlich real geworden! Für ihn war ich offensichtlich auch zunächst eine Attraktion, zumindest so sehr, dass er die derzeit bestehende Verlobung zu einer anderen Dame auflöste und die Beziehung, die er zu einer weiteren noch hatte, schlicht zu erwähnen vergaß.

Das Liebeskarussell drehte sich, alles schien bestens! Wir führten zunächst eine Wochenendbeziehung, bis ich dann nach wenigen Monaten meinen Standort verließ und zu ihm zog.

Die Begeisterung ließ schnell nach, und ich erinnere mich, als wir dann in eine etwas passendere Wohnung umzogen, würdigte er mich schon kaum mehr eines Blickes. Stimmungsschwankungen waren an der Tagesordnung, Kritik an meiner Person auf allen Ebenen die Regel.

Dennoch soll nicht unerwähnt bleiben, dass die schönen und innigen Zeiten auch genau das waren, schön und innig und intensiv.

Wir hatten in unserem ersten gemeinsamen Urlaub schöne Fotos gemacht, und diese in großen Rahmen aufgehängt, zu dem Zeitpunkt noch in dem ersten provisorischen Zuhause.

Monate später, in unserer neuen Wohnung, klingelte das Telefon und eine weibliche Stimme meldete sich. Es klärte sich schnell, wer das war: seine ehemalige Partnerin, mit der er immer noch eine „Affäre“ hatte, natürlich immer noch ohne mein Wissen. Sie erzählte mir glatt von unserer ersten Behausung, in dem sie ihn schon in den ersten Monaten unserer Beziehung besucht und ein Wochenende mit ihm verbracht hatte, als ich beruflich abwesend war. Nicht eine Spur von Bildern war an der Wand, die unsere Beziehung offenbart hätte. Er hatte sich viel Mühe gegeben, meine Spuren zu beseitigen, und bevor ich überhaupt wieder zuhause war, alles wieder an den mir bekannten Platz gerückt. Was er verpasste zu tun war, eine Karte von ihr mit lieben Worten zu verstecken. Damals allerdings wollte ich seine Erklärungen dafür noch glauben, obwohl das Unwohlsein und die inneren Zweifel genährt wurden.

Das Gespräch mit dieser Dame war für uns beide sehr erhellend, denn auch sie hatte ja keine Ahnung, dass er mit mir zusammen wohnte. Sie wollte ja ihn sprechen, und erreichte mich.

Ich finde das schon spannend, was in solch gestrickten Männern in diesen Zeiten wohl durch den Kopf geht, solch Lügengewirre aushalten zu können, entzieht sich meiner Vorstellungskraft. Aber auch, dass doch deutliche Lücken im Gewirre sind, die die Wahrheit immer, irgendwann, ans Licht kommen lassen.

So auch in unserem Fall: Wir verabredeten uns spontan, und ich fuhr zu ihr, mein Partner war beruflich unterwegs, und wir hatten freie Fahrt.

Die intensiven Gespräche mit ihr waren sehr sehr aufwühlend, und wir ersparten uns wohl nicht viel. Sie konnte nicht glauben, dass unser „gemeinsamer“ Mann mit mir zusammen wohnte, und ich konnte ebenso wenig fassen, dass diese Beiden immer noch eine besonders körperlich geprägte Beziehung unterhielten.

Gerade das allerdings machte für mich Sinn. Ich fühlte mich in der körperlichen Liebe völlig unerfahren und unzulänglich, und er hatte es auch nicht unterlassen, mich darauf hinzuweisen.

Allen Racheplänen zum Trotz, die diese Frau und ich schmiedeten, entschied ich mich, meinen Partner mit der kalten Wahrheit in einer heißen Badewanne zu überraschen. Ich lud ihn ein, heißes Schaumbad, Kerzen, Wein, gemütlicher ging es kaum. Als wir beide gut eingetaucht waren, begann ich das Gespräch:

Weißt Du eigentlich, wo ich war, an diesem Wochenende?

Noch roch er keinen Braten, und schaute erstmal vorsichtig interessiert, so erschien es. Und schon platze die vollständige Geschichte aus mir heraus: Er brauche mir nichts mehr vormachen, die andere Dame und ich hätten 2 Tage lang gesprochen, und weitere Ausreden und Lügen wären unangebracht.

Die Situation war sicher nicht angenehm für ihn, in einer engen Badewanne nackt und mit der Wahrheit konfrontiert, es gibt sicher schöneres im Leben. Ja

..

Er war so schockiert, dass er tatsächlich erstmal nichts erwiderte, was äußerst ungewöhnlich war für einen Mann, der nicht auf den Mund gefallen war, und alles kreuz und quer und klein reden konnte.

Spätestens zu diesem Zeitpunkt wäre wohl der nächste Fusstritt angebracht gewesen, ich weiß. Aber ich war bei weitem noch

nicht so weit, insgeheim hoffte ich doch, er würde sich nun, endlich, ganz und gar für mich entscheiden.

Und ihr mögt es kaum glauben, das genau tat er.

Und ich?

Ich fühlte mich erstmal wieder gut! Wenn mein Partner etwas konnte, dann überzeugend reden. Viel viel später ist mir erst bewusst geworden, dass Worte nichts sind, im Vergleich zu Taten. Wir können Worte glauben, aber wenn sie nicht mit entsprechenden Handlungen Bestätigung finden, was dann? Dann werden diese Worte zu Seifenblasen, in diesem Fall, in anderen Momenten zu spitzen scharfen Messern, die in deine Seele schneiden. Und das taten seine Worte bezüglich unserer körperlichen Liebe. Da schien er nie zufrieden, forderte immer mehr von mir, und doch konnte ich es ihm nicht recht machen, zumindest nie auf Dauer. Falls, und ich hoffe doch sehr, Männer das lesen, lasst euch eines gesagt sein: Wenn ihr eurer Frau/ Partnerin nur ein einziges Mal sagt, sie ist unzureichend in der körperlichen Liebe, und noch schlimmer, eure ehemalige Partnerin wäre da viel „besser“ gewesen, glaubt mir, das wird nichts mehr, so eine Wunde heilt nicht, zumindest sehr sehr lange nicht, und wahrscheinlich auch nicht mit euch.

Verhütung war für meinen Partner kein Thema, höchstens meine Verantwortung, und so war es nicht verwunderlich, dass ich irgendwann Veränderungen an meinem Körper beobachten konnte. Mein Körper hatte zu dem Zeitpunkt keinen regelmäßigen Zyklus entwickelt, über lange Zeit gab es sogar gar keine Regelblutung. Gleichzeitig schloss ich innerlich auch keine Schwangerschaft aus, eher war ich zugeneigt, ich wollte ja im Grunde sowohl diesen Mann als auch eine stabile Verbindung, und dazu gehörte für mich auch ein Baby.

Ich hatte dann den Mut, einen Schwangerschaftstest zu machen, und klar, der war positiv.

Um die frohe Botschaft zu überbringen, gestaltete ich wieder einen schönen Abend. Leider war die Reaktion meines Partners alles andere als positiv. Er machte mir heftige Vorwürfe, schimpfte, wütete, wollte mit mir und dem Kind nichts mehr zu tun haben und forderte eine Abtreibung. Wenn ich das Kind behalten wolle, wäre das alleine meine Angelegenheit und unsere Beziehung somit beendet.

Natürlich erschütterte mich seine Reaktion bis ins Mark, und gleichzeitig war ein Teil in mir davon auf eine eigentümliche Weise nicht nur unüberrascht, sondern ungewohnt stark und gleichgültig seiner Haltung gegenüber. Meine Mama-Flügel begannen, sich auszubreiten, um mein ungeborenes Kind zu schützen.

Ich suchte Zuflucht bei meiner Mutter und wir schmiedeten Zukunftspläne. Was mich im Herzen beruhigte war die Zusage ihrer Unterstützung. Auf jeden Fall war für mich klar, ich bekomme dieses Baby, ob mit oder ohne ihn.

Ich habe oft an diese Momente gedacht und mich gefragt, wie sich wohl mein Leben entwickelt hätte, wäre ich standhaft geblieben und hätte meine Tochter alleine großgezogen, und die Beziehung zu ihrem Vater auf Dauer beendet. Ich hatte diese Stärke immer noch nicht, und sicher auch nicht die innere Überzeugung, dass ich diese Aufgabe alleine bewältigen könnte. Als dann nach 3 Tagen bei meiner Mutter der Anruf meines Partners kam, war ich über seine Worte auch erleichtert. Er hätte nachgedacht und wollte kein uneheliches Kind, dafür wollte er nun heiraten.

So zerplatzte der Traum eines Heiratsantrages und einer Aschenputtel-Hochzeit zwar in Null Komma Nix, nichts desto trotz glaubte ich, ich sei besser gestellt in dieser Ehe, finanziell und gesellschaftlich, und ich wünschte mir für mein Kind einen Vater. So sagte ich JA.

Hier erkennt ihr nun wohl schon meine so ungesunde Beteiligung an dem Drama, was sich noch entwickeln sollte. Habt ihr gelesen, hier von mir, aus Liebe heiraten? Nein, steht da ja auch nicht. An diese bewusste Entscheidung erinnere ich mich bis heute, und genau dieser Punkt, finanzielle Sicherheit durch Heirat, sollte mir später so richtig um die Ohren fliegen. Ab nun flogen aber erstmal in mir die verurteilenden und abwertenden Gedankenmuster los, und das gab mir auch irgendwie ein Gefühl von Selbstbestimmtheit und Kraft. Nach außen spielte ich die Rolle der glücklichen Verlobten. Manchmal war ich die auch.

Und es folgte eigentlich auch eine ganz schöne Zeit. Wir beiden gaben uns Mühe, die Liebe, die ja auch irgendwie da war, zu leben und die Vorbereitungen auf unsere Hochzeit zu genießen.

Dennoch empfand ich die Hochzeit als anstrengend, so sehr wollte ich meinem Mann gefallen, allen seinen Anforderungen an mich. Ob ich mir selber gefiel, diese Frage kam in meinen Gedankenmustern noch gar nicht vor. Mein Kleid war dunkel mit Blumen, in einem Kaufhaus zusammen mit ihm erworben, ein Cocktailkleid von der „Stange“. Wird nicht gesagt, wenn der zukünftige Ehemann seine Braut vor der Trauung im Hochzeitskleid sieht, ist das ein schlechtes Omen und bringt Unglück?..

Ich sollte nicht mit seiner Mutter sprechen, diese kannte ich bis dahin auch noch gar nicht, und die Familie, seine Brüder und Partnerinnen, wurden vor verschlossener Tür am Hochzeitsmorgen stehen gelassen, er mochte noch nicht gestört werden. Das alles verstörte mich, doch mir fehlte der Zugang zu meiner Wahrnehmung und das Vertrauen darin, dass alles, was ich fühlte, richtig ist, und so erschien es mir unangenehm und unangebracht, doch wehrte ich mich nicht.

Ich glaube sogar, selbst ich fühlte mich gestört, so wenig erinnerte an eine harmonische Liebesheirat. Und wahrscheinlich habe ich mich sogar zutiefst geschämt. Wofür? Nicht im Traum wollte ich daran denken. Und dazu stehen konnte ich auch nicht.

Ich hatte meine Schwester gebeten, Trauzeugin zu sein. Da ich sie bis zu unserem Hochzeitstag allerdings überhaupt nicht an meiner Seite hatte, entschied ich mich im letzten Moment für eine Freundin und verletzte meine Zwillingschwester damit sehr.

Die Trauung fand in einem alten Burggebäude statt, im Grunde ganz romantisch. Ein Kollege meines Mannes spielte wunderschön Klavier, und irgendwie ging der Tag mit Kaffeetrinken und anschließender selbst organisierter Party dann auch vorbei. Da ich schwanger war und kein Alkohol trank, sprach sich dieses auch bald rum, so dass unsere Hochzeit dann auch in der öffentlichen Wahrnehmung als alles andere als eine Liebesheirat erschien.

So ist das, in der Außenwelt zeigt sich die innere Welt..

Im Innen wie im Außen

Wir erschaffen uns unsere Welt zum Teil mit. Natürlich nicht alles, dafür gibt es ja viel zu viele Menschen hier auf diesem Planeten. Und doch tun wir das. Wie wir die Welt sehen, so begegnet sie uns. Wenn wir das verstanden haben, wird dieses Prinzip auch immer deutlicher. Zum damaligen Zeitpunkt war ich allerdings meilenweit davon entfernt, um um diese Gesetzmäßigkeiten zu wissen oder nach ihnen zu handeln. So lange uns das aber nicht bewusst ist, wirken diese Gesetze trotzdem, eben nur unbewusst. Was uns im Außen begegnet, ist ein Spiegel unserer inneren Welt. Konkret an meinem Beispiel: Es war für mich keine reine Liebesheirat, auch wenn ich sehr viel Liebe für meinen Mann empfand. Ich heiratete, um mehr Sicherheit als werdende Mutter und für mein Kind zu erlangen. Da ich aber nicht dazu stehen konnte, zeigten es die kritischen Fragen der anderen Menschen, warum wir denn wohl heirateten.. Diese verkörperten quasi meine abgelehnte innere Welt.

Eine kleine so lustige Anekdote möchte ich hier gerne schon anfügen, denn es war ja nicht alles gruselig bei uns. Der Trauzeuge meines Mannes, sein langjähriger Freund, kam sichtlich gerädert am Morgen nach der Hochzeit zum Frühstück und sagte, er hätte eine Leder-Allergie. Wir hatten keine Ahnung, was er wohl meinen könnte, in meiner Wahrnehmung hatte er eher etwas über den Durst getrunken. Er half direkt bei der Aufklärung: Immer, wenn er mit Lederschuhen aufwachte, ginge es ihm schlecht!

Aha !!

Meine Mutter und ich lachten noch Jahre danach darüber!

Unser Alltags-Beziehungsleben pendelte sich ein. Mein Mann ging seinem Beruf nach, und auch ich hatte schon vor der Schwangerschaft eine neue Stelle gefunden. Auch mein Arbeitgeber zeigte sich alles andere als begeistert über meine Schwangerschaft, bedeutete das doch, dass ich nach kurzer Zeit schon wieder ausfallen würde. Unsere Gesellschaft förderte einfach kein Mutter-Sein. Nach heutiger Auffassung ist das für mich der wertvollste Job auf diesem Planeten, aber eben nicht in einer Gesellschaft, die Leistung und äußere Errungenschaften betont. Und ich war zu dem Zeitpunkt weit davon entfernt, „Weibliches“ zu schätzen oder mich gar wohl darin zu fühlen.

Gefühle, Intuition, All-Verbundenheit, Entspannung, Einfach-Sein, Wohl-Fühlen, einfach gut zu fühlen, Emotionen zeigen, NEIN, das war kein gelebter Teil von mir. Angst hatte ich, nicht zu gefallen, aufzufallen, nicht gut genug zu sein, die ganze Palette.

So sprach mein Mann mit seinen Forderungen nur den bei mir ins Unbewusste gedrängten Schattenanteil aus, in dem er forderte, wie ich mit meinem Körper in der Schwangerschaft und auch danach umzugehen hatte. Tägliche Massagen, damit mein Gewebe hält, BH tragen, damit der Busen nicht hängt, um Gottes Willen nicht stillen, dann hängt der Busen nachher auf jeden Fall, weiter Sport machen und und und.

Wie gesagt, es schien mir zu entsprechen, und ich hielt mich eisern daran. Und die körperliche Fitness tat mir auch gut, und sicher auch meinem wachsenden Baby.

Was uns beiden sicher nicht gut tat, war mein hoher Stresspegel. Was wünschte ich mir Glück und Entspannung, und vor allem Sicherheit mit mir, in der Beziehung, und das Gefühl, endlich mal genug zu sein. Aber ich war selber meine stärkste Kritikerin und Antreiberin. Ich erinnere noch, wie ich einmal meine Mutter angeschaut habe, und mich gefragt habe, wann das wohl aufhört, in welchem Alter, die Angst, erkannt zu werden mit all den Schwächen, Unzulänglichkeiten, Minderwertigkeitsgefühlen und Unsicherheiten, die mein Denken bestimmten..

Heute weiß ich, es hört auf, wenn wir anfangen, uns anzunehmen, wie wir sind. Das hört sich so einfach an, und lässt euch gesagt sein, einfacher wurde es für mich erst, als ich am Tiefpunkt war und umgekehrt bin, in eine andere Richtung. Das kommt noch, noch war lange nicht die Zeit dafür, der Weg nach unten hatte erst angefangen..

Schwanger sein ist etwas so schönes, wenn wir Frauen in der Lage sind, es zu genießen. Mir gelang das manchmal, und eines war ganz sicher, ich liebte meine ungeborene Tochter. Auch rückblickend finde ich es immer noch stimmig, in jungen Jahren Mama zu werden, der Körper kann das gut, die Kraft ist da, die Nerven auch. Auch wenn sie manchmal durchgehen.

Angst betreffs der Geburt gehörte nicht zu meinen Ängsten, in der Hinsicht war ich voller Vertrauen und hatte vor, meine

Tochter ohne Schmerzmittel natürlich auf diese Welt zu bringen. Die Schwangerschaft lief völlig normal und komplikationslos und dann war sie da, mein kleines Puzzelchen. In dieser Zeit hatte ich meinen Mann sehr an meiner Seite, und das schätze ich immer noch.

Die Entscheidung, nicht zu stillen, bereue ich bis heute. Hätte ich mehr auf meinen Mutterinstinkt gehört, hätte ich gestillt. Zu dem Zeitpunkt allerdings war die innere Stimme nicht so wichtig wie die äußere meines Mannes für mich, und die Bestätigung, die ich von ihm bekam, mir wichtiger als alles andere. So wuchs unsere Tochter mit Fläschchen auf.

Das Regiment meines Mannes zeigte sich in der Art, wie er sich die Erziehung unserer Tochter wünschte. Bloß nicht auf jedes Weinen reagieren, sonst werden die Kinder Quälgeister. Da ich auf ihn hörte, und nicht auf meinen Instinkt, quälten mich der Geist und meine abwertenden Gedanken, mein Herz schmerzte, meine Tochter oft weinen zu lassen, ohne sie zu beruhigen. Der Schmerz sitzt tief in meinem Herzen, auch wenn es jetzt längst Heilung gefunden hat. Ich glaube, manche Schmerzen sollen wir einfach nicht vergessen, unsere Seele hält die Erinnerung wach, nicht um uns zu quälen, sondern um uns zu erinnern, wie es sich anfühlt, uns selbst zu verraten.

Und das habe ich, jahrelang. Ich konnte es nur nicht formulieren, aber fühlen, und das war schrecklich. Meine innere Scham und Schuld wurden immer größer, ich immer zerrissener, und immer abwertender, mir und meinem Mann gegenüber.

Verrat, Schuld und Scham

Ich glaube, wir alle erleben Verrat. Wir verraten und werden verraten. Für mich ist das eines der schmerzhaftesten Gefühle. Und ich glaube auch behaupten zu können, dass niemand von uns diese Gefühle toll findet! Und doch tun wir uns das alle an. Meistens uns selber. So wie ich. Ich habe mich verraten, und meinen Mutterinstinkt, um meine Beziehung nicht zu gefährden. Dafür habe ich lieber gefährdet, mich und meine Tochter. Ich habe verraten..

Später in meinem Leben habe ich noch erfahren, wie es sich anfühlt, verraten zu werden.

In jedem Fall fühlen wir uns schuldig, so schuldig, dass wir auch dieses Gefühl tief in unser Unterbewusstsein verdrängen, weil wir die Intensität des Fühlens einfach noch nicht aushalten.

Und wir schämen uns so sehr, wegen allem zusammen.

Ich zumindest habe mich unfähig, unehrlich, minderwertig und klein gefühlt. Scham bringt uns in unserer Wertskala, in dem Empfinden unseres Eigenwertes, wirklich so ganz nach unten. Wir geben uns im Grunde genommen noch nicht einmal eine Lebensberechtigung.

Die Konsequenzen dieser inneren Entscheidung treffen uns. Wir lassen uns als Fußmatte behandeln, frei nach dem Motto: tritt ruhig auf mich und lass den Schmutz auf mir liegen, zu mehr bin ich nicht wert.

Alles Verdrängen hilft auf Dauer nicht. Es ist so wie mit einem Wasserball, den wir versuchen, unter Wasser zu drücken. Irgendwann ploppt er einfach hoch. Nichts lässt sich auf Dauer unterdrücken. Diese Gefühle möchten gefühlt werden, sonst können sie nicht heilen. Und wenn sie nicht gefühlt und geheilt werden, wiederholen wir diese Muster immer wieder, das heißt wir verraten und werden verraten. Und fühlen uns schuldig und schämen uns.

Bis wir lernen..

Neben all diesen unangenehmen Gefühlen hatte ich etwas gefunden, einen ganz wichtigen Anteil in mir, und das schon zu Beginn unserer Partnerschaft. Meinen Wunsch, zu unterrichten. Diese in mir schlummernde Fähigkeit zeigte sich schon in meiner Schulzeit. Wir, auch meine Zwillingschwester, wurden damals schon gefragt, ob wir anderen jüngeren Schülern Nachhilfeunterricht erteilen würden. Diese Menschen sahen schon etwas in uns, was wir uns niemals getraut hätten. So trauten wir uns aber, und konnten oft nicht glauben, wie leicht uns das fiel, und wie schnell unsere uns anvertrauten Schüler ihre Leistungen verbessern konnten.

An einem Schultag, der der Berufskunde gewidmet war, zog ich aus den vielen möglichen Berufskarten die Karte:
„Sportlehrer im freien Beruf“.

Manches ist einfach so wegweisend, und das war so ein Moment für mich. Das wollte ich sein.

Nach Abschluss des Abiturs war meine Mutter nicht begeistert von meiner Wahl, als alleinerziehende Mutter wünschte sie sich schnelle finanzielle Selbstständigkeit für uns, und ein Studium zu finanzieren lag nicht in ihrer Macht. Sie sagte zu mir: Kind, lern etwas „Vernünftiges, mach eine Banklehre zum Beispiel.“ So war der Traum, Bewegung und Beruf zu verbinden, und das in Freiheit, erstmal beerdigt. Denn gut erzogen wie wir waren, und völlig unsicher, folgten wir dem sicheren Weg. Und machten beide eine Ausbildung bei der Sparkasse.

Zum Glück haben wir das nie bereut. Dieser Beruf beinhaltete schon etwas, was eine weitere Fähigkeit in mir zeigte, das Einfühlen in Menschen, und die Leichtigkeit im freundlichen Kontakt. Wäre ich nur nicht so unsicher, wäre auch diese Arbeit ein reinster Genuss gewesen.

In diesen ersten Jahren ja aber, das wisst ihr ja schon, traf ich meinen Mann, und durch das recht frühe Mama-Sein war meine Karriere bei der Sparkasse schnell beendet.

Und ihr glaubt es kaum: Ich war hochschwanger, 3 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin, da wurde ich im ortsansässigen Fitnessstudio gefragt, ob ich eine ausscheidende Aerobic-Trainerin ersetzen würde. Ich erinnere noch, ich guckte auf meinen runden Babykugelbauch und antwortete: Sehr gerne, aber erst bekomme ich mein Baby!

Gesagt getan, so war es, und wenige Wochen nach der Geburt fing ich schon an, 1-2x in der Woche zu unterrichten, Bewegung, Aerobic, in Freiheit, in Selbstständigkeit. Meine Babytochter war meistens dabei, sie schlief verlässlich in ihrem Wagen, und im Zweifel wäre der Studioinhaber bereit gewesen, sie zu schaukeln. Ich glaube, das musste er nie.

Mir schenkte diese Tätigkeit unglaublich viel, ich begann, meine Ängste und Unsicherheiten zu überwinden. Das sollte eine jahrelange Aufgabe bleiben. Vor einer Gruppe zu stehen, vergrößert Unsicherheiten, probiert das mal aus! Aber auch ohne Ausprobieren reicht vielleicht schon die Vorstellung, um alle möglichen Unsicherheiten und Minderwertigkeitsgefühle auf die Bühne zu holen. So auch bei mir. Der Wunsch, mein innerer Antrieb, war dennoch größer als die Ängste und die sich

entwickelnden Widerstände meines Ehemannes, diese Berufung weiter zu leben.

Vielleicht erinnern sich manche, das war in den 90iger Jahren, Jane Fonda mit Stirnband, Stulpen, Stringbody und Hotpants waren das Vorbild und übliche Outfit. Sehr sexy, zu sexy für einen eifersüchtigen Mann. So sehr er mich auch immer wieder unterstützte, diese Tätigkeit auszuüben, so sehr war sie ihm auch ein Dorn im Auge. Ich kann mir nur vorstellen, dass er schon spürte, in diesem Bereich von mir verlor sein Einfluss auf mich seine Macht! Diese Berufung war mein Weg in meine Kraft, in welchem Ausmaß, hatte ich zu dem Zeitpunkt noch keine Ahnung!

Das Universum versorgt uns, so ganz leise, unbemerkt, rückblickend aber so deutlich zu erkennen. Wir sind nie alleine, oder besser einsam, wir fühlen uns höchstens so. Aber diese Erkenntnis hat mich viel später erst erreicht.

Jetzt wartete erstmal ein deutlicher Umbruch.

Mein Mann entschloß sich nach Jahren der Unzufriedenheit, das Militär zu verlassen, um in der zivilen Luftfahrt eine Anstellung zu finden. Er kündigte. Seine Entscheidung bedeutete für uns als Familie erstmal unsichere finanzielle Zeiten, da er eine Umschulung besuchen musste, die sehr kostspielig war, und natürlich ohne Arbeitsverhältnis kein regelmäßiges Einkommen vorhanden war.

Ich trug diese Entscheidung mit, denn die Militärfliegerei birgt große Risiken. Ich war in dieser Zeit einmal Zeugin, als ein Kollege in den Tod flog, und den Schmerzensschrei und unermessliche Trauer seiner Partnerin und auch das Entsetzen bewegen mich noch heute. Das Leben ist so kostbar, und so kurz, wir machen so viele sinnlose Dinge..

Wir entschlossen uns, zu seinem Bruder zu ziehen, der uns kostenfrei seine Räume im Keller zur Verfügung stellte. Seine Ehefrau war von Anfang an verliebt in unsere Tochter, so dass ich liebevolle Unterstützung in ihrer Versorgung fand. Über freundschaftliche Beziehungen meines Mannes hatte ich das Angebot, in einem Architekturbüro Schreibearbeiten zu übernehmen, um Geld in die Haushaltskasse zu spülen. Mich

ermutigten solche Schritte immer, ich durfte etwas Neues lernen, in diesem Falle Schreibmaschine schreiben. So erlernte ich das RuckZuck im Selbststudium via Dos-Programm, und freute mich auf die Abwechslung. Mein Ehemann wollte in dieser Zeit unsere Tochter hüten.

Natürlich ging das böse ins Auge. Es entstanden heftige Streitereien, er fühlte sich so gar nicht berufen, ein Kleinkind zu hüten, und beschimpfte mich auf übelste Weise. Er, und Männer per se nicht, seien nicht dafür geschaffen, Kinder zu hüten, das sei Aufgabe der Frauen, solch niedere Tätigkeiten auszuführen, und er wolle nun lieber in Nachtschicht bei seinem Bruder in der Firma arbeiten, und tagsüber seine Umschulung durchführen, als weiter unsere Tochter zu versorgen. Tränen überströmte musste ich meinen Job nach wenigen Monaten wieder aufgeben.

Was ich nicht aufgab, waren meine Abendkurse im ortsansässigen Fitness-Studio, in dem ich direkt ein paar Stunden in der Woche unterrichten durfte. Meine Schwägerin war mehr als liebevoll begeistert, in der Zeit meine Tochter zu hüten. So hatte ich etwas eigenes Geld zur Verfügung, und knüpfte neue Kontakte.

Besonders die neuen Verbindungen zu den anderen Trainerinnen ließen über das wieder erwachende Minderwertigkeitsgefühl in mir den Wunsch stark werden, nun endlich, nach 2 Jahren Unterrichtstätigkeit, in diesem Bereich eine offizielle Ausbildung zu absolvieren. Ich hatte schon Erfahrung gesammelt, und wusste, ich habe da etwas zu bieten, und ich wünschte mir, das auszubauen. Nun, zunehmende Selbstständigkeit ist natürlich eine Bedrohung in jedem Abhängigkeitsverhältnis, so musste ich auch diese Entscheidung in endlosen Diskussionen durchboxen, bis ich dann den Schritt ging und meine erste Lizenz als Aerobic-Trainerin erwarb.

In all den Jahren unserer Ehe verliebte ich mich einige Male in andere Männer. Diese Gefühle ließen mich den Alltag besser überstehen, und ich rettete mich, wie schon in meiner Jugend, in schöne Träumereien von Liebe und Glück. Diese meine innere Distanz blieb natürlich nicht unbemerkt durch meinen Mann, und seine Eifersucht zeigte neue Züge. Im Grunde gab ich ihm

keinen Anlass dafür, denn wirklich eine Affäre zu starten, dazu fehlte mir der Mut. Ich weiß nicht, was ich getan hätte, wenn wirklich einmal einer dieser Männer sichtlich und überzeugend an mir interessiert gewesen wäre, wie ich mich dann entschieden hätte. Aber zu diesem Zeitpunkt war das nicht so. Ich kann nur vermuten, dass diese Männer einfach nur meine Aufmerksamkeit genossen und die harmlosen Flirtereien. Aber Hand aufs Herz, liebe Frauen und auch Männer, wo fängt „Betrug“ eigentlich an? Das ist eine interessante Frage, und öffnet ja auch weitere Fragen. Ich habe mich unter dem Strich damit nicht wohl gefühlt, auch wenn Flirtereien und auch Träumereien ein guter Zeitvertreib sind und schöne Gefühle auslösen, so wirkte doch bei mir auch immer ein schlechtes Gewissen mit, ein Gefühl der Schuld und auch der Scham.

Die innere Zerrissenheit blieb nicht ohne Folgen für meine Gesundheit. Ich entwickelte immer wieder starke Halsentzündungen, die auch oft mit Antibiotika behandelt wurden. Auch bekam ich über diese Jahre eine allergische Bronchitis, die trotz medikamentöser Behandlung mich immer wieder Atemnot und Hustenanfälle erleben ließ. Ich erinnere auch eine wochenlange Entzündung im Mundraum, die kaum heilte, und ich nur unter Schmerzmedikamenten Essen und Trinken konnte. Mein Ehemann kommentierte das nur abwertend und fühlte sich nicht berufen, mich in der Versorgung unserer Tochter zu unterstützen, wie gesagt, niedere Tätigkeit.

Körper und Seele sind eins

In der ganzheitlichen Sichtweise wird nicht einfach nur der Körper krank. Er ist Ausdruck unserer Seele. Auch hier gilt das Gesetz: Im Innen wie im Außen. Der Körper ist das Außen für unsere Seele!

Wird der Körper also krank, hat das immer eine Botschaft für uns. Die zu erkennen, bedeutet allerdings zunächst einen ganz wichtigen Schritt. Wir müssen wissen wollen, was dahinter steckt! Und das bedeutet, Verantwortung übernehmen zu wollen. Viel einfacher erscheint zunächst allerdings, weiterhin das Außen für die eigene Misere verantwortlich zu machen, oder sich dahinter zu verstecken.. In dieser Haltung, die ja durchaus Berechtigung hat, ist unsere westliche Medizin eine gute Partnerin. Für fast jede Symptomatik gibt es irgendein

Medikament. Einwerfen, Schlucken, fertig. Hilft erstmal. Meistens allerdings nicht auf Dauer. So haben Krankheiten auch immer die Chance, uns auf Fehlendes hinzuweisen. Etwas, dass wir noch nicht verantwortlich angenommen haben, und das fehlt uns ja tatsächlich.

Warum blieb ich in dieser Ehe?

Mein mir erst viel später bewusst werdender Glaubenssatz regierte mich: „Ich kann das nicht alleine“. Unter „das“ fiel alles, wahrscheinlich das ganze Leben, und im konkreten, Kind aufziehen und uns durch das Leben bringen. Und mein Mann entwickelte auch über die Jahre irgendwann, sich hin und wieder für sein Verhalten zu entschuldigen. Danach gab es oft über Monate recht friedliche und fast liebevolle Zeiten, die mich am Anfang glauben ließen, dass es nun besser würde mit uns beiden.

Das war dann wie gesagt auch immer mal so. Er fand eine neue Anstellung als Pilot, wir zogen wieder in den norddeutschen Raum, und fanden auch eine wunderschöne Wohnung für uns drei.

In meinem Leben gab es schon immer regelmäßige Umzüge. Als wir 10 Jahre alt waren, entschloss sich meine Mutter in einem kurzen Anflug des neu Verliebtseins, mit diesem Mann nach Frankreich zu ziehen, dort arbeitete der gute Herr. Ich fand das mega aufregend und anziehend, meine Schwester nicht. Die Beziehung hielt nicht, nach einem halben Jahr waren wir wieder in Deutschland, und auch dort zogen wir noch ein weiteres Mal um, wenn auch im gleichen Ort. Umzuziehen ist eine wunderbare Gelegenheit, neu zu starten, aufzuräumen, zu sortieren, so manches zu beenden und loszulassen, neue Verbindungen zu schließen, Neues zu lernen. Es hat mir schon immer ein Gefühl des Neuanfangs gebracht, was eine aufregende und prickelnde Frische für mich hatte. Mit diesen Erfahrungen im Gepäck störten mich die Umzüge mit meinem Mann nicht. Und wir verbesserten uns auch. Durch die neue Anstellung hatten wir etwas mehr Geld zur Verfügung, und ich genoss sehr die neuen eigenen Räume. Ich war mit meiner Tochter viel alleine, und das war gut. Meine Erfahrung war, es

dauert ca. ein Jahr, und der neue Rahmen hat sich wieder gefunden, mit neuen Freunden, Einkaufsmöglichkeiten, Ärzten usw.

Wir wohnten dort nicht lange, denn wir entschlossen uns, selber zu bauen. Mein Gott, das war eine Reise. Mein Mann wollte viel selber machen, und obwohl er extrem begabt ist in handwerklichen Dingen, erschien mir manches so unprofessionell, dass ich lieber im Erdboden versunken wäre, als die neuen Nachbarn uns bei unseren Machenschaften beobachteten. Aber auch das hielt ich aus.

Als unsere Tochter 3 Jahre alt wurde, bekam sie einen Platz im Kindergarten, ein wunderschöner Ort im Wald gelegen, und sie fand dort direkt ihre allerbeste Freundin und ich in ihrer Mama gleich eine gute Freundin.

Es zeigte sich eine überraschende Wende in der Überzeugung meines Mannes, denn auf einmal wollte er ein 2. Kind. Seine Argumentation: Dann sei der Fokus nicht nur auf einem, Geschwisterkinder sind sozialer, und was ihm noch im Hinterkopf rum spukte, wer weiß. Ich ließ mir Zeit mit der Entscheidung, wußte ich doch nun genau, was Schwangerschaft und Baby für mich bedeuteten, und auch, dass ich wahrscheinlich nur wenig Unterstützung durch ihn haben würde, bei allen Beteuerungen, die sporadisch da waren.

Ich entschied mich dafür, dass Schicksal entscheiden zu lassen, und setzte die Pille für 3 Monate ab, das war meine Frist.

Interessanterweise stellte ich genau dann fest, dass ich schwanger war, als ich mich das erste Mal entschloss, einen Anwalt aufzusuchen, um mich betreffs Trennung beraten zu lassen. Wir hatten eine schlimme Streitphase hinter uns. Grund war dieses Mal, dass ich gerne eine Lebensversicherung auf meinen Namen abschliessen wollte. Ich hatte keinerlei Absicherung für mich, kein Beschäftigungsverhältnis mit Einzahlungen in die Rentenversicherung, und auch das Gefühl, dass das wenige Geld, das ich verdiente, immer im Haushalt verschwand. Mein Mann hatte regelmäßig bombastische Ideen, die er umsetzen wollte, in dem Glauben, dass diese ihm wirkliche Reichtümer bescherten, und ich war mit den Mitteln, die mir blieben, sehr sparsam im Haushalt. Schöne Dinge für die Kinder oder gar mich erlaubte ich mir nur von meinem Geld. Ich

hatte keine Lust mehr auf Rechtfertigungen und Streit. Und in Phasen des Friedens und der Liebe opferte ich gerne meine Einkünfte auch für Haushaltsausgaben, einfach um des lieben Friedens willen.

Mein Ehemann wurde zu einem wütenden Tier, für ihn stellte der Abschluss einer Versicherung auf meinen Namen den Anfang des Endes unserer Ehe da. Er beschuldigte mich, ich wollte das nur, um vorzusorgen. Da hatte er ja auch völlig recht! Mit etwas finanziellem Boden unter den Füßen lebt es sich auch einfach entspannter.

Ich weiß nicht mehr wie, aber ich setzte es durch. Das Argument, er sei ja abgesichert, sowohl beruflich als auch privat, und das gleiche Recht müsse auch für mich gelten, wirkte irgendwann. Sein Erregungsmuster wurde für mich auch immer erkennbarer, wenn auch nicht planbar.

Die Schwangerschaft mit meinem Sohn erlebte ich in neuer Stärke. Mit meinen schmerzhaften Erfahrungen, was Verrat an meinen Mutterinstinkten und mir betrifft, hütete ich dieses Baby von Anfang an. Ich ließ mir nicht mehr hineinreden, was zu tun oder zu lassen war. Und meine eigene Disziplin sorgte eh dafür, dass ich weiter unterrichtete, was ich liebte, und abwechslungsreich ernährte. Aber ich verlor schon etwas an Strenge, mit mir und anderen.

Die Freundschaften fingen mich auf, wann immer in unserer Ehe schlimme Streitereien aufkamen. Es war immer jemand da, mit der ich meinen Kummer teilen konnte. Die Worte meiner Freundinnen waren eigentlich immer die gleichen: Warum machst du das alles mit? Und wie lange soll das noch so weiter gehen?

Wir waren inzwischen in unser neues Haus eingezogen, das aber bei weitem noch nicht fertig war. Es gab noch unendlich viel zu tun.

Mein Bemühen war weiterhin, eine friedliche Atmosphäre zu halten, und dafür opferte ich auch immer wieder meine Grenzen. Hochschwanger schleppte ich schwere Steine, denn, wie gesagt, für meinen Ehemann zählte das alles nicht, und ich wollte seine Anerkennung und nicht seine Verurteilung wegen Faulheit.

Unser Sohn kam gesund und munter zur Welt, und jetzt waren wir zu viert. In der Nacht seiner Geburt fuhr mein Mann irgendwann nach Hause, denn unsere Tochter brauchte ja Betreuung. Er feierte dann für sich weiter, und als ich am Morgen mit unserem Baby nach Hause kam, habe ich erstmal blutend und erschöpft die Spuren der Feierei beseitigt. Ich lebte ganz die Opferrolle, das habt ihr sicherlich schon mitbekommen. So war es nicht verwunderlich, dass ich direkt nach der Geburt recht schwer mit einem Infekt erkrankte. Mir fehlte sowohl die Zeit, mich zu erholen als auch die Unterstützung in der Versorgung der beiden Kinder, und so musste ich mit über 40° Fieber 3 Wochen später alleine in der Nacht zum Notarzt fahren. Mein Mann hütete zwar die Kinder, das erste Mal übrigens in diesen 3 Wochen, die mein Sohn inzwischen auf der Welt war. Ich hätte ja aber auch dafür sorgen können, ein Taxi zu rufen. Solche selbstfürsorgenden Massnahmen kamen in meinem Gedankenkatalog allerdings noch nicht vor. Ich konnte mich nur noch auf allen Vieren vorwärts bewegen, so geschwächt war ich durch den Infekt, die Nachwirkungen der Geburt, die schlaflosen Nächte. Die Ärztin behielt mich erstmal da, ich bekam Spritze und Tabletten und habe dort geruht, bis das gesunkene Fieber mir das Autofahren wieder erlaubte. Ich glaube, sie schüttelte nur den Kopf..

Selbstfürsorge

Fürsorge ist eine Sorge um etwas, die wir freiwillig übernehmen oder annehmen. Haben wir keinen Bezug zu uns selbst, oder früh gelernt, uns selbst zu opfern, ist Selbstfürsorge ein Thema, das wir entwickeln dürfen. Dahinter versteckt sich auch ein Beziehungsthema, nämlich die Beziehung zu uns selbst!

Ich erholte mich, und hatte nun um so mehr Grund für meine inneren Verurteilungen für das Verhalten dieses Mannes. Manchmal wünschte ich mir, ich würde ihn mit einer Affäre erwischen, so wie es meiner Mutter damals ging. Auch ich hätte dann für mich eine Legitimierung gehabt, diese Ehe zu beenden. Diesen Gefallen tat er mir allerdings nicht. Zumindest nicht offensichtlich.

Auch meine Mutter stand weiter an meiner Seite, und ich erzählte ihr viel im Vertrauen. Für viele Menschen war es oft

unbegreiflich, was ich über unseren Ehealltag erzählte, sie kannten meinen Mann nur von seiner Sonnenseite. Charismatisch, hilfsbereit, redegewandt, gutaussehend war er ja, und auf Nachfrage auch gerne mit Rat und Tat zur Seite. Seine Schattenseite kannte nur ich.

So war ich im Grunde mehr als dankbar, als meine Mutter bei uns zu Besuch war, und einen seiner Ausbrüche miterlebte. Sie und ich verbarrikadierten uns in einem Zimmer, während er sehr wütend war, mit schwersten sinnlosen Beschuldigungen und Verurteilungen. Wir hatten beide Angst, er würde das erste Mal auch handgreiflich werden. Er sah aus wie ein tollwütiges Tier. Ab dem Zeitpunkt sah auch meine Mutter ihn aus anderen Augen, was mir half, mich verstanden zu fühlen.

Das 2. Mal Mutter zu werden und zu sein, hatte für mich eine neue Qualität. Auch wenn ich wieder nicht stillte, so hütete ich meinen Sohn doch schon ganz anders, als ich es mit meiner Tochter in der Lage war zu tun. Ich trug ihn ständig mit mir herum, und schreien lassen kam für mich nicht mehr in Frage. Auch da zeigte sich das kosmische Gesetz: Im Innen wie im Außen, mein Mann forderte das auch nicht mehr.

Mein Sohn war ein glückliches und zufriedenes Baby und Kleinkind, und liebte seine Schwester über alles, uns sicher auch;) Glücklicherweise war sie auch meist damit einverstanden, dass ihr kleiner Bruder um sie herum war, und ich konnte Haus, Hof, Kinder, meinen Job, und auch mich, ganz gut managen. Wenn ich unterrichtete, hatten wir eine Babysitterin. Mein Mann hatte immer noch keinen verlässlichen Wunsch danach, diesen „Job“ zu übernehmen, nur damit ich meinem „Spaß“ nachgehen konnte. Hin und wieder allerdings entschloss er sich dazu, und machte das auch ganz gut. Auch er entwickelte sich in seiner Rolle als Familienvater.

Was sich auch wieder entwickelte nach nun wenigen Jahren in der zivilen Luftfahrt war seine zunehmende Unzufriedenheit. Dieses Mal sah er sein und auch unser zukünftiges Glück im Ausland. Er begann, seine Fühler auszustrecken. Und wurde fündig.

Das arabische Ausland sollte es sein, die Emirate.

Ich hatte keine Ahnung, wo das war, Geographie war noch nie meine Stärke. Gab es schon google 1999? Kann ich ja mal googeln :):)

Auf jeden Fall informierte auch ich mich, und wie bisher, es reizte mich, ein möglicher Umzug ins Ausland. Ich hatte schon lange den Wunsch, eine 2. Sprache zu lernen, und die Alltagssprache dort war Englisch.

Das fand ich sympathisch, immerhin lernten wir das in der Schule, na ja, zumindest die Grammatik und so, sprechen, na ja, Konversation gehörte nicht so richtig zum Lernplan. Und die Vorstellung, dass die Kinder zweisprachig aufwachsen würden, erschien mir ein Riesenvorteil für ihre Entwicklung.

So flogen wir hin, mein Mann und ich, in die arabische Welt. Reiseführer lasen wir und darin auch Hinweise für den Umgang mit Land und Leuten, Sitten und Gebräuchen. Frauen bitte in der Öffentlichkeit mindestens Schultern und Knie durch Kleidung bedecken, arabischen Männern nicht direkt in die Augen schauen, bloß nichts Verbotenes tun, arabische Gefängnisse sind kein Ponyhof, und immer schön brav bleiben.

Im Ernst, ja, so war das zu dem Zeitpunkt. Ausländische Frauen durften nur in das Land, wenn ihre Ehemänner ihnen die Erlaubnis dazu erteilten in Form eines Visums. Alleinstehende Frauen konnten zwar auch in das Land, da musste dann ein Arbeitgeber ein Visum erteilen. Natürlich brauchten auch Männer ein Visum, und erhielten das im Allgemeinen durch den Arbeitgeber. Interessant aber ist die Rolle der Frau in der arabischen Welt, und das wurde mir zwar klar, aber ich unterlaß, meinem etwas unguuten Gefühl näher Beachtung zu schenken. Ich schob es zur Seite mit dem Satz: Mein Mann würde das nie ausnutzen..

Frauen haben dort keinerlei Rechte, nicht Muslimische Frauen noch viel weniger! Krankenversicherung, Führerschein, Behandlungen, Alkohol einkaufen etc. ging nur mit der schriftlichen Erlaubnis des Ehemannes, war die da, war das Leben recht entspannt.

In diesem kurzen Besuch dort trafen wir zukünftige auch deutsche Kollegen derselben Firma und gewannen einen guten Einblick, wie sich das Leben dann für uns als Familie darstellen könnte. Ich verliebte mich in diese noch ruhende Wüstenoase. Ich mochte das Verzaubernde der arabischen Welt, den Duft der Gewürze in den Märkten und der arabischen Parfums, das

Glänzen des Goldes, das Gefühl von 1001 Nacht, die Wärme, die Sonne, das Meer. Überall fuhren Four-Wheel-Drives, denn trotz einem super ausgebauten Strassensystem war auch überall noch Sand, auf denen wir mit den Autos fahren durften, zum Strand, natürlich in die Wüste, aus den Grenzen der Stadt heraus. Es hatte einen ganz besonderen Zauber.

Lange Rede kurzer Sinn, wir trafen diese Entscheidung gemeinsam, was ich bis heute sehr hoch schätze, und sagten Ja. Mein Mann bekam die Stelle und das auch noch sehr kurzfristig, und flog schon mal von dannen. Ich organisierte mit meinen beiden Kindern unseren Umzug. Ich hatte meinen Schwager an meiner Seite, ein stiller und sehr lieber und hilfsbereiter Mann. Ich kannte ihn ja gut aus unserer Zeit in seinem Haus, und schätzte ihn sehr mit seiner bedingungslosen und wertvollen Hilfe. Insgeheim dachte ich oft, diese Qualitäten, die dieser Mann zur Schau stellte, hätte ich mir auch gewünscht. Nun, mein Mann war eben anders.

Wir brachten den Container auf den Weg und kurze Zeit später flogen meine Kinder und ich los Richtung Wüstenland.

Bevor der Bogen nach unten weitergeht, möchte ich mit Euch den Zauber der arabischen Welt weiter teilen, den ich sofort empfunden habe, und auch jetzt noch finden kann.

Bevor ich je Fuß in irgendein arabisches Land gesetzt hatte, steckte ich voller Vorurteile: Alle Männer mit solch typischen Bärten waren Terroristen und gefährlich, niemandem durfte man trauen, es herrscht brutale Gewalt und sicher noch einiges mehr.

Eine wichtige Lektion lernte ich schnell: Vorurteile sind Urteile, über die wir die Wahrheit nicht kennen. Und Urteile trennen uns von unserem UR-Zustand, teilen uns in 2, Ich und die Anderen. Mich erfüllt große Dankbarkeit, dass ich in dieser arabischen Stadt gelernt habe, viele meiner Vorurteile aufzulösen, sie stimmten einfach nicht.

Viele viele Nationen unserer Welt kamen dort zusammen, und lebten mit all ihren kulturellen und persönlichen Unterschieden friedlich zusammen. Wo das nicht so klappte, sorgte die Polizei dafür, was selten nur an die Presse kam. Das Leben dort konnte sehr gemütlich sein, und es war ein Leben in Fülle, für die, die Geld hatten bzw. es verdienten.

Alles aber auch alles kann man dort kaufen, es ist ein Land der unbegrenzten Möglichkeiten, und was begrenzt scheint, wird aus den Grenzen geholt, im wahrsten Sinne des Wortes.

Mich hat die Schönheit der Menschen fasziniert, sowohl der Männer, als auch der Frauen. Die Frauen haben mir damals schon etwas gezeigt, was ich in den vielen Jahren danach selber entwickeln durfte, Anmut, Schönheit, Würde, respektvolle Ausstrahlung auch ohne Worte, eine gewisse Strenge und Unnahbarkeit, die nur in wenigen Momenten und sicher nicht grundsätzlich in der Öffentlichkeit wich. Auch wenn ihnen wenig Rechte im Außen zugeschrieben wurden, so waren die Frauen doch die Herrscherinnen in den Familien.

In der Nachbarschaft machte ich Bekanntschaft mit einer arabischen Frau. Ich sprach kein arabisch und sie nur wenig englisch, und doch verständigten wir uns irgendwie, und sie kochte mit mir zusammen einige arabische Gerichte. Das war so ein schöner Einblick in ihre Kultur, und solche gemeinsamen Momente unschätzbar wertvoll.

Meine Freundinnen dort über die Jahre waren unterschiedlicher Nationalität, von deutsch über kanadisch und südafrikanisch und einmal rund um die Welt.

War das ein Gewinn für mein Leben!

Es war der ungewöhnlichste Ortswechsel bisher in meinem Leben, aus dem norddeutschen Dorfleben in eine arabische Stadt. Schon im Anflug konnte ich den Unterschied riechen, eine Mischung aus Wüste und Hitze, Beton, arabischen Gewürzen, Abgasen und Meer. Das Haus, was dort Villa hieß, war sehr großzügig über 2 Etagen mit mehreren Zimmern und Badezimmern, und einem kleinen Garten. Wir richteten uns über die Jahre immer schöner gewiss auch nach meinem Geschmack ein.

Trotz fremden Land fand meine Regel wieder Gültigkeit, nach einem Jahr ca. passte der Rahmen. Ich lernte schnell Englisch. Die ersten Wochen hörte ich nur zu, sprechen traute ich mich noch nicht. Da eine Nachbarin und bald eine vertraute Freundin auch aus Deutschland kam, gesellte ich mich einfach öfter mal dazu und lauschte den Gesprächen. Videos schaute ich bis zu 10x, natürlich nur Liebesfilme, bis ich einigermaßen folgen konnte. Den ganzen Tag lief CNN, ich verstand wochenlang kein Wort, aber nach und nach gewöhnte sich mein Gehirn daran und die Sprache wurde mir vertrauter.

Obwohl ich mir vorgenommen hatte, meinen Trainerjob auf Eis zu legen, hielt ich das nicht lange durch. Nach 2 Monaten hatte ich die Möglichkeit, mit einer Stunde Wirbelsäulengymnastik in einem Beach-Club zu starten.

Könnt ihr euch vorstellen, wie nervös ich war? Es war ja nicht nur das Unterrichten, es war Unterrichten in einer anderen Sprache! Wir wachsen mit unseren Aufgaben! Ich auch.

Ich möchte hier ein Zitat mit euch teilen, was mir vor kurzer Zeit begegnet ist:

„Ich habe schon immer etwas getan, für das ich eigentlich noch nicht richtig bereit war. Ich glaube, nur so können wir wachsen. Wenn da dieser Moment ist: Wow, Ich bin mir nicht sicher, ob ich das kann!“, und Du Dich durch diesen Moment hindurch bewegst, dann erlebst Du den Durchbruch!

- Marissa Mayer

So sehr mir die Jahre in diesem Land auch Schmerzen gebracht haben, so haben sie mir große Durchbrüche geschenkt.

Und auch hier richtete ich mich wieder ein, in meiner Rolle als Ehefrau, Hausfrau und Mutter. Mein Nebenjob war ja nicht mehr als ein Nebenjob, wenige Stunden die Woche. Ich bezeichnete mich oft als alleinerziehende verheiratete Mutter, da ich mit der Betreuung meiner Kinder überwiegend alleine war. Piloten sind viel unterwegs, Zeiten unterschiedlich und nur kurzfristig planbar, und ansonsten wohl selber mit Erholung beschäftigt. Die Lieblingstätigkeit meines Mannes waren seine Computer. Ah, genau, die gab es ja inzwischen! Wir schreiben das Jahr 2000+.

Mein sensorisches Sein, so nenne ich es mal, entwickelte eine hohe Präzision betreffs der Stimmungsschwankungen meines Ehemannes. Im Laufe der Jahre spürte ich immer mehr, wann sich wieder ein Abschwung seiner Laune bemerkbar machte, und ich fürchtete diese Zeiten. Es war ein „walking on eggshells“, ein „Laufen auf Eierschalen“, was bedeutet, so vorsichtig zu gehen, dass du weder dich verletzt noch irgendwelche Geräusche durch zerbrechende Schalen machst. Ja, richtig, auf Dauer sehr sehr anstrengend und Kräfte zehrend. Ich kompensierte mit Sport und Bewegung, die ich ja liebte, und mir gleichzeitig auch einen kleinen Verdienst und Anerkennung der Teilnehmerinnen schenkte.

Mein Ehemann forderte für seinen Spannungsausgleich meine Aufmerksamkeit, und zwar unabhängig von Zeit und Raum. Selbst tagsüber wollte er von mir, dass die Kinder alleine spielten und ich mich ihm widmete. Natürlich konnte und wollte ich mich nicht darauf einlassen, denn meine Ohren und Wahrnehmung waren bei meinen Kindern und ihrer Sicherheit. Mein Herz war nicht dabei, ich spielte die Rolle in einer Art von Dissoziation. Zu groß war meine Angst vor den Folgen, wenn ich ihm seinen Wunsch verwehrte, die verbalen Übergriffligkeiten waren kein Zuckerschlecken. Die Kinder schienen das immer zu spüren, sie spielten in diesen Situationen immer ruhig weiter. Kinder sind so feinfühlig und weise, die Ratio spielt ihnen noch keine Streiche. Sie folgen der Wahrnehmung, die auch ihnen die größte Sicherheit verspricht. Ich verkaufte mich, Stück für Stück, in der halb bewussten Hoffnung, damit den Frieden im Zusammenleben zu sichern.

Die Rolle der Prostituierten

Meine spätere spirituelle Lehrerin spricht über den Beruf der Prostituierten als einen der wahrhaftigsten. Immerhin verkaufen sich diese Frauen offen und deutlich.

Und dabei geht es ganz sicher nicht nur um den Körper. Der Begriff ist einfach nur sehr körperlich geprägt. Gemeint ist, dass wir uns verkaufen, und zwar mit Leib und Seele, als Mittel zum Überleben. Im übertragenen Sinne zeigt sich das, in dem wir uns nicht zeigen. Nicht damit zeigen, was wirklich in uns ist, an Gedanken, Gefühlen, Wünschen, Träumen, mit einem deutlichen „NEIN“, oder auch einem authentischen „Ja“. Wir haben Angst, unbewusst, dass wir nicht mehr sicher sind, wenn wir das tun würden.

Das ist eine sehr verzwickte Geschichte. Und für keinen der Beteiligten entsteht ein Gefühl der Innigkeit und Verbundenheit.

Die natürliche Konsequenz war die immer schlimmer werdende Eifersucht meines Ehemannes. Er verstand mein Verhalten nicht, und es ärgerte ihn nicht nur, sondern verunsicherte ihn sicher auch.

Hier sei einmal erwähnt, dass seine Eifersucht sich auch auf unsere Kinder bezog. Wie oft stand ich abends unter Hochspannung. Mein Ritual mit den Kindern war abends eine gemütliche Leserunde, unter anderem lasen wir alle Harry Potter

Bücher, die zu dem Zeitpunkt veröffentlicht waren, gemeinsam durch. Ich las vor, liegend auf dem Bauch, und hatte rechts und links ein Kind liegen, denen ich abwechselnd den Rücken beim Lesen kraulte. Das waren innige Momente und hoch geschätzt von uns Dreien. Der Vierte wartete mit wachsender Ungeduld auf mich, und auch oft mit Vorwürfen der Vernachlässigung seiner Interessen. Es waren keine schönen Situationen.

Mein Lebensraum erweiterte sich mit Freundschaften zu anderen Frauen, Aktivitäten mit meinen Kindern und auch, mit zunehmendem Lebensalter der Kinder, eigenen Aktivitäten, wenn die Kinder in der Schule waren. Ich hatte wunderbare Frauen in meinem Kreis, mit denen ich auch teilweise heute noch in freundschaftlicher Verbindung stehe, dem Himmel sei Dank für jede einzelne von ihnen. Sie retteten mein Leben und meine geistige Gesundheit und schenkten mir Momente des Friedens, des Glücks, des Verstandenen Fühlens und so viel mehr. Ich fragte einige von ihnen nach ihren Beziehungen, und konnte oft nicht glauben, was ich dann hörte. War es möglich, dass es andere Formen der Beziehung gab zwischen Eheleuten? Lag es nur an mir?

In den ersten Jahren unserer Beziehung führte ich Tagebuch, und schrieb meinen Wunsch nieder, endlich so gut und schlau zu werden wie mein Ehemann, damit ich seiner Liebe würdig sei. Auch da fragte ich mich innerlich, wie damals bei meiner Mutter, wie alt ich wohl werden müsste, um mein Ziel zu erreichen..

Jahre später habe ich diese Tagebücher vernichtet, meine Scham über mich selbst und meine demonstrierte Minderwertigkeit hatten mich tief erschüttert.

Unter meinen Freundinnen schien es ganz normal und üblich zu sein, dass die Frauen, auch wenn sie Kinder hatten, abends mal alleine ausgingen oder Aktivitäten ganz für sich ausübten. Abends auszugehen war für mich eine absolute Ausnahme, einfach, weil es oft praktisch nicht möglich war, da ich niemanden hatte, dem ich meine Kinder anvertrauen konnte, und mein Mann das im Zweifel auch nicht bereitwillig unterstützte.

Eine Unterhaltung erinnere ich immer noch, noch in Deutschland, als ich ihn fragte, ob er die Kinder hüten würde, meine Sportgruppe würde sich zur gemeinsamen

Weihnachtsfeier treffen. Seine Antwort war: Schon wieder? Da warst du doch grade erst. Meine Antwort dazu: Das war letztes Jahr...

Das sagt so ziemlich alles.

Es stellte einfach alles eine Bedrohung dar, was er nicht kontrollieren konnte oder wo er den Verdacht hatte, ich könnte mit anderen Männern verkehren. Aber im Grunde waren es auch die Frauen, meine Freundinnen, die er ablehnte, denn angeblich hätten sie alle einen schlechten Einfluss auf mich.

Selbst Aktivitäten der Kinder lehnte er ab, wenn es ihre und meine Freiheit förderte. Beide meiner Kinder sollten nach meiner Auffassung so schnell wie möglich schwimmen lernen. Wir lebten am Meer, und mein Mann kaufte zusätzlich irgendwann ein Boot für Wassersport. Eine meiner engsten Freundinnen gab Schwimmunterricht, an dem auch meine Kinder hätten teilnehmen können. Diese passte ihm aber nicht, so tat er alles, um es unseren Kindern auszureden, und irgendwann hatten sie auch keine Lust mehr, von ihr das Schwimmen zu lernen und weiter zu trainieren. Das war sehr schade, denn beide hatten großes Talent.

Sie lernten schwimmen, aber nicht mehr in Gemeinschaft mit meiner Freundin. Und am intensiveren Schwimmtraining hatten sie dann auch kein Interesse mehr.

So wurden unsere Kinder dann auch immer offensichtlicher Teil unserer Auseinandersetzungen.

Ich habe selbst als 7jährige den Scheidungskrieg meiner Eltern miterlebt. Wir mussten vor Gericht aussagen, was für mich ein traumatisches Erlebnis war. All meine Bemühungen waren daher, meine Kinder aus diesen Streitereien herauszuhalten. Das war sicher gut, auf der anderen Seite habe ich auch in dieser Hinsicht eine heile Welt vorgegaukelt, die ja definitiv nicht vorhanden war. Aber ich hatte keinen Mut und nicht den Zugang zu meinen Emotionen und hielt alle in mir, um nach außen dem Idealbild zu entsprechen.

Nur mit meinen Freundinnen teilte ich meine Sorgen.

Es kam wie es kommen musste, unsere Streitigkeiten eskalierten so sehr, dass mein Mann die Entscheidung traf, jetzt sei unsere Ehe zu Ende, er sähe keine weitere Chance mehr. Er wollte zu einem Kollegen ziehen, der auch alleine lebte, und mit

ihm in einer WG wohnen. Bei der Größe der Häuser war das auch kein Problem.

Ich erhielt tatsächlich einen Brief von einem deutschen Anwalt, der vor Ort seine Dienste anbot. In dem Schreiben wurde ich aufgefordert, dass ich nun endlich lernen sollte, meinen Ehemann richtig zu lieben, wie er es verdient hätte, und eine psychotherapeutische Behandlung anfangen sollte, damit das auch gelänge.

Sprachlos saß ich vor diesem Schreiben.

Im Grunde war das ein Geschenk.

Es öffnete etwas in mir.

Ein Gefühl.

Und eine Tatkraft.

Und eine neue Sicherheit.

Etwas war mir auf jeden Fall sofort klar. Über ein anwaltliches Schreiben ließ sich keine Liebe erzwingen.

Und genau das schrieb ich dem Herren Anwalt. Ich dankte für das Schreiben, und sagte, dass ich nicht glaubte, dass solche Aufforderungen generell der Liebe dienlich wären, aber ich sehr gerne psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nähme, um an mir zu arbeiten.

Über diese Antwort empfand ich Stolz. Ich hatte mich nicht mehr verraten. Ich fing an, mich zu fördern. Ich begann, eigenverantwortlich, mein Leben mitzugestalten, wenn auch noch aus der Not heraus!

Ich hörte mich bei Freundinnen nach einer Therapeutin um und fand schnell die richtige. Für den ersten Kontakt rief ich sie an. Das Gespräch war sofort sehr offen und sie stellte gezielte Fragen, alle direkt meine Ehe betreffend, ohne das ich irgendetwas berichten mußte. Im Stillen fragte ich mich, woher weiß sie das alles?

Sie sagte, sie hinterlege mir 2 Bücher, die sollte ich bitte lesen, bevor ich das erste Mal zu ihr kommen durfte. Im Nachhinein dachte ich öfter, was eine Kompetenz sie mir schon unterstellen musste bzw. sich einfach darauf verlassen hatte, dass ich das, was dann kam, verarbeiten konnte.

Ich holte die Bücher so schnell ich konnte ab. Etwas zog mich magisch dorthin, wie ein neuer Schlüssel für eine geheime Kammer, die mich weiterbringen würde, und aus meinem Dilemma heraus.

Die Bücher behandelten beide emotionalen Missbrauch. Ich kann mich nur an einen Titel erinnern, da dieses Buch das erste

Buch war, das ich las, und mich zutiefst bewegte. Es hieß: „Worte, die wie Schläge sind.“

Die Therapeutin hatte einen einzigen wichtigen Punkt erwähnt betreffs dieser Bücher. Ich sollte darauf achten, dass mein Ehemann diese nicht zu Gesicht bekäme. Das wäre sehr sehr wichtig für mich!

Zum Glück war er oft über Tage nicht da, und ich fing an einem dieser Abende an, das Buch zu lesen.

Manche Momente im Leben vergessen wir wohl nie, das war einer davon. Wie hypnotisiert las ich die ersten 50 Seiten dieses Buches, und dachte nur, wie geht das, wie ist das möglich, woher weiß die Autorin, was in meiner Ehe passiert??? Fragen explodierten in meinem Kopf, und auf einmal die Erkenntnis: Ich kenne die Autorin nicht, sie kennt mich nicht. Das bedeutet, sie schreibt allgemein über Muster und Abläufe. Das wiederum bedeutet, ich bin nicht die Einzige, der es so geht, es muss mehr Frauen geben, sonst würde sie darüber kein Buch schreiben. Das wieder bedeutete, ICH BIN NICHT ALLEINE DARAN SCHULD! ES LIEGT NICHT NUR AN MIR!

Ich brach zusammen mal vorsichtig formuliert mit einem Nervenzusammenbruch. Weinkrämpfe durchschüttelten mich. Irgendwann hatte ich die Kraft, eine Freundin in Deutschland anzurufen, durch die Zeitverschiebung war es dort noch nicht Mitten in der Nacht wie in der Wüste.

Sie half mir durch diese Momente des ersten Erwachens.

Danke an diese liebe Person!

Ich konnte mich beruhigen und auch weiter mich und die Kinder versorgen. In meiner freien unbeobachteten Zeit las und las und las ich. Jedes Wort schien mir Kraft zu schenken, einen völlig neuen Blick auf mich und meinen Mann und unsere Beziehung entwickeln. Ich absolvierte die Übungen in den Büchern und lernte, unsere Beziehung mit den Machtverhältnissen anders zu definieren. Ich erkannte meine Rolle.

Wir erfüllten auf einer Liste von möglichen 20 Punkten 17 des emotionalen Missbrauchs. Definitiv war ich nicht unbeteiligt, es gibt keinen Täter ohne ein Opfer, beides sind Seiten derselben Medaille. Ich weiß, wie brutal sich das anhört, und sicherlich gibt es Frauen, Menschen, die wesentlich schlimmeres erfahren mussten als ich es tat. Katie Melua sang

später in einem ihrer Lieder, was mich sehr angesprochen hat, die Opfer sind die wahren Täter.

Auch ich sollte noch Jahre brauchen, um in dieser neuen Haltung anzukommen.

Die Rolle des Opfers

Es gibt einen Unterschied zwischen Opfer sein und opfern. Im Englischen ist es deutlicher, da es zwei verschieden Wörter dafür gibt: victim or victimize, Opfer oder Opfer sein, und sacrifice, opfern oder heiligen. Sacrifice bedeutet opfern im Sinne von heilig machen. Wir können auch sagen, heil machen. Ein Opfer darbringen, auch im Sinne eines Rituals.

Zu diesem Zeitpunkt begann ich zu begreifen, welche Mittäterschaft diejenige übernimmt, die sich für die Rolle des Opfers entscheidet, in diesem Falle ich. Mir erschien diese Rolle deutlich sympathischer als die des Täters. Diesen galt es zu verurteilen, das Opfer zu schützen. Da versteckte sich natürlich mein unerfülltes Bedürfnis meiner Kindheit, Schutz und Halt zu erfahren, besonders wahrscheinlich durch meinen Vater. Und diese Rolle erlaubte es mir unbewusst, meinen Mann zu verurteilen und ihm die Schuld zuzuweisen für alles, was in unserer Ehe schief lief. Dieses nun ins Bewusstsein rückende unfunktional gewordene Muster musste ich opfern, um zu heilen. Ich durfte im Laufe der kommenden Jahre erkennen lernen, dass es einen Täter NUR in Zusammenhang mit einem Opfer geben kann. Wenn es kein Opfer gibt, gibt es auch keinen Täter. Wenn es keinen Täter gibt, auch kein Opfer. Es sind 2 Seiten ein und derselben Medaille. Um diese Rolle zu opfern, loszulassen, bedarf es Wissen um diese Gesetzmäßigkeiten. Und die Kraft und Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen, und die Gefühle zu fühlen, die damit einhergehen. Es ist gut, wenn wir uns Unterstützung dafür suchen. Zu leicht passiert es, uns selbst sonst wieder zum Opfer zu machen, zum Opfer unserer eigenen Verurteilung! Es gilt, dieses Muster anzunehmen, denn es hat uns gedient, zu einem Zeitpunkt unserer Geschichte.

Nichts, was in uns, passiert, hat keine Auswirkungen auf unsere Umwelt. Anders ausgedrückt, verändern wir uns, verändert sich auch unsere Umwelt. Im Innen wie im Außen.

Ich entwickelte eine andere Persönlichkeit, Schritt für Schritt, Tag für Tag. Ich trat anders auf, hörte anders zu, fing an, anders zu sprechen. Und ich setzte mich anders für mich ein.

Natürlich hatte das Auswirkungen auf meinen Ehemann. Intuitiv wählte ich einen sehr vorsichtigen Weg mit ihm, die Therapeutin hatte mich vorgewarnt. Und mein Ziel war immer noch, diese Ehe funktionieren zu lassen. Inzwischen hatte ich einige Termine bei ihr in Anspruch genommen, doch ich brauchte nicht viele Sitzungen. Es war, als ob sich eine neue Software in mir durchsetzen wollte. Ich fühlte mich stark in dem Wissen: Es ist nicht meine Schuld, ich bin eigentlich völlig in Ordnung, was nicht in Ordnung ist, ist unsere Beziehung!

Durch das anwaltliche Schreiben wusste mein Mann ja, dass ich eine Therapeutin besuchte, und so blieb ihm konsequenter Weise ja auch nur der Weg, mich zu unterstützen, endlich so richtig liebesfähig zu werden!

So kamen wir zu der Einigung, dass wir einen Termin zu Dritt versuchen. Mein Ehemann war einverstanden. Als wir zusammenkamen zum verabredeten Zeitpunkt, trat er auf, wie er immer auftrat: charismatisch, das Gespräch führend, und vorgehend, überhaupt nicht zu wissen, warum er überhaupt da sein sollte. Er hätte doch kein Problem, Ich wäre doch diejenige.. Nun, die Therapeutin tat ihr bestes, um ein konstruktives Gespräch zu gestalten, in dem alle Beteiligten einen angemessenen Raum hatten, ihre Ansichten und Wünsche auszusprechen. Mein Mann konnte und wollte das nicht aushalten. Er stürmte einfach nach sehr überschaubarer Zeit schimpfend aus dem Raum.

Auf einmal hatte ich Angst. Große Angst.

Auch die Therapeutin wirkte nicht mehr sehr zuversichtlich, dass unsere Ehe noch eine Chance hätte. Ganz im Gegenteil, sie riet mir, sehr sehr achtsam zu sein in meinen Versuchen, diese Ehe nochmal retten zu wollen. Nach ihrer Erfahrung ginge emotionaler sehr häufig in physischen Missbrauch über.

Dennoch war ich noch nicht bereit, loszulassen. Ich hatte den Anspruch an mich, aus der neu entwickelten Stärke heraus, unserer Ehe die letzte Chance zu geben, auch für unsere Kinder.

Das teilte ich meinem Mann mit.

Auch teilte ich ihm mit, wenn er noch einmal sagen würde, dass unsere Ehe vorbei sei für ihn und ausziehe, dann werde die Ehe auch für mich zu Ende sein, ohne eine weitere Chance für ihn, unabhängig davon, wie oft er sich auch für sein Verhalten entschuldigen sollte.

Es brach eine neue Ära an.

Es waren friedliche Monate.

Bis die Stimmung umschlug.

So wie immer.

Die Zeichen waren erst leise, bis sie lauter wurden.

Er fing an, sehr komische Andeutungen zu machen.

Er beobachtete mich.

Er beobachtete mich nachts.

Eines Nachts wachte ich auf, und er stand in voller Pilotenuniform vor meinem Bett, selbst den Hut hatte er noch auf dem Kopf. Er sagte keinen Ton, er stand nur da, und starrte mich im Dunkeln an.

Das ließ mich erstarren. Ich weiß nicht, ob ich noch atmete. Ich war komplett verkrampft und hatte Angst um mein Leben.

Irgendwann fragte ich: Was machst Du da? Was ist los?

Er wüsste nun, dass ich ihn betrügen würde. Er hätte eindeutige Quellen. Ich brauchte nicht zu glauben, dass ich ihm weiter etwas vormachen könnte, diese Quellen würden mich beobachten, und ihm regelmäßig berichten, egal, wo er gerade wäre, oder ich.

Ich war sprachlos, und hatte gefühlt jeden Boden unter den Füßen verloren.

Ich war zu erstarrt, um mich zu bewegen, der Weg zum Weglaufen war ja auch versperrt.

Das einzige was blieb, war, meine Unschuld zu beteuern.

Zumindest beruhigte das erstmal die Situation.

Ich weiß nicht mehr, wie ich in den kommenden Wochen geschafft habe, all meine Angst und Ausweglosigkeit vor meinen Kindern zu verbergen. Ich versorgte sie, machte wie immer den Haushalt, organisierte alles rund um uns herum, und führte auch meinen Job noch aus. Diese Tätigkeit war der Strohalm für mein Überleben, und sicherte mir auch eine kleine Einkommensquelle. Ich hatte mir angewöhnt, einen kleinen Teil ganz für mich zu behalten, wenigstens ein bisschen, und diese

kleine Summe wollte ich nicht mehr, wie sonst so oft, bei Leere in der Haushaltskasse für notwendige Ausgaben hergeben.

Warum die Kasse so oft leer war, erfuhr ich erst viel später. Mein Mann hatte längst sein Einkommen auf ein anderes Konto einzahlen lassen, und nur einen deutlich kleineren Betrag auf unser gemeinschaftliches Konto regelmäßig überwiesen. Da ich die Gehälter nicht genau kannte, hatte ich mich nur gewundert, dass es nicht mehr wurde, als er eine Beförderung erhielt. Er hatte gut vorgesorgt, für sich, und für das, was sich bald ereignen sollte.

Meine Therapeutin sollte Recht behalten. Die Auseinandersetzungen, die folgten, überschritten eine Grenze. Einmal schüttete er mir das Wasser aus meinem Glas ins Gesicht und warf es mir vor die Füße, er bedrängte mich im engen Waschmaschinenraum und einmal sogar, während ich auf der Toilette saß.

Die Beschimpfungen nahmen neue Ausmaße an, und machten auch nicht halt vor Kinderohren. Ohne hier weiter aufzuführen, bis zu dem Satz, du bringst noch mal die Kinder um mit deiner Unfähigkeit, gingen die verbalen Attacken.

Eines Abends ging ich aus, mit meinen Freundinnen. Ich hatte mein Telefon dabei, das mobile Zeitalter war ja längst angebrochen.

Mein Telefon klingelte, mein Ehemann war dran. Er fragte: Hast du Spaß? Wie panisch schaute ich mich um, ich sah ihn nicht, und legte auf. Es klingelte wieder, und er sagte, ich beobachte dich und sehe, wie du dich amüsierst.

Das Telefon klingelte noch mehrere Male, und mein Herz schlug in wilder Fahrt.

Ich hatte meine Freundinnen an meiner Seite, die mich auffingen, physisch wie psychisch.

Und dann kam mein Mann um die Ecke.

Und entschuldigte sich und bat mich, mit ihm nach Hause zu kommen.

Ich musste und wollte nach Hause, denn da waren meine Kinder.

Ich fuhr mit, und glaubte ihm ein vorletztes Mal seine Worte der Reue und das Versprechen, so etwas würde nie wieder vorkommen.

An diesem Punkt möchte ich euch erinnern, dieses Drama spielte sich in einem arabischen Land ab, nicht in Deutschland. Die Ohnmacht, die ich mehr und mehr zu spüren begann, war nicht nur meine Ohnmacht, es war die Ohnmacht der Frauen. Was haben wir uns entmachten lassen, und was haben wir uns entmachtet.
So auch ich.

Trotz aller Rechtlosigkeit hätte ich meine Kinder packen können, mir Geld leihen können von lieben Menschen, mir einen Flug buchen und das Land verlassen können. In Deutschland wäre ich viel sicherer gewesen, und die rechtliche Situation viel mehr auf meiner Seite.

Ich traute es mir nicht zu. Ich machte mir Gedanken, was meine Kinder denken würden. Und ob sie überhaupt bei mir bleiben würden wollen, wenn ich so einen Schritt unternehmen würde. Und ich war noch nicht erlöst von meinem Glaubenssatz: Ich kann das nicht alleine.

So kamen mir zwar solche Gedanken immer wieder in den Sinn, aber ich war wie gelähmt, diese konstruktiv weiter zu denken oder gar in die Tat umzusetzen. Den Preis dafür sollte ich bezahlen..

Ich plante mit meinen Kindern einen Tag im Beach-Club. Selten kam mein Mann mit, es langweilte ihn meistens, und er verbrachte ja die meiste freie Zeit auch lieber vor dem Computer.

An diesem Tag war es anders. Ohne, dass ich ihn fragte, sagte er, er wollte mitkommen.

Ich war überrascht, ich freute mich fast, sollte er sich doch geändert haben?

Er war ruhig, lag in der Sonne, während ich mit den Kindern im Wasser war.

Die Kinder waren ja schon größer und älter und konnten sicher schwimmen, so ließ ich sie in der Nähe und unter Beobachtung irgendwann für sich weiter spielen, wir lagen direkt neben dem Pool.

Mein Mann begann das Gespräch, das nur kurz dauern sollte. Er hätte nun lange nachgedacht und wäre sich jetzt endlich absolut sicher: Unsere Ehe wäre nun endgültig zu Ende. Er

hätte schon mit seinem Kollegen gesprochen, er könnte wieder bei ihm einziehen und würde das auch direkt am nächsten Tag umsetzen.

Ich erinnerte ihn an meine Worte und fragte ihn: Weißt du noch, was ich dir gesagt habe, es gibt dann kein zurück mehr? Er sagte: Ja, dessen sei er sich bewusst, aber auch absolut sicher, dass es für uns und unsere Ehe keine Chance mehr gäbe.

Dieses Mal war der Boden unter meinen Füßen so richtig weg, und gleichzeitig hatte ich ein neues Gefühl in mir, ich glaube, es war eine Mischung aus Erleichterung, Freude, und Angst. Wir verließen den Beach-Club, fuhren nach Hause, und am nächsten Tag zog mein Mann aus, wieder einmal.

In den Gesprächen, die folgten, einigten wir uns darauf, dass ich mit den Kindern erstmal nach Deutschland fliege, denn der Sommer stand bevor und damit eine 3-monatige Schulpause. In diesen Monaten flog ich jedes Jahr mit den Kindern für einige Wochen nach Deutschland, um Familie und Freunde zu besuchen.

Ich erklärte mich einverstanden, nach diesen Wochen wieder zurückzukehren und die Trennungszeit in den Emiraten zu verbringen, um den Kindern die Nähe zum Vater zu sichern und unseren Schritt, ganz nach Deutschland zurückzukehren, vorzubereiten. Er sicherte mir einen kleinen Geldbetrag zu und das Recht, in der Villa, die wir bewohnten, weiter mit den Kindern bleiben zu dürfen. Auch meinte er, er würde uns nie, niemals im Stich lassen.

Ich vertraute seinen Worten, ein letztes Mal.

Was soll ich sagen, es gibt nichts mehr schön zu reden, bist du ganz in der Opferrolle gefangen, sieht die ganze Welt so aus.

Trotz aller Freude, die ich immer schon ausstrahlte, ganz besonders in meiner beruflichen Tätigkeit, verlor ich sie im Glauben an mich und die Fähigkeit, mein Leben alleine gestalten zu können und für uns drei, meine Kinder und mich, sorgen zu können.

Ich hatte Angst und große Zweifel, wie es nun weitergehen könnte. Das Versprechen, dass ich meinem Mann gegeben hatte, in die Emirate zurückzukehren, lastete schwer auf mir.

Die Zeit in Deutschland über quälte ich mich mit vielen Gedanken herum, wie ich denn bleiben und unser Leben hier

neu für uns organisieren könnte. Ich kam zu keiner befriedigenden Lösung. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, wie ich es schaffen könnte, genug Geld zu verdienen, um die Kinder und mich zu versorgen. Dass ich von meinem Mann auf Dauer Unterhalt bekommen würde, zweifelte ich trotz seiner Worte sehr stark an.

Und ich hatte das Gefühl, ich würde meine Kinder um ihren Vater bringen. In all den Jahren hatten sie zwar viel miterlebt, wie unsere Ehe sich gestaltete, aber meinen Schmerz hatte ich ihnen nicht gezeigt. Für mich gehörte das auch einfach nicht in Kinderohren. Und ich hatte mich nie bei den Kindern über ihren Vater beklagt. Bisher nicht.

Die Zeit des geplanten Rückflugs kam.

Wir fuhren zum Flughafen, und waren vor dem Abflug noch auf der Aussichtsterrasse. Es zogen dunkle Wolken an, sehr dunkle. Wir alle drei weinten, als ob wir wüßten, wie dunkel die Wolken waren, die wirklich auf uns warteten.

Ich redete mir ein, dass es gut für uns wäre, die Trennungszeit noch in der Wüste zu verbringen. Immerhin war es der Wohnort von uns allen seit 6 Jahren, die Kinder gingen dort zur Schule, und es war das Zuhause, was sie kannten.

So waren wir 6 Flugstunden später wieder in dem Land mit den besonderen Düften, den Menschen, den unbegrenzten Möglichkeiten, der Hitze, den arabischen Gesetze..

Niemand holte uns ab, das war noch nie vorgekommen.

Aber wir lebten ja nun auch alleine..

Wir fanden uns wieder ein, und ich fragte mich, wann ich wohl von meinem Mann hören würde. 3 Wochen hörte ich nichts.

Dann wollte er die Kinder sehen.

Und wir verabredeten den Zeitraum.

Er wollte mit ihnen sein Wochenende verbringen, an den Strand zum Schwimmen fahren.

3 Tage, so weit ich mich erinnere, ich sah sie an einem Tag von weitem, es war der Beach-Club, den ich sonst auch mit ihnen besuchte.

Dann wurden sie mir wieder gebracht.

Ich erkannte meine Kinder nicht mehr. Sie verhielten sich mir gegenüber sehr sehr abwertend, hörten nicht mehr auf das, was ich sagte, und zeigten insgesamt ein ungewöhnliches Verhalten. Den Grund dafür sollte ich bald erfahren.

Die Schule hatte wieder angefangen, und noch während die Kinder in der Schule waren, erhielt ich einen Anruf von meinem getrennt lebenden Ehemann.

Die folgenden Worte sollten die schlimmsten sein, die ich je aus seinem Mund zu hören bekam: Er hätte seine Meinung geändert. Nicht ich, sondern er würde ab nun mit den Kindern zusammen wohnen, denn das wäre das, was er, und vor allem auch die Kinder, wollten. Er müsste sie nun schützen vor meinem Selbstverwirklichungstrip, und auch mein Vorhaben, mit den Kindern spätestens nach Ablauf des Trennungsjahres zurück nach Deutschland zu gehen, könnte er nicht dulden. Er hätte ein neues Haus von der Firma bekommen, die bisherige Villa, die ich ja noch mit den Kindern bewohnte, hätte er gekündigt, und ich hätte 3 Wochen Zeit, meine Sachen zu packen. Selbstverständlich bekäme ich auch keinen Unterhalt mehr. Denn er hätte ja nun auch die Kinder und sei damit nicht unterhaltspflichtig.

Das Gespräch war beendet.

Was blieb, war Panik, die größte Panik in mir, die ich je empfunden habe.

Meine sofortige Reaktion war, die Kinder holen, jetzt, bevor es zu spät ist.

Ich raste zur Schule von meinem Sohn. Da er jünger war, war er früher fertig, und ich fuhr mit ihm zu meiner besten Freundin. Ihr Sohn war der beste Freund meines Sohnes, und dort fühlte ich mich in Sicherheit. Dort wollte ich warten, bis ich meine Tochter abholen konnte. Vor dem Beenden der Schulzeit sie aus dem Unterricht zu reißen, erschien mir nicht ratsam. Es hätte den Geschmack einer Entführung gehabt, in einem arabischen Land nicht ratsam, definitiv nicht für eine Frau.

Es dauerte leider nicht lange, da fuhr mein Mann vor. Es entstand ein Handgerangel, und ich hatte keine Chance, meinen Sohn gegen die körperliche und verbale manipulative Kraft meines Mannes festzuhalten. Ich wollte es auch nicht, denn mein Mann zerte ihn aus dem Auto ins Innere, und ich versuchte, ihn bei mir zu halten.

Einer mußte loslassen.

Und das war ich.

Umkehr

Ich war am Boden angekommen, sitzend auf den kalten Fliesen im Haus meiner Freundin. Ich kann nicht sagen, woher ich das wußte, euch aber versichern, dass ihr es genauso wisst, wenn ihr am Boden angekommen seid.

Das paradoxe ist, dass wir den Boden nicht mehr spüren, und dennoch wissen, dass es tiefer nicht mehr gehen kann. Wir sind am Boden der Tatsachen angekommen. Wir könnten auch sagen: im JETZT.

Mit allem, wie sich dieses JETZT jetzt zeigen will.

Der Bogen, die Bogin, hatte sich nach unten ganz aufgespannt. Und da schon war der erste Segen für mich spürbar.

Das.

Das Wissen, die Gewissheit, dass es tiefer nicht gehen kann, und damit nur ein Weg übrig bleibt. Der Weg in die andere Richtung. Der Weg nach oben.

Eine Schockstarre hat etwas sehr Heilsames, es trennt uns von der Intensität des Fühlens. Es ist das letzte Überlebensmittel, das unser Nervensystem wählt, wenn nichts anderes mehr möglich erscheint.

So auch bei mir.

Es war eine Zeit der Geburt, der Wiedergeburt, ohne gestorben zu sein. Und doch war etwas in mir gestorben, tot, nicht mehr vorhanden.

Ich sah, was manche aus Nahtod-Erfahrungen berichten, einen dunklen engen Tunnel mit anschließendem Licht. Für mich war es mein spirituelles Erwachen.

Ich war frei. Von was genau, hätte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht formulieren können, außer der Gewissheit, JETZT ist meine Ehe zu Ende. Das war das einzige, das ich in all dem Schmerz, der so nach und nach zurück kam in meine Wahrnehmung, als Segen betrachtete.

Und es schlich ein Gefühl, und ein Wissen, in mein System, das sagte:

Für irgendetwas ist es gut.

Ich traf eine Entscheidung.

Im Stillen fragte ich mich, ob ich überleben möchte. Der Schmerz, der auf mich wartete, ganz gefühlt zu werden, ließ mich immer wieder erstarren. Ohne die Frage ganz beantwortet zu haben, fragte ich mich: Was ist für meine Kinder jetzt die beste Lösung? Wie kann ich ihnen nun am besten dienen? Würde ihnen mein Tod helfen?

Die klare und eindeutige und direkte Antwort auf diese letzte Frage war: Nein. Mein Tod wäre ein weiteres Trauma für sie.

Das Frage-Ausschluss-Prinzip wirkte. Damit waren auch die anderen Fragen offen für eine Antwort, und mein inneres Versprechen formulierte sich:

„Das Beste, was ich meinen Kindern von mir geben kann, ist meine Persönlichkeitsentwicklung!“

Was immer ich ent-/aus-/wickle, brauchen sie in ihrem Leben nicht mehr zu tun, erleichtert ihre Entwicklungsreise. Unerledigtes geben wir weiter an die nächste Generation.

Ich hatte in den letzten 2 Jahren vor diesem Punkt des Erwachens schon einiges gelernt und erarbeitet. Dazu gehörten unter anderem Kommunikationstraining in Form der gewaltfreien Kommunikation. Und damit verbunden auch das Beschäftigen mit Bedürfnissen, den eigenen und die der anderen. So formte sich dieses Versprechen in mir.

Persönlichkeitsentwicklung

Hier geht es nicht um die Stärkung des Ego.

Persona ist die Maske. Entwicklung bedeutet, sich aus einer Verstrickung zu lösen, die Verwicklung zu entwickeln, wir können auch einfach sagen, Knoten lösen.

Knoten sind dann gut, wenn wir etwas festhalten oder sichern wollen. Wir tragen Masken, um bestimmte Rollen zu spielen, die das Leben von uns fordert. Und wir haben alle viele Rollen zu erfüllen.

Und wir spielen Rollen, um unser Überleben zu sichern!

Das ist auch alles überhaupt kein Problem!

Problematisch wird es, wenn diese Masken oder auch Rollen uns festhalten in bestimmten Verhaltens- und Denkweisen, die unsere wahre Identität bis zur Unkenntlichkeit überdecken.

Unsere wahre Identität zu entwickeln, ist unsere Reise. In dieser Identität gibt es keine Angst mehr, kein Gefühl der Ablehnung, Trennung oder Wertlosigkeit. Es ist ein Zustand des Seins.

Persönlichkeitsentwicklung ist also das schrittweise Ablegen aller Masken, so dass unser wahres Sein zum Vorschein kommt. Das zeigt sich in zunehmender Authentizität und kongruentem Verhalten, das keine Irritationen mehr auslöst. Nicht mehr bei uns, und auch nicht bei anderen. Wir sind dann klare, bewusste und erkennbare Menschen! Und damit auch die besten Vorbilder für andere.

Gesagt, getan.

Irgendwann rappelte ich mich auf, die Schockstarre löste sich. Und die Spannung fand Ausdruck in Tatendrang und wieder aufsteigender Panik. Ich wollte etwas tun. Ich musste etwas tun. So schnell wollte und konnte ich nicht aufgeben. Nicht meine Kinder! Bewusst nachdenken, was wohl zu tun sei, geschieht in solchen Momenten wohl nicht. Ich folgte Impulsen.

Der erste war, die Pässe meiner Kinder holen. Ohne ihre Pässe hätte ich keine Chance, mit ihnen das Land zu verlassen.

Diese verwahrten wir in der von mir bewohnten Villa in einem Tresor auf. Meine Freundin begleitete mich. Ich weiß auch nicht mehr, ob sie oder ich das Auto fuhr, ich vermute sie. Woher sie Kraft und Zeit nahm, immerhin hatte sie gleich 4 Kinder zu versorgen, ich weiß es nicht. Aber ich hatte sie an meiner Seite, und das auch noch über viele Jahre bis heute. Uns verbindet eine innige Freundschaft, in der wir alles, aber auch so alles schon geteilt haben, und uns gegenseitig unterstützt und begleitet haben.

Wir rasten zu dem Haus, ich stürzte die Treppen hoch, und fand nichts. Die Pässe waren weg, auch mein Personalausweis. Einer Eingebung folgend hatte ich bei unserer Ankunft aus Deutschland nur die Reisepässe der Kinder in den Tresor gelegt, meinen in der Handtasche bewahrt. Der Reisepass war wichtig, nicht der Personalausweis. Aber was half mir mein Pass, wenn ich die der Kinder nicht mehr hatte??

Mein Mann hatte sich gut vorbereitet, bevor er mich in seine Pläne einweite, sehr gut.

Als nächstes fuhr ich zur Bank. Meine Karten waren gesperrt, der Zugang zum Konto verweigert. Ich fragte mich, wie das möglich sei, immerhin hatten wir ein Gemeinschaftskonto. Die Auskunft bei den Mitarbeitern war, dass meine Karten als gestohlen gemeldet und damit gesperrt wurden. Da es ein englisches Institut war, galten keine arabischen Regeln, und ich

beantragte eine neue EC-Karte. Ich kam mir wie eine Verbrecherin vor, und hatte panische Angst, mein Mann würde vor mir informiert, wenn die Karte zur Abholung bereit sei. Geld abzuheben, was nicht von mir verdient war, war üblicherweise sehr schwer für mich, und meine Freundinnen, gleich 2, taten ihr bestes, um mich in den folgenden 2 Wochen zu dem Schritt zu bewegen, wenigsten etwas Geld abzuheben, wenn die Karten da waren. Ich wollte immer noch alles richtig machen, bloß nicht weiteren Unmut erzeugen. Mich selbst in den Mittelpunkt zu stellen, war noch ein weiter Weg, die Bogin begann ja erst, sich zu formen.

Ich sah meine Kinder noch wenige Tage lang, und hatte doch keinen wirklichen Zugang mehr zu ihnen. Sie schienen die Pläne ihres Vaters ganz mitzutragen, und zeigten kaum Gefühle, außer Ablehnung meiner Person.

Zu diesem Zeitpunkt fing auch ich an, auf sie einzureden. Jedes Mittel war mir Recht, sie auf meine Seite zu ziehen. Ich konnte und wollte mir nicht vorstellen, was es bedeuten könnte, sie ganz zu verlieren. Ich konnte das noch nicht akzeptieren, NEIN, ganz und gar nicht.

So ging meine Reise dort weiter, vielgleisig.

In jeder freien Minute.

Und gleichzeitig weinte ich, 14 Tage, Tag und Nacht.

Ich rief immer wieder meinen Mann an, und flehte ihn an, mir meine Kinder wiederzugeben. Das war sicher Balsam für sein Ego, ich am Boden in Hilflosigkeit und Ohnmacht. Aber NEIN, er könnte mir doch nicht die Kinder anvertrauen, das wollten sie nicht, und er würde nur ihre Interessen vertreten.

Ich ging in die Schulen der Kinder. Auch Lehrer und Betreuer dort waren informiert, ich durfte sie zwar sehen, aber nicht mehr mitnehmen.

Ich traf meinen Mann bei über 40° Außentemperatur vor der Schule auf dem Parkplatz, und fiel vor ihm auf die Knie, in Tränen aufgelöst, und flehte wieder, ohne eine Chance. Er ließ mich einfach liegen.

Andere Eltern gingen vorüber, und an mir vorbei. Sicherlich fragten sie mich, ob sie helfen könnten, nein, das konnten sie nicht.

Ich hatte meinen Umzug zu organisieren. Und fing an, meine Sachen zu packen. Als erstes packte ich die Fotoalben der Kinder ein. Nicht etwa Wertgegenstände materieller Natur. Nein. Die Fotoalben waren ein Schatz für mich. Diese landeten in der ersten Umzugskiste.

Und ich packte weitere. Meine Intuition sagte mir, nur kleine Möbelstücke einpacken, meine Wohnung würde klein sein. Also packte ich nur ein, was klein war, und das, was ich meinte zu brauchen, und das, was eh mir gehörte, wie Geschirr, das ich mit in die Ehe gebracht hatte, Dekorations-Gegenstände, die ich liebte und Winterkleidung, die ich noch besaß und in der Wüste nicht gebraucht hatte.

Menschen, von denen ich dachte, sie wären Freunde, verschwanden schnell aus meinem Leben. Und Menschen, von denen ich es nicht erwartet hatte, boten mir ungefragt ihre Hilfe an. Ich kannte durch meine Unterrichtstätigkeit einige Frauen, auch viele deutsche. Eine unter ihnen bot mir Lagerräume ihres Mannes an, um dort zunächst meine Möbel unterstellen zu lassen. Eine andere bot mir ihr Gästezimmer an, und meine schon erwähnte Freundin war eng an meiner Seite. Sie spricht 3 Sprachen, deutsch als Muttersprache, englisch und arabisch. Sie bot mir direkt ihre Hilfe bei allen Behördengängen an, und in gemeinsamen Aktionen klapperten wir Anwälte, Gericht, Polizei und auch Botschaft ab.

Wir hatten wenig Erfolg.

Der Besuch bei der arabischen Polizei war besonders einprägsam. Die guten Herren waren zwar bereit, meine Geschichte, übersetzt durch meine Freundin, anzuhören, doch lächelten sie nur amüsiert darüber. Sie luden meinen Mann zu einem weiteren Gespräch ein, und fielen ihm quasi vor die Füße vor lauter Respekt, einen Kapitän der Airline anzutreffen.

Das Gesetz, was dort herrschte, hier kurz zusammengefasst:

Missbrauch gilt nur als Missbrauch, wenn eine Frau krankenhauserreif geschlagen wird, also definitiv ärztliche Behandlung nötig ist. Alles andere sind wohl gemeinte und verdiente verhaltensregelnde Massnahmen, die ein Ehemann, wenn nötig, durchaus an seinen Frauen anwenden darf.

Eine Ehefrau darf verstossen werden, sie muß dann zur Familie ihrer Eltern zurückkehren.

Der Ehemann bestimmt über die Kinder.

Eindeutig und klar hatte ich keine Chance über die offiziellen Stellen.

Auch die Botschaft war keine Hilfe. Diese hatte reine Beratungsfunktion und keine rechtsausführende Gewalt, und lehnte im Zweifel auch die Gespräche mit mir ab. Mein Leid anzuhören, überforderte wohl die Mitarbeiter dort.

Anwälte, ob englische, arabische, deutsche, machten mir wenig Hoffnung. Sie hatten einfach keine Macht in der arabischen Gesetzmäßigkeit für eine deutsche Frau, deren Ehe nach deutschem Recht in Deutschland geschlossen war.

Zu guter Letzt wendete ich mich an die Airline, die Arbeitgeberin meines Mannes. Dankbarer Weise fand ich dort Hilfe.

In den Gesprächen mit einer psychologischen Betreuerin hörte ich heraus, dass solche Geschehnisse leider keine Ausnahme waren. Die Dame, die mir zugeteilt wurde, durfte ich Tag und Nacht anrufen, aber in erster Linie konnte sie mir nur zuhören. Immerhin.

Sie klärte mich auf, was sie in der Lage war, für mich zu tun, und wo die Grenzen waren. Das war niederschmetternd für mich.

Die Airline wie das Emirat hatten ein übergeordnetes Interesse. Es mußte eine friedliche Lösung erwirkt werden, und zwar so schnell wie möglich. Die Arbeitsfähigkeit des Mitarbeiters musste sichergestellt sein, und der Mitarbeiter war auch ihr erstes Interesse, nicht die Ehefrau, nicht die Kinder.

Sie könnten nur Empfehlungen versuchen zu erwirken, und nur eine Sache von ihrem Angestellten erzwingen, mir ein Ausreiseticket zur Verfügung zu stellen, und zwar 1. Klasse. Das war mein einziger sicherer Anspruch.

Im Emirat sollte Frieden herrschen.

Und auch nicht durch eine emotionale Ehefrau gestört werden.

Ich fühlte mich immerhin von ihr verstanden, und es war gut, in Zeiten, in denen mich meine Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit zu übermannen drohten, jemanden zu haben, die ich anrufen konnte.

Und das war oft in den ersten Wochen.

Mein Ehemann tat alles, um mir das Leben schwer zu machen.

Ich wusste, dass mein Visum auslief, und wusste um die Abhängigkeit von meinem Mann für eine Erneuerung bzw. die Notwendigkeit, eine Arbeitsstelle zu finden in der kurzen Zeit, die

mir ein Visum ermöglichte, wenn ich denn im Land bleiben wollte. Das konnte ich noch nicht entscheiden, und so ging ich alle möglichen Wege gleichzeitig. Ich hörte mich um nach möglichen Stellen, versuchte, meinen Nebenjob auszubauen, meinen Schmerz zu verarbeiten, Zugriff auf meine Kinder zu bekommen, kurz um, irgendwie zu überleben und handlungsfähig zu bleiben bzw. mehr zu werden.

Die Mediatorin der Airline schlug einen Termin für eine gemeinsame Mediation vor, und gleichzeitig verschiedene Ablauf-Szenarien dafür. Sie fragte mich, ob ich bereit sei, mit meinem Mann in einem Zimmer zu sitzen, oder lieber in getrennten Räumen.

Ein Zusammensein mit ihm verschloss sich meiner Vorstellungskraft, zu tief saß die Verletzung, der Schmerz, und die Verurteilung für sein Verhalten.

Ein Termin wurde anberaumt, in dem ich mit meiner mir telefonisch vertrauten Dame in einem Raum war, in einem anderen Raum sollte mein Mann mit einem weiteren, in diesem Fall männlichen Mediator der Firma das Gespräch führen. Die Mediatoren sollten sich austauschen und jeweils der anderen Partei die Ergebnisse der Gespräche überbringen.

Erstmal kam mein Mann viel zu spät. Wahrscheinlich sah er immer noch nicht seine Beteiligung am Geschehen, bzw. ließ sein Verhalten schon darauf schließen, was sich später zeigen sollte, als er dann eintraf.

Auch hier taten die Psychologen alles, um eine Einigung zu erzielen, die mir in irgendeiner Form eine Beziehung zu den Kindern ermöglicht hätte, und mir einen finanziellen Spielraum gegeben hätte, mich etwas freier zu bewegen.

Ich erinnere Gesprächsfetzen, die alles beschrieben.

Mein Mann sagte: Ich solle endlich aufhören, mich wie ein Opfer aufzuführen, und endlich lernen, selbst für meinen Lebensunterhalt zu sorgen, das könne er schließlich auch.

Die Antwort des Mediators war: Ihre Frau ist zur Zeit ein Opfer. Ihr bleibt gerade nichts!

Aber Nichts erweichte meinen Mann.

So blieb das Treffen die vorletzte Massnahme, die die Airline für mich zu tun bereit war.

Die letzte, die Bereitstellung des Ausreisetickets, blieb im Angebot, bis ich mich dafür bereit erklärte.

Das war meine letzte Option in diesem Land.

Vorher wollte ich alles, aber auch alles probiert haben, was in meiner Macht und Vorstellungskraft möglich war, um die Situation in eine andere Richtung zu bewegen.

Ich stand inzwischen auch mit einem deutschen Anwalt in Kontakt. Er nahm regen Anteil an meiner Geschichte, und war genauso oft auch bereit, mich in meiner Not anzuhören. Irgendwann allerdings sagte er: Ich kann so nichts für dich tun. Du musst nach Deutschland zurückkehren, wenn ich mich für dich einsetzen soll. Nur so hast du eine Chance, deine Kinder wiederzubekommen.

Das war der entscheidende Satz.

Und öffnete in mir das Tor für die Möglichkeit, der Wüste den Rücken zu kehren, ohne meine Kinder.

Ich brauchte noch etwas Zeit, um mich an den Schmerz zu gewöhnen, den dieser Schritt bedeuten würde. Ich begann, mich zu verabschieden.

Auch in dieser Phase hatte ich so wertvolle Hilfe. Ich wohnte bei einer anderen, sehr lieb gewonnenen deutschen Freundin und ihrer Familie. Sie half mir über diese Wochen des Schmerzes. Wir guckten stundenlang und ab frühmorgens schon Serien über dvd, und ich begleitete sie zu ihren sportlichen Aktivitäten, die auch meine waren, schwimmen, laufen, reiten. Wir besuchten die arabischen Märkte, in denen sie wie zu Hause war, und ich lernte von dieser Familie, wie eine Ehe harmonisch funktionieren kann. Ich liebte es, den Unterhaltungen beim Abendessen zu lauschen, die mit viel Lachen, manchmal auch Schreien, verbunden waren. Jeder durfte irgendwie so sein wie er ist, und wurde gleichzeitig auch immer wieder an Grenzen bewegt, die neue Möglichkeiten erschließen ließen.

Diese Zeit war für mich wie Erholung, Beginn des „Wiederaufbaus“ und Neulernens, was es heißt, zu leben.

Ich fragte mich, wie ich es beschreiben würde, wie ich mich fühlte. Und das war genau der Punkt, das ICH hatte ich noch nicht definiert, oder auch nur annähernd gefunden. Meine Definition von mir selbst hatte nur mit der Außenwahrnehmung zu tun gehabt, ich empfand mich als gut, wenn die Außenwelt mich als gut bewertete.

Das ließ viel Spielraum für Entstehung und Entwicklung.

Neben all dem Schmerz, der mich ständig umgab, gab es auch Momente, in denen ich die Freiheit fühlte, die ich jetzt hatte, mein Leben endlich selbst in die Hand zu nehmen. Das hieß natürlich für mich, erstmal herauszufinden, was ich eigentlich wollte..

Und das fühlte sich nach einer Weile auch gut für mich an. Irgendwie sank mein Stresspegel, und ich hatte das Gefühl, wieder Raum zum Atmen zu spüren. Ich hatte etwas in mir entdeckt, das ich bisher noch nicht kannte, das Gefühl von Vertrauen. Das Wissen, die Erkenntnis, für irgendwas ist das alles gut, begleitete mich wie ein Mantra, und natürlich mein eigenes Versprechen, mich für meine Kinder persönlich entwickeln zu wollen.

Meine liebe Freundin ging mit mir aus, immer wieder, was ich jahrelang kaum getan hatte, und wir gönnten uns Weißwein am Strand in den Bars der Beach-Clubs. Sie hatte eine wunderbare Art, mir die Schwere der Trauer zu nehmen, und eine unendliche Geduld, mir zuzuhören. Sie lebte für mich noch die Aggression, die Wut und den Ärger, die ich noch nicht in der Lage war zu fühlen. Ihre Reaktion auf meine Berichte waren immer:

„Dieses Arschloch!“ Und zwar mit der Betonung:

AARRRRRRRRRRSCHLOOCHCHCH.

Manchmal bat ich sie nur, bitte sage doch das Wort für mich, und sie tat es, gerne, immer und immer wieder, und brachte mich damit zum Lachen!

Was mich nicht zum Lachen brachte, waren die wenigen Begegnungen mit meinen Kindern, die mir noch vergönnt waren. Die Schmerzen, sie nicht mehr ständig um mich zu haben, konnte ich kaum aushalten, und gleichzeitig machte ich mir nur Gedanken, wie meine Kinder das wohl aushielten. Immerhin war ich jahrelang ihre überwiegende Bezugsperson gewesen, und mein Sohn kam bis zu dem Umbruch fast jede Nacht in mein Bett gekrabbelt zum Kuseln.

Von einem Tag zum anderen, vorbei, einfach vorbei.

Wie sollten das denn so kleine Kinderseelen verarbeiten?

Die Gedanken darüber ließen mich immer wieder in verzweifelt Weinen ausbrechen. Und Aktionismus, irgendwas musste ich doch noch tun können!

Interessanterweise machte ich mir um meine Tochter weniger Sorgen, sie war „schon“ 13 Jahre alt, und begann, sich zu entfernen.

Meine Tochter erlebte ich eher als zurückgezogenes Mädchen. Sie malte gerne, und bastelte, und war auch insgesamt eine zarte Persönlichkeit. Ich machte mir immer noch Vorwürfe über mein unreifes Verhalten als junge Mutter. Obwohl ich wusste, dass ich das nicht mehr ändern konnte, so bezog ich ihr Verhalten dennoch als Folge auf mich und meine Unreife und fehlenden Zuwendung zu Beginn ihres Lebens. Das kann ja auch sein.

Ändern ließ es sich nicht.

Mein kleiner Sohn wurde gerade erst 9 Jahre alt, und war für mich immer noch mein Baby, der seine Mama brauchte. Das war sicher auch so. Beide hätten mich gebraucht, dringend. Ihr Vater war allerdings anderer Ansicht.

An einem Tag, als ich Zeit mit ihnen verbringen durfte, fuhren wir im Auto, beide saßen hinten auf ihren Sitzen, als mein Sohn plötzlich sagte.

Weißt Du Mama, wir brauchen dich nicht mehr! Ich erwiderte: Warum nicht?

Papa sagt, nur Babies brauchen ihre Mutter, und wir sind doch keine Babies mehr!!

Ich hätte schreien können, fluchen, schimpfen, ihnen den Kopf waschen, statt dessen sagte ich so etwas wie, ich sei da anderer Meinung.

Aber ich wollte die kurze Zeit mit meinen Kindern angenehm verbringen, ohne über ihren Vater zu schimpfen, ob das richtig war, sicher, sonst wäre es anders gewesen.

Jede ist immer so gut wie sie kann, und das ist alles was zählt.

Und ich war oft noch nett, nicht echt..

Nach ca. 5 Wochen in diesem neuen Zustand der Trennung erhielt ich einen Anruf. Mein Ex-Mann rief mich an. Er begann das Gespräch tatsächlich mit der Frage, wann ich denn nun zurückkommen würde?! Ich meine mich zu erinnern, dass ich diese Frage gar nicht beantwortete. Dann schlug er mir einen neuen Deal vor: Es sei doch nun wirklich Zeit, dass ich zurückkäme. Das müsste nicht als Ehefrau sein, sondern ich würde ein eigenes Zimmer bekommen, könnte machen was ich

wollte, selbst einen Freund haben, die Kinder hätten dann ihre Mutter.

Ein interessantes Angebot, dachte ich..

Ich erlaubte mir, darüber nachzudenken, oder besser, inzwischen zu fühlen.

Ich wäre wie eine Gefangene im Haus meines Ex-Mannes.

Sollte das das Bild sein, was ich meinen Kindern vorleben wollte über das Leben einer Frau? Sollten sie das als Vorbild für ihre Beziehungen erfahren?

Wollte ich noch eine verbale Zusicherung meines Ex-Mannes glauben?

3x Nein.

Ich lehnte ab.

**

Zu meiner Zwillingsschwester hatte ich in all den Jahren kaum Kontakt gehabt. Wir brauchten wohl die Zeit, um uns endlich individuell entwickeln zu können, jede sollte ihre eigene Identität unabhängig vom Zwilling finden.

In diesen letzten Jahren in den Emiraten änderte sich das, wir waren auch alle einmal zusammen im Skiurlaub, mit unseren Männern und Kindern. Dort tauschten wir uns aus, doch fühlte ich mich immer noch nicht richtig wohl in ihrer Gesellschaft, ich fühlte mich immer „schlechter“ als sie.

Sie hatte inzwischen studiert, Erziehungswissenschaften, und so war sie mir trotz meiner Gefühle eine große Hilfe, denn ich hatte Fragen. 2 Jahre vor dem gänzlichen Scheitern meiner Ehe wollte ich gerne wissen, wie ich alles am besten zum Wohle meiner Kinder gestalten könnte. Sie gab mir hilfreiche Tipps.

In diesen letzten Wochen stand meine Schwester mir sehr zur Seite. Wir telefonierten regelmäßig und sie bot mir an, in ihrem Haus, das eine frei stehende Einlieger-Wohnung hatte, nach meiner Ankunft in Deutschland zu wohnen. Das war eine große Erleichterung zu wissen, es gibt eine Art Zuhause für mich.

Ich hatte den dringenden Wunsch danach, einen Hund zu haben, und eines Tages sandte sie mir eine Anzeige, 3 Rauhaar-Dackeldamen wären zu verkaufen. Mit Namen waren sie angeboten. Eine von ihnen hieß Fatima.

Ich wusste sofort, dieses Tier gehört zu mir! Wer einen arabischen Namen von einer norddeutschen Züchter-Familie bekommt, konnte nur für mich bestimmt sein, wo ich die arabischen Länder gerade verlassen würde.

Dieser Ausblick gab mir Hoffnung.

Mein Abflug nahte.

Ich hatte meine Habseligkeiten überseetauglich verpacken lassen, und der kleine Container, nur zu einem Drittel voll, ging auf Reise. Dieser Container enthielt einen Schatz, von dem ich das Ausmaß noch nicht absehen konnte. Das Gefühl aber war in mir. Es war ein Buch mit dem Titel: Eastern Body, Western Mind.

Autorin: Anodea Judith

Einer wunderbaren Freundin aus Persien hatte ich dieses Buch zu verdanken. Eine Frau, die für mich ein Geschenk des Himmels war, in Zeiten, in denen ich an und über meine Schmerzgrenze lebte.

Sie sagte: Ich kann dir deine Kinder nicht zurückgeben, und ich kann dir kein Geld geben, auch kann ich dir keine Wohnung anbieten.

Was ich dir aber anbieten kann, ist eine Meditation.

Ich nahm ihre Einladung an, und sie leitete mich und eine weitere Freundin von ihr durch eine wunderschöne Meditation, die mir segensreiche Bilder schenkte. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich keine Erfahrung mit Meditation, und auch über die Yogis habe ich gelacht! Vorsicht Vorsicht ihr lieben Menschen! Worüber ihr lacht, ist in euch!

Das sollte ich noch erfahren!

In dieser Meditation landete ein großer blauer Schmetterling auf meiner rechten Schulter. Ich wusste nicht um die Bedeutung, aber ich spürte sie. Ich wusste, alles war gut und wird gut, ich bin geschützt, geführt, von Ebenen, zu denen mir der Zugang zumindest bewusst noch fehlte. Obwohl mir durchgehend die Tränen über die Wangen liefen, konnte ich das aushalten, und diese beiden Frauen auch! Eine himmlische Leistung.

Sie schenkte mir nicht nur diese Meditation, sondern sie sagte zum Abschluss: Ich habe gerade dieses Buch gekauft, und ich habe das Gefühl, dass es deins ist. Ich nahm dieses Buch an, und damit meinen zukünftigen Weg.

Sie empfahl mir außerdem eine weitere Autorin und Lehrerin, Caroline Myss, die ich von wenig später an bis heute als meine spirituelle Lehrerin bezeichne.

Somit erhielt ich von ihr 3 kleine Dinge, die RIESEN GROSS waren, und für mich von unschätzbarem Wert!

Mein Herz reicht um diese Erdkugel herum bis zu dieser wunderbaren Frau auf der anderen Seite des Planeten, die eine Botin des Himmels für mich war.

Jahre später bekam ich die Gelegenheit, sie noch einmal zu treffen, und ich konnte mich persönlich bei ihr bedanken.

In all dem Schmerz, in all dem Umbruch hing mein neues Herz von den materiellen Dingen, die da im Container einmal halb um die Welt segelten, am meisten an den Fotoalben der Kinder und an diesem Buch. Ich wusste, ich musste mich gedulden, bis ich eingerichtet in einer eigenen Wohnung war, um meine neue Reise zu starten. Der Container machte Umwege und fuhr 3 Monate lang tatsächlich fast um die ganze Welt!

Anfang November 2006 flog ich mit 4 Koffern und noch 50 Euro im Portemonnaie nach Deutschland zurück, und zwar in der ersten Klasse, 3 Wochen vor Ablauf meines Visums.

Der Abschied von meinen Kindern hatte mir das Herz noch einmal zerrissen. Meine Tochter war recht gefasst, mein Sohn konnte sich dem Abschied gar nicht stellen, er versteckte sich vor mir. Eine Flut von Tränen strömte aus mir, und ebenso, als ich diese letzten Schritte im Flughafen auf dem Weg zu meinem Flieger machte.

Aber etwas entscheidendes hatte sich geändert. Ich ging hoch erhobenen Hauptes. Jeder durfte meine Tränen sehen. Ich hatte meine Würde entdeckt. Und ich hatte überlebt. Den größten Schmerz meines Lebens. Eine Stewardess fragte mich, ob es mir gut ginge. Ich antwortete, ich bin traurig, sehr traurig, das ist alles.

Ich setzte mich auf meinen Platz, bekam Champagner serviert, und die Tränen machten Pause. 6,5 Stunden später landete ich in Deutschland. Wann ich meine Kinder wiedersehen würde, war ungewiss.

**

Es war gut, dass meine Schwester mich abholte. Ein Teil in mir war immer noch zu gelähmt, um alles selbst in die Hand zu nehmen. Und wie schön ist es dann, wenn es einen anderen Menschen gibt, der dich an die Hand nimmt. Das tat meine Schwester für mich. So kam ich an, ohne meine Kinder an

meinen Händen, dafür mit 4 Koffern und einem weinenden Herzen als Gepäck. Und meiner Würde, und dem Vertrauen, dass es für irgendetwas gut sein würde.

Direkt am nächsten Tag holten wir Fatima ab.

Hundebabies erweichen das Herz, und Dackelbabies noch viel mehr! Als wir in den Raum kamen, in denen diese süßen süßen inzwischen 4 Monate alten Dackelmädchen ihr Zuhause hatten, sprangen sie fröhlich wedelnd an uns hoch. Ich durfte Fatima sofort zu mir nehmen, und auf der Autofahrt in ihr neues Zuhause lag sie glücklich auf meinem Schoß. Wir wussten, dass wir zusammen gehörten. Und ab jetzt hatte ich regelmäßig eine Hundeleine in meiner Hand.

Meine Dackeldame war allerdings selten angeleint, sie blieb freiwillig bei mir, an meiner Seite. Rückblickend kommt es mir so vor, dass sie genau diesen Auftrag hatte, an meiner Seite zu sein. Und das tat sie, die kommenden gut 15 weiteren Jahre lang, begleitete sie mich, und erweichte und heilte mein weinendes Herz. Sie brachte mir bei, was es heißt zu lieben, zu sorgen, versorgt zu werden, bedingungslos zu lieben, und anzunehmen was ist. Ich weine, während ich diese Worte schreibe, sie verließ mich Anfang diesen Jahres, mit 15,5 Jahren.

Sie machte mir ein letztes Geschenk, indem sie mir den Wunsch erfüllte, ganz natürlich zu sterben, bei mir, nachdem ich ihr letztes Lebensjahr ganz für sie da sein durfte, um sie im Sterbeprozess zu begleiten. Und als sie ging, aus ihrem Körper, und die Stunden danach, in denen ich Wache hielt, und diese so intensive Schwingung wahrnahm, wurde mir bewusst, wie intensiv das Leben ist, wenn wir den Tod umarmen. Erst dann fängt das Leben so richtig an. Dem Sterben beizuwohnen war eine der intensivsten Lebenserfahrungen für mich. Und die Erkenntnis, wie viele sinnlose Dinge wir im Leben tun, um die Intensität des Lebens zu vermeiden. Dadurch erfüllt sich natürlich ihr Sinn, Leben vermeiden.

Was ein Geschenk, Danke, meine geliebte Fatima!

Neben Fatima kam das Leben mit seinen Anforderungen an das Überleben in meinen Alltag.

Ich kam zurück an meinen Geburtsort, zurück zu den Wurzeln, um noch einmal neu anzufangen. Das tat ich, erst wackelig, und

dann immer stärker werdend.

Der Weg zum Anwalt war einer der ersten, um die Gerichtsmühlen in Gang zu setzen. Mein Anwalt machte mir Hoffnung, dass mit einer Eilverfügung schnell ein Verfahren anberaumt würde, in denen mir die Kinder zugesprochen würden. Für uns beide erschien es irrsinnig, einem Piloten, der oft tagelang abwesend war, das Sorgerecht zuzusprechen, zumal ich die überwiegende Bezugsperson für die Kinder war. Gar nicht zu sprechen von der Art, in dem ich aus dem Land und dem Leben meiner Kinder katapultiert worden war.. Das sollte sich noch als Irrglaube erweisen.

Bankgeschäfte galt es zu regeln, und Behördengänge zu tun. Ich hatte 13.000 Euro zur Verfügung, ca. 5.000 Euro kostete der Container und Transport, für knapp 5.000 Euro kaufte ich mir ein kleines Auto, mein Anwalt bekam eine Anzahlung, und ich kaufte noch eine kleine Waschmaschine und einen Fön. Geld investiert!

Schnell fand ich die ersten Jobs als Trainerin. Einer Eingebung folgend hatte ich im gleichen Jahr noch im Ausland eine hochwertige international anerkannte Fortbildung absolviert, die mir den Zugang eröffnete, um in der Sporttherapie arbeiten zu dürfen. In wenigen Monaten hatte ich 2 Halbtagesjobs in unterschiedlichen Fitness-Centern, freiberuflich, selbstständig. Der Stundenlohn war nicht hoch, aber er schenkte mir die Basis für alles, was ich finanziell brauchte, und ich arbeitete über Jahre mit nur einem freien Wochenende im Monat. Das war kein Problem für mich, ganz im Gegenteil, es hielt mich in Bewegung. Aber zunächst wurde ich noch einmal rausgeworfen, aus der Wohnung meiner Schwester und ihres Ehemannes. Nach 6 Wochen in Deutschland, am Weihnachtstag, lang bevor mein Container mit meinem Hab und Gut ankam. Ich schien zu stören, in einem Haus, das leer stehen sollte für einige Wochen, denn die beiden planten einen Skiurlaub. Meine Schwester hatte ohne mein Wissen meine zukünftige Vermieterin gefragt, ob ich eine Woche eher einziehen dürfte. Ich hatte eine kleine Wohnung gefunden, ganz in der Nähe meiner Schwester, zum 01. Januar.

Immerhin stellte sie mir ihre Gästematratze zur Verfügung und einen Teller, Topf, Messer, Gabel, Löffel, Handtuch.

Da saßen wir dann, Fatima und ich, in einer leeren Wohnung, im Souterrain, und schauten auf die winterliche Grasnabe vor dem Fenster. Ich war immer noch nicht in der Lage, Wut und Ärger zu empfinden, oder besser noch, auszudrücken, so übernahm mein Körper das für mich, und ein Magen-Darm-Virus sorgte für die entsprechende Reinigung meines Systems.

Ich kann euch nicht sagen, ob das eine übliche Entwicklung ist oder meine persönliche. Wenn sich ein Muster verabschiedet, kann es nach meiner Erfahrung nicht von voller Kraft in die totale Abwesenheit wechseln. Es bedarf eines Übergangs, einer schrittweisen Ent-Wicklung in die erwachte Ausdrucksweise.

Ich fühlte mich schon wieder als Opfer, dieses Mal durch das für mich übergriffig und herzlos erscheinende Verhalten meiner Zwillingsschwester.

Sicher hatte auch sie ihre Themen, wie wir beide, und war auf ihre Art vielleicht auch Opfer eines übergriffig und herzlos erscheinenden Ehemannes.

Allein-Sein, Einsam-Sein, wurden Teil meines Lebens. Meine Mutter schenkte mir viel Zeit und Unterstützung, und eine ehemalige Sparkassen-Freundin zählte zu meinem engsten Kreis. Es dauert ca. 1 Jahr, bis der neue Rahmen sitzt.

Das Allein-Sein war heilsam, und Fatima brachte mich regelmäßig vor die Tür. Und dann ja auch Schritt für Schritt meine Tätigkeit. So bildeten sich mit der Zeit neue Kontakte.

Kontakt zu meinen Kindern konnte ich nicht finden. Beide hatten Mobile-Telefone, und ich hatte ihnen gesagt, ich wäre Tag und Nacht für sie erreichbar. Sie meldeten sich nie, und antworteten auch nie auf meine Nachrichten oder Emails oder Anrufe.

Die Gerichtsmühlen mahlten langsam, zu langsam für meinen Schmerz und Geschmack. Zu wissen, dass meine Kinder ohne mich waren, und ich ohne Wissen, wer sie denn eigentlich betreute, ließ mich immer wieder verzweifeln.

Die Anwalts-Schreiben, die von der Seite meines Mannes kamen, waren grausam. Mir wurde die Kompetenz als Mutter vollkommen abgesprochen, ich wäre noch nie weder als Mutter noch Hausfrau dienlich gewesen, und hätte meine Zeit

überwiegend mit Kaffeetrinken mit Freundinnen oder mit Affären verbracht. Haushalt und Kinder versorgen wäre schon immer die Aufgabe meines Ehemannes gewesen.

Dass das überhaupt irgendjemand für die Wahrheit halten würde, konnte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen. Und doch sollte es so sein.

Als endlich, endlich im kommenden Sommer die erste Gerichtsverhandlung stattfand, sah ich meine Kinder das erste Mal wieder. An den Händen ihres Vaters stolzierten alle 3, ein süffisant lächelnder Mann, mit meiner ernstesten Tochter an der einen, und meinem etwas vor Freude hüpfenden weil mich sehenden Sohn an der anderen Hand.

Ich geduldete mich, sie hatten Gespräche mit Rechtspfleger und Richter. Und sie waren gut vorbereitet, wie mir später berichtet wurde. Mit Fotoalben über ihr wundervolles Leben in der Wüste ausgestattet boten sie ein Bild der Perfektion. In der folgenden sehr kurzen Verhandlung wurde mir der Mund verboten und das vorläufige Aufenthaltsbestimmungsrecht und Sorgerecht meinem Noch-Ehemann zugesprochen. Für das nächste Jahr sollte es noch einmal eine Verhandlung geben, um alles zu überprüfen. Für mich sollte es das Umgangsrecht im Sommer geben, die Kinder dürften dafür zu mir kommen.

Erschütternd für mich, bodenlos erschütternd.

Opferenergie

Wahrscheinlich war es dieser Zeitpunkt, als ich die Opferrolle mit seiner Energie so ganz für mich erfahren hatte. Die Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit, der Verurteilung, Verachtung und Verzweiflung, des unendlichen Schmerzes werde ich hoffentlich nicht vergessen. Ich weiß nun genau, wie sich das anfühlt, in meinem Körper. Und das ist wohl auch die wichtigste Lektion, zu erfahren, wie sich etwas anfühlt. Das merken wir uns, und das sollten wir uns merken.

Denn die Energie des Opfers hat eine Botschaft für uns! Sie meldet sich, wenn wir Grenzverletzungen erfahren. Das können Verletzungen von Anderen, von außen sein, oder auch unsere eigenen Grenzüberschreitungen. Da, wo wir selber unsere eigenen Grenzen zu weit verletzen oder verletzen lassen, um irgendetwas zu vermeiden oder zu bekommen. Immer allerdings trifft es uns irgendwie in unseren Werten, vor allem unserem Selbstwert.

Das ist auch kein unbedingt schönes Gefühl, und doch ist es die Sprache des Opfers in uns. Jeder hat dieses Muster in sich. Denn es gehört zum Überleben dazu. Sobald wir erfahren haben, wie es sich anfühlt, sind wir in der Lage, bewusstere Entscheidungen zu treffen, wenn sich dieses „Alarmgefühl“ in uns einstellt. Es möchte uns schützen, vor uns selber und unseren eigenen destruktiven Denk- und Handlungsmustern und natürlich vor anderen. Eine sehr wertvolle und schätzenswerte Rolle!

Und ist diese Rolle/dieses Muster ganz in uns, in seiner lichtvollen Version, erwacht, sorgt sie für einen so wunder- und heilsamen Schritt in unserer Menschlichkeit: In uns erwacht nicht nur unsere eigene Kraft und das Wissen, das wir uns selbst beschützen und ermächtigen können, sondern noch viel mehr: Wir sind dann in der Lage, andere auf ihrem Weg der Selbstermächtigung zu unterstützen. Wir fürchten die Macht nicht mehr, weder in uns, noch in anderen! So werden wir stark, und lassen die anderen stark sein bzw. stark werden!

Zu dieser Gelegenheit im Sommer der Gerichtsverhandlung durfte ich etwas Zeit mit meinen Kindern alleine verbringen. Wie sehr hatte ich ersehnt, meine Kinder wieder bei mir zu haben, wie schmerzhaft erlebte ich es nun. Die Zeit konnte nicht zurückgedreht werden, und ich sah mich konfrontiert nicht nur mit meinem Schmerz, sondern auch mit ihrem. Mein Sohn krabbelte auf meinen Schoß, und mit einer für seine 9 Jahre viel zu weisen Art sagte er zu mir: Mama, wenn ich jetzt so bei dir bin, erinnere ich mich an so viel, und das tut so weh! Was blieb mir anderes als ihn einfach nur für eine Weile im Arm zu halten.

Es sollte das letzte Mal sein, dass wir uns so innig in seiner Kindheit begegnen sollten.

Bei nächster Gelegenheit hatten beide meiner Schätze einen Panzer um ihr Herz gelegt, zumindest in meiner Gegenwart. Das Urteil war die Basis, die es jetzt erstmal anzunehmen galt.

Für die nächste ein Jahr später angesetzte Verhandlung erhielt ich unerwartete Hilfe.

Ein Aupair-Mädchen rief mich an. Sie hatte meine Nummer herausgefunden und wandte sich in ihrer Not an mich.

Wieder einmal geschockt, lauschte ich ihren Berichten. Sie erzählte von ihrer Zeit im Haushalt meines Noch-Ehemannes, und ihren angsteinflössenden Erfahrungen. Sie wollte nach kurzer Zeit schon den Haushalt verlassen, sie fühlte sich einfach nicht wohl mit der Stimmung dort, dem, was von ihr verlangt wurde, und der schwierigen Aufgabe, eine Mutter zu ersetzen, von der sie ein ganz anderes Gefühl hatte, als das, was ihr dort verkauft wurde. Kurz um, sie wollte die vereinbarte Zeit verkürzen.

Das war wohl nicht im Sinne des Hausherrn, der in seiner Not ihren Pass entwendete und sie dadurch zwang, länger zu bleiben. Ihr blieb nichts anderes übrig, als über die Botschaft Ersatzpapiere zu beantragen und fand Zuflucht bei einer Freundin/Kollegin.

Mein Anwalt tat alles, um sie als Zeugin aussagen zu lassen. Aber auch im 2. Verhandlungstermin bekamen wir keine Chance. Es sollte einfach alles so sein wie es war.

Ich durfte meine Kinder 3 Wochen bei mir behalten. Ein Geschenk und eine Herausforderung gleichzeitig.

Denn der nächste „Rauschmiss“ hatte sich angekündigt. Meine Vermieterin hatte mir unerwartet und direkt unter Androhung von Zwangsäumung mit anwaltlichem Schreiben meine Wohnung gekündigt. So langsam wurde ich hellhörig und fragte mich, was ich wohl noch nicht verstanden hatte bzw. lernen sollte, da ich nun das 3. Mal eine Rauswurf-Erfahrung machte. Die Intensitäten waren zwar stark abnehmend, und nichts erinnerte an das chaotische Ausmaß des Endes meiner Ehe, dennoch, die Botschaft blieb die gleiche.

Ich fand schnell eine neue Wohnung. Eine wunderschöne Wohnung. Ich las die Zeitungsanzeige und wusste, das ist meine Wohnung! Das Problem war nur, es galt, 4 Wochen zu überbrücken.

2 Wochen davon waren meine Kinder noch bei mir.

Ich fragte meine Schwester. Sie bewohnte ihr Haus inzwischen mit ihren Kindern alleine, und die Einlieger-Wohnung war auch

frei. Sie lehnte dennoch ab.

Eine Kollegin bot mir ihre Wohnung an, genau für diesen Zeitraum. Eine rettende Engelin! Danke!

So packte ich wieder einmal meine Sachen, dieses Mal allerdings zog ich mit meinen Kindern gefühlt eher in eine Ferienwohnung. Es war weder schön noch war es nicht schön, ich hätte mir eine entspanntere Zeit mit den Kindern gewünscht, aber es war wie es war.

Die Stimmung zwischen meiner Schwester und mir blieb angespannt, und mein altes bekanntes Muster, im Stillen zu verurteilen, hatte wieder Hochkonjunktur!

Im Grunde wird es schon sehr deutlich, was das Universum für einen Plan mit mir hatte.

Mein Glaubenssatz stand auf dem Prüfstand: Ich kann das nicht alleine.

Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt schon eine ganze Menge alleine geschafft, unter anderem ein chaotisches Eheende überlebt, den Verlust meiner Kinder verkraftet, ich war dabei, mein Leben neu aufzubauen, und ich organisierte gerade einen weiteren Umzug mit meinen Kindern und gleichzeitiger Arbeit, denn Urlaub hatte ich nicht.

Das war doch schon mal was!

Finanziell war ich unabhängig. Auch wenn ich keine großen Sprünge machen konnte oder wollte, so hatte ich doch alles, was ich mir wünschte.

Nach diesen Wochen mußte ich mich wieder von meinen Kindern verabschieden, es fiel mir nicht leicht.

Sie hatten noch miterlebt, wie ich weinend einen Brief vom Gericht öffnete, mein Mann hatte mich nun zusätzlich noch auf Unterhalt verklagt.

Was musste in einem Mann vorgehen, der sich zu den sehr viel besser Verdienenden zählen durfte, um seine Frau, die am Minimum lebte, noch zu verklagen? Und dann auch noch zu einer Zeit, wo die Kinder das erste Mal bei ihr waren?

Mein altes Muster meldete sich wieder, mit Gefühlen des Opfer-Seins und innerer Verurteilung der anderen Menschen.

Ich bin hier so ehrlich, damit es verständlich wird, dass unsere Bewertungen bzw. Verurteilungen selten hilfreich sind. Sie zeigen uns zwar eine Richtung auf, aber kosten ansonsten wertvolle Energie. Aus einer höheren Perspektive sieht alles ganz anders aus!

Dafür bedarf es allerdings Kraft, um diese Höhen zu erklimmen, und in diesem Kraftzentrum sitzt auch die Emotion WUT! Und ich entwickelte immer mehr Kraft, durch Lesen und Beschäftigen mit der folgenden Lektüre und viel körperlichem Training.

Emotionen Wut und Ärger

Wut und Ärger sitzen im Bauch, oder etwa nicht bei euch? Sie gehören zu den Emotionen, die gesellschaftlich nicht unbedingt die beliebtesten sind. Bei mir sind sie offensichtlich auch nicht als Wunschemotionen angekommen, denn ich konnte sie lange nicht fühlen und vor allem nicht danach handeln.

Emotionen allerdings möchten heraus! Das ist schon im Namen erkennbar: Emotion von lat. emovere = herausbewegen.

Haben sie keinen Weg, sich zu zeigen, suchen sie sich einen Weg. Und irgendwann platzen wir dann entweder vor Wut oder entwickeln eine Krankheit durch die gestaute Energie in uns.

Und natürlich ist es auch nicht angenehm, selber „Opfer“ eines Wutanfalles von jemand anderem zu werden. Wir dürfen also alle daran mithelfen, unsere eigenen Gefühle fühlen zu lernen, so dass sie nicht zu aufgestauten Emotionen werden. Und wir dürfen unseren Körper und unser Nervensystem so stärken, dass wir quasi mehr Druck aushalten können. Sport und Krafttraining helfen da sehr, und das Üben, die eigenen Stimmungen im Körper zu fühlen und angebracht auszudrücken. Und natürlich und allem voran, die Praxis des Yoga.

Und Yoga kam in mein Leben!

**

Mein Container war ja inzwischen lange da und mit ihm mein Schatz, das Buch „Eastern Body Western Mind“. In dieser ersten Zeit las und las und las ich wieder, in jeder freien Minute, ich nahm es überall mit hin. Es fesselte mich bis in jede Zelle. Denn es behandelte unser Energiesystem, in der östlichen Sprache Chakra-System genannt, verbunden mit westlicher

Tiefenpsychologie nach C.G. Jung unter Bezugnahme von bio-energetic und embodiment nach Peter Levine und Alexander Lowen.

Ich begann, meine vergangenen Erfahrungen und Muster des Denkens und Handelns wieder einmal neu zu betrachten. Ich fand Zusammenhänge, wie Partnerwahl auf unbewusster Ebene funktioniert, und wie auch die Körperform und -sprache Aufschluss über unsere Persönlichkeit gibt. Eine spannende Sache, und wie für mich geschaffen, für meine eigene Heilung und Persönlichkeitsentwicklung, als auch für meine Tätigkeit!
Der Kosmos sorgt für uns!

**

Diese Lektüre und natürlich das Arbeiten mit Caroline Myss schafften so ganz leise die dringend geforderte Hinwendung zur Ganzheitlichkeit in mir. Der Boden in mir war sehr fruchtbar dafür, mein ganzes System schrie quasi danach.

Ich nahm an einer Fortbildung teil, die 3 Methoden vereinbarte. Pilates, Thai Chi, und Yoga. Ich war wie beseelt mit dem Körpergefühl und wusste sicher, einer dieser Methoden ist mein Weg!

Ich buchte einen Thai Chi Kurs, absolvierte eine Pilates-Trainerin Ausbildung, und besuchte eine Yoga-Stunde.

Die Yoga-Stunde tat es! Nun kannte ich meinen Weg.

Es ist ein Gefühl, als ob ein Blitz einschlägt. Gott bewahre, dass ihr oder ich wirklich mal vom Blitz getroffen werden, aber der innerliche Energie Schalter ist umgelegt, das System brennt vor Eifer. Nichts wollte dem entgegenreten, außer natürlich meine inneren Freunde der Minderwertigkeit und Ich-bin-nicht-genug-Gefühl und andere! ;)

Ich brauchte ein Jahr, um meinen Lehrer zu finden, und begann Anfang 2009 mit der Yogalehrausbildung. Ich war angeknipst.

Und dann rollten die Geschehnisse in neuem Tempo.

Ich wurde direkt gefragt, ob ich die Yogastunden im Rhea-Center übernehmen würde als Vertretung der wegen Krankheit ausgefallenen Trainerin. Und ich unterrichtete ab dem Zeitpunkt Yoga.

Bestimmung leben

Wenn wir unsere Bestimmung leben, ist das nicht immer ganz eindeutig für uns selbst. Unsere Bestimmung ist fast zu selbstverständlich für uns, so dass es sein kann, dass wir es kaum merken. Unsere Bestimmung steht uns auf die Stirn geschrieben, nur mal ehrlich, wer von euch kann sich selber auf die Stirn schauen? Nur im Spiegel, nicht wahr?

Nun, der Spiegel sind die Anderen für uns. Durch ihre Spiegelung erkennen wir uns! Das zeigt sich, in dem was sie uns sagen und wie sie uns sehen.

Wenn wir richtig hinhören und hinsehen, erkennen wir uns durch die Anderen.

So auch in meinem Beispiel. Offensichtlich fühlten sich die Menschen in meinem Unterricht wohl, das zeigte sich ja schon im Nachhilfe Unterricht in Schulzeiten.

Beim Yoga fand sich nun eine neue Intensität. Sie wollten mehr Yoga bei mir!

Das fand wenig Anklang beim Firmenchef, eine witzige Sache eigentlich. Denn sollte sich der Chef nicht freuen, wenn der Betrieb rollt und die zahlende Kundschaft glücklich ist? Nicht in jedem Fall, denn Eifersucht und Neid spielten eine Rolle.

Ein Gefühl und Vorahnung schlichen sich in meine Wahrnehmung...

Sollte der nächste Rausschmiss anstehen?

Ich spürte den Wunsch nach einer eigenen Yogaschule in mir, und auch den Zweifel, ob das wohl für mich umzusetzen war. Ich begann auch, meine Fühler vorsichtig nach Räumen auszustrecken und kommunizierte meinen Wunsch unter Freunden und lieben vertrauten Menschen.

Und dennoch spekulierte ich eher damit, beide Tätigkeiten erstmal parallel laufen zu lassen, um den „sichereren“ Weg zu gehen.

Unsere Seele kennt keine unsicheren oder sicheren Wege. Es interessiert sie auch nicht, ob dein Geist, besser logischer Verstand, damit einverstanden ist. Deine Seele möchte sich offenbaren, sich ausdrücken, manifestieren auch in dem, was sie sich vorgenommen hat. Dahin werden wir immer wieder bugsiert, ob der Verstand das toll findet oder nicht.

Und ich begann, mein Innenleben mit all den unterschiedlichen Stimmen und ihren Qualitäten besser zu verstehen.

Die Zeichen standen auf Abschied aus der Fitness-Szene. Wieder passierten komische Dinge, die Stimmung schlug um.. Sollte mir das was sagen? Es war zwar nicht mein Ehemann, der komische Sachen machte oder seine Laune in den Keller trug, es war die Geschäftsführung, eigentlich qualitativ sehr vergleichbar :)

Das Leben ist eine Bühne, und es schlich sich so etwas wie Spaß bei der Betrachtung meines Bühnenlebens in den Vordergrund!

Und da war es:

2 Tage vor Weihnachten. Kannte ich das nicht auch schon? Ich durfte beim Firmenchef antreten, und bekam die unehrenhafte Kündigung mitgeteilt, und musste direkt das Gelände verlassen und hatte Hausverbot.

Und wisst ihr was? Ich musste lachen! :)

Also sagt doch mal ehrlich, wer wegen erfolgreicher und beliebter Kurse gekündigt wird, die ist doch auch an einem anderen Platz besser aufgehoben, oder etwa nicht?

Kurz um, das Signal war für mich klar!

Ich fand direkt wunderschöne Räume, bestellte Studiomatten und noch ein paar Kleinigkeiten, und eröffnete meine eigene Yogaschule Anfang Januar 2010.

Das ging fix!

Ich erinnere noch einmal an das weise Zitat weiter oben im Geschehen:

„Ich tat öfter etwas, für das ich mich ein kleines bisschen noch nicht ganz bereit fühlte.“

Da durchgehen und weitermachen, dann geschieht Wachstum!

Natürlich war mir auch nicht ganz wohl die ganze Zeit. Es mischten sich Freude, Aufregung, Ängste und Sorgen, und ein ganz neues Gefühl von Freiheit in mir. Ich definierte es so: Ich war nun nicht mehr nur für den Inhalt verantwortlich, sondern auch für den Rahmen. Inhalt und Rahmen wollten durch mich definiert und ausgedrückt werden.

PUH. Ärmel hoch und durch!

**

Es spielte auf einmal so viel in meine Karten, dass auch ich eine deutliche Veränderung wahrnahm. Ich wurde mutiger. Ich wurde selbstbewusster. Die Abhängigkeit vom äußeren Urteil begann sich zu lockern.

**

Die Unterhaltsklage meines Mannes wurde vom Gericht abgewiesen. Das störte ihn offenbar sehr, denn er ging eine Stufe weiter, und es wurde ein Termin beim Oberlandesgericht anberaumt.

Mein Anwalt und ich fuhren gemeinsam, und ich war sehr nervös und aufgeregt. Ich befürchtete, meinen Noch-Ehemann wiederzusehen, wofür ich mich noch nicht bereit fühlte. Die Schwingung in Gerichten empfand ich genauso unangenehm wie vor der Klasse ein Referat zu halten in der Schulzeit. Schlimmer eigentlich noch, denn es wird ein Urteil über dich gefällt, und du weißt nicht, welches. Die Konsequenzen haben das Potenzial, deinem ganzen Leben eine andere Richtung zu geben.

Wir betraten den Saal, ich sah mich gleich 3 Richtern gegenüber. Ein männlicher Vorsitz und 2 Richterinnen links und rechts.

Mein Mann ließ sich von einem neuen Anwalt vertreten und war nicht persönlich erschienen, Gott sei Dank!

Die Atmosphäre und mein Gefühlszustand änderten sich in dem Moment, in dem der Richter-Vorsitzende zu sprechen anfang. Er erklärte, dass er nicht verstünde, wieso ein Kapitän einer führenden Airline seine Ehefrau auf Unterhalt verklagte, die sichtlich und deutlich weniger Einkommen hätte als er. Er bat mich, ihm meine Version der Geschichte zu erzählen! Ich bekam die Gelegenheit zu sprechen, viel viel mehr noch, er hörte sehr aufmerksam und sichtlich emotional beteiligt zu. Er sah nach einer Weile aus wie ein Schnellkochtopf, der kurz vor dem Platzen ist! Die Richterinnen an seiner Seite hatten Tränen in den Augen.

Als ich meine Geschichte vorgetragen hatte, wurde die Verhandlung unterbrochen. Niemand außer ich erhielt weiteres Rederecht.

Mein Anwalt fragte mich, ob ich Unterstützung durch ihn brauchte, und ich antwortete: Nein.

So klärte sich die Verhandlung zwischen dem Richtervorsitz und mir. Er fragte mich, ob ich meinte, ob es noch irgendwas geben könnte, das ich meinem Mann anbieten könnte, damit er zufrieden wäre und seine Klagewut beendete, das könnte auch Geld sein.

Meine Antwort war eindeutig wieder: Nein.

Ich erklärte ihm, dass ich in all den Ehejahren meinem Mann alles gegeben hätte, was ich in der Lage war zu geben. Und dass das letzte, was mir geblieben sei, meine Würde sei. Und die beabsichtige ich nicht mehr zu opfern!

Der vorsitzende Richter antwortete folgendermaßen: Wir können Ihnen hier nicht Ihre Kinder wiedergeben, das ist nicht Gegenstand dieser Klage. Aber das, was wir tun können, das tun wir!

Der Hammer sauste auf den Tisch.

Die Verhandlung wurde geschlossen. Die Klage war abgewiesen.

Ich war das erste Mal gehört worden. Ich hatte das erste Mal klar und deutlich gesprochen und war für mich eingetreten. Ich war nicht mehr nur nett. Ich war echt!

**

In all den Monaten seit der 2. Verhandlung hatte ich nichts mehr von meinen Kindern gehört oder gesehen. Ich nahm mir vor, wochenlang Telefonterror zu veranstalten, es müsste doch einfach mal jemand ans Telefon gehen. Nein. Da ging keiner ran, Emails blieben unbeantwortet, sms auch.

Ich traf wieder mal eine Entscheidung. Ich hatte nicht nur ein Recht darauf zu wissen, wie es meinen Kindern ginge, ich wollte es auch wissen. Ich fing an, die Nase gestrichen voll zu haben.

Ach ja, in diesem Zusammenhang sei mal erwähnt, dass all die körperlichen Malessen, wie allergische Bronchitis, Halsentzündungen und am Ende auch starke Rückenschmerzen, sich nicht nur begannen, aufzulösen, sondern schon deutlich an Intensität verloren hatten.

Irgendwann war nichts mehr festzustellen. Die Sprache meines Körpers zeigte neu entwickelte Kraft und Harmonie.

Ich entschied, ich fliege in die Höhle des Löwen.

Mein Plan war sehr eindeutig. Eine Freundin, meine ehemalige Nachbarin und auch Deutsche, wohnte „durch Zufall“ wieder in der Nachbarschaft von meinem Mann und den Kindern. Ich wollte hinfliegen, bei ihr meine „Station“ haben, und mich im Zweifel auch bei 45°C Außentemperatur vor die Tür legen, bis ich meine Kinder sehen konnte.

Wiedermal gesagt-gegan.

Ich hatte mich bei meinen Kindern bis zum Reisetag nicht angekündigt, meine Sorge war, mein Mann könnte sie woanders unterbringen.

Aber ich schrieb ihnen an diesem Tag, dass ich sie besuchen käme.

Und das tat ich.

Keiner machte mir die Tür auf, als ich klingelte. Niemand.

Kein Problem, ich hatte sonst nichts vor.

Ich wartete. Und wartete. Und klingelte immer mal wieder.

Es war heiß. Kein Problem. Andere bezahlen viel Geld für Sauna. Und ich hatte ein Ziel. Meine Kinder sehen. Was ist da schon Hitze.

Ihr merkt, ich war viel mehr in meiner Kraft, hatte eine klare Zielsetzung, und einen Zugang zu Wut und Ärger entwickelte sich. Großartig!

Und wieder passierte etwas Überraschendes!

Eine Limousine der Airline fuhr vor und hielt vor dem Haus meines Mannes. Ingeheim musste ich lachen, er wurde zum Flug abgeholt, und saß wie eine Maus in der Falle, denn ich stand ja vor der Tür!

Die Tür öffnete sich, er trat heraus, drehte den Kopf 180° weg von mir, und verschwand zügig im Auto.

Das war ein Auftritt.

Würdevoll? Eher nicht.

Nun gut, ich war auch noch nicht am Ziel. Und ich bekam direkt eine sms. Mein Ehemann ließ wieder seine Macht spielen und erklärte, dass ich unverzüglich meinen Standort räumen sollte, er hätte schon die Security, das Sicherheitspersonal der

Wohnanlage informiert, und ich sollte mit einer Verhaftung rechnen.

Ach ja, die arabischen Gesetze und die Männergewalt.

Ich hielt Ausschau und zog mich zurück, als ein Mann in entsprechender Kleidung sich mir näherte. Das war zu heikel und das wollte ich mir nicht erlauben.

Am Abend bekam ich die Nachricht, dass mich meine Kinder am nächsten Tag bei meiner Freundin für eine halbe Stunde besuchen würden.

**

Das Wiedersehen mit den Kindern hatte wieder mehrere Qualitäten, unendliches Glück, unendlicher Schmerz, Distanz, Nähe, Angst, Freude, quälende Gewissheit, dass es nur kurz wärt. Wir fingen an, uns nicht mehr zu kennen, zu viele Monate, Jahre, lagen inzwischen zwischen uns, ohne Nähe, ohne Alltag, mit großer räumlicher Distanz.

Diese Gewissheit, so viele Jahre der Entwicklung meiner Kinder nicht miterlebt zu haben, hat mich noch viele weitere Jahre und viele schmerzhaftige Momente und Tränen gekostet.

**

Es dauerte noch, bis dem Kampf die Luft ausging, und es waren Jahre der Entwicklung für mich.

Die Yogalehr-Ausbildung, die für mich ja noch weiterging, war ein Katapult dafür. Intensiviert wurde meine Entwicklung durch die Unterrichtstätigkeit und eigene regelmäßige Praxis des Yoga mit all seiner Vielfalt an Werkzeugen. Eine Lehrerin mahnte mal, dass wenn du dich nicht verändern möchtest, du besser nicht Yoga praktizieren solltest, schon gar nicht in der Intensität einer Ausbildung oder täglichen Praxis. Veränderung passiert.

Ich schöpfte viel daraus, und das kosmische Gesetz, im Innen wie im Außen, zeigte sich auch hier. Ich veränderte mich, und das Leben, wie es sich mir zeigte, bekam ein anderes Kleid an.

Investieren

Dieses Wort ist so sehr mit Geld assoziiert, dass wohl viele die wahre Bedeutung gar nicht kennen. Und obwohl ich Latein Leistungskurs hatte, hat sich erst in diesem Jahr 2022 die tiefere Bedeutung dieses Wortes für mich erschlossen. Es kommt aus dem Lateinischen: investire, und wird übersetzt mit: bekleiden!

Daraus ergeben sich so wunderbare Fragen und Überlegungen wie so banale:

Was ziehe ich heute an? Aber auch: Welches Kleid hat die Welt, das Leben, die Situationen, für mich an? Welches Kleid ziehe ich diesen Begebenheiten an? Wie möchte ich mich kleiden?

Und wir können die Antwort viel weiter ausdehnen als auf die Begrenztheit der Kleidung. Wir können Gefühle und Gedanken dazu nehmen, Sichtweisen und Wertvorstellungen. Ziehe ich mein Angstkleid an? Oder das Kleid des Vertrauens? Hülle ich mich in Verachtung und Verurteilung, oder in Akzeptanz und Liebe? Und ja: Was möchte ich, und wie möchte ich mich hinein investieren, in welchem Kleid?

Ich begann nun, mehr von mir zu zeigen, meine Kleidung wurde im wahrsten Sinne heller! Und ich wurde erkennbarer! Und die Welt zeigte sich strahlender für mich!

Die Scheidung folgte offiziell, und wurde getrennt von dem noch ausstehenden Vermögensausgleich. Dort konnte bis zu dem Zeitpunkt keine Einigung erzielt werden, und mir war die Scheidung wichtiger als alles andere.

Ich plante nicht mehr, eine weitere Klage für den Vermögensausgleich zu starten, ich wünschte mir Frieden. Der war mir mehr Wert als alles Geld der Welt.

2 Jahre später allerdings folgte ich Impulsen von anderen, die mir rieten, nicht unversucht zu lassen, was noch nicht geklärt war. Immerhin stand mir zumindest rechtlich eine beachtliche Summe Geld zu. Ich ging nicht davon aus, dass ich das je auf meinem Konto haben würde. Ich glaube, diese Entspannung half, die Distanz im folgenden Rechtsstreit zu halten.

Hier möchte ich die Details aussparen. Dank geht an meinen Anwalt. Meine finanziellen Mittel waren immer noch begrenzt, aber er bot mir an, kostenfrei die Angelegenheit in Angriff zu nehmen. Wir vereinbarten, dass er eine prozentuale Beteiligung erhalten sollte, sollte die Klage finanziellen Erfolg finden.

Wir brauchten Geduld, und wurden belohnt. Verstecken spielen vor der Verantwortung gelingt eben meist nicht auf ewig. So fiel irgendwann der Hammer und mir wurde ein Betrag zugesprochen. Dieser war zwar deutlich kleiner, als mir rechtlich zustand, aber um 100% mehr, als ich erwartet hatte. Denn ich hatte keine Erwartungen mehr.

7 Jahre nach meiner Ankunft in Deutschland war ich geschieden und alle gerichtlichen Auseinandersetzungen mit meinem Ex-Mann erledigt, die Verbindung war beendet.

Nach 7 langen Jahren.

Ich war gewachsen innerlich, und inzwischen erfolgreich in meiner Selbstständigkeit. Yoga bedeutete für mich alles, und alles wurde Yoga, immer mehr.

Die Bedeutung von Yoga

Yoga in seiner Wortbedeutung heißt: Verbindung und Einheit. Das sind erstmal abstrakte Worte, die wir mit Leben füllen dürfen. Was wir verbinden wollen und was Einheit bedeutet, ist ja auch nicht so nebenbei zu beantworten.

Und doch: Yoga spiegelte mein Beziehungsthema. Immer noch. Denn ich hatte ja bis hierher viel Trennung und Trennendes erlebt, Entzweigendes und Verzweifelndes.

Die Beschäftigung unter Bezugnahme meiner Erfahrungen brachte und bringt mir weiterhin viele Einsichten.

Yoga bringt uns bei zu integrieren, nichts auszuschließen. Verbindendes in allem zu finden, und Einigung in allem anzustreben. Sobald wir ablehnen, fallen wir aus dem Geist des Yoga. Eine Aufgabe für das Leben. Eine immer erfüllendere Aufgabe. Denn sie schenkt uns mit der Zeit zunehmende Gelassenheit, und eine immer innigere Beziehung zu uns selbst. Und da das Gesetz, im Außen wie im Innen, auch hier wirkt, zeigt sich das in der Qualität unserer Beziehungen, sie werden inniger, „einiger“!

Ich brachte das in meiner Ausrichtung zum Ausdruck, was Yoga für mich war und ist. Therapie. Therapie bedeutet ja auch nichts anderes als Pflege, Dienst, Behandlung und Heilung. Ich hatte den Titel Yogatherapeutin erworben und die Zulassung als Heilpraktikerin Psychotherapie, kurz HPP. Diese Fortbildung ließ mich noch einmal auf psychischer und diagnostischer Ebene meine Vergangenheit aufarbeiten, Muster erkennen und verstehen.

Die Prüfung war eine meiner schwersten. Ich erklimm den Hügel, mit großer Disziplin und Durchhaltevermögen.

Es war nun Zeit zum Durchatmen.

Dankbarkeit erfüllte mich.

Der Schmerz meiner Wunde zeigte sich immer mehr im Wunder des Lebens.

**

Ich hatte das Geld des Zugewinns in eine Eigentumswohnung investiert. Und nicht nur das, sondern auch die ehemals umkämpfte Lebensversicherung und Erspartes, was ich schon angesammelt hatte. Dazu kam noch ein kleines Darlehn. Ich wünschte mir ein Zimmer mehr, für den Fall, dass doch eines meiner Kinder noch den Weg zu mir fand, zum Studieren, oder auch einfach nur so. Und ich erschuf mir ein wunderschönes neues Zuhause. Diese Wohnung war ein Juwel auf meiner Reise.

Nach wenigen Jahren schon war ich schuldenfrei. Und ich fühlte mich auch zum ersten Mal so richtig frei von Schuld.

Und ich hatte Geduld entwickelt, zu warten, abzuwarten. Denn eines war mir inzwischen klar, es gibt kein stärkeres Band als das Band zwischen Müttern und Kindern!
Nichts, aber auch nichts kann wirklich dazwischen kommen. Es sieht höchstens so aus.

Und sie kamen, meine Schätze!

Sie kamen beide, unsere Verbindung baute sich wieder auf.
Es fing an mit meiner Tochter.
Sie kam nach Deutschland, um den Führerschein zu machen, nach Abschluss ihrer Schulzeit.
Und sie verliebte sich.
In einen jungen Winzer. Ein hübscher junger Mann.
Ihr mögt es kaum glauben, aber ich hatte diesen jungen Mann schon getroffen, als er ein Kleinkind war, genau wie unsere Tochter.
Es war im gleichen Ort, dort wo wir untergebracht waren, im Keller meines Schwagers.
Demut erfüllt mich in der Weisheit des Kosmos und den Fäden, die gespannt sind und uns führen wie Marionetten.
Es kam wie es kommen musste, sie kehrte zurück nach Deutschland mit knapp 18 Jahren, weil sie sich für die Liebe entschied.
Und sie wollte den Kontakt zu ihrer Mutter, zu mir.

Wir entschieden uns für ein erstes Treffen. Das kam auch zustande, nach 5 Jahren Trennung und nur sporadischem Kontakt, in der Mitte der Strecke zwischen uns, in einem Mc Café.

Ihr junger Freund redete wie ein Wasserfall, und mein damaliger Freund ass wie ein Scheunendrescher. So hatten wir Unterhaltungsprogramm, um unsere Scheu und Unsicherheit, Schmerz, Abwehr und Angst und was sonst noch eine Rolle spielte zu überdecken. Wir waren 3 Stunden zusammen.

Der erste Schritt war getan.

Von nun an trafen wir uns regelmäßig, in kürzer werdenden Abständen.

Immer noch begleiteten mich Schmerz über die verpassten Jahre, der Wunsch, sie mögen ihren Vater für sein Verhalten verurteilen, und die Sehnsucht nach Innigkeit und Vertrauen im Kontakt.

Meine Tochter hielt durch. Ich hielt durch.

Wir hielten durch.

Und mit jedem Treffen bildete sich mehr die Verbindung heraus, die ich mir seit ihrer Geburt wünschte. Eine Verbindung voller Liebe und Vertrauen, Innigkeit und Offenheit, und vor allem, ohne Erwartungen.

Ich glaube, dass war der schwerste Punkt für mich, diesen irgendwann gehen zu lassen.

Wir flogen in den Urlaub, ich lud sie ein, ein paar Tage in eine schöne Club Anlage, nur meine Tochter und ich. Da gestand sie mir zum ersten Mal, dass die Innigkeit mit mir die zu ihrem Vater bei weitem überragte.

Ich hörte einfach nur zu, es gab keinen Redebedarf mehr für mich. Ich spürte kein Urteil mehr in mir, es war einfach wie es war, Glück im Sein.

Ich fühlte mich beschenkt. Ich war mir selbst genug. Und mit meiner Tochter zu sein, war für mich der Himmel auf Erden. Das hatte nichts, aber auch gar nichts mehr mit ihrem Vater zu tun.

Die Schwere hatte sich entfernt, es zeigte sich immer mehr Leichtigkeit in unserer Beziehung.

In späteren Jahren fragte ich sie, was es wohl ausgemacht hatte, dass wir uns wieder näher kommen konnten.

Beide meiner Kinder haben eine tiefe Weisheit in sich, und eine riesige Neutralität. Sie antwortete: Weißt du Mama, ich wollte den Kontakt zu dir genauso wie du zu mir.

Ich kann immer noch weinen vor Glück!

**

Mein Sohn war weiterhin in den Emiraten, er war ja 4 Jahre jünger und ging noch zur Schule.

Um ihm wieder näher zu kommen, griff ich in die Trickkiste.

Ich investierte wieder. Was ist schon Geld auf dem Konto. Eine reine Zahl.

Aber ein Formel 1 Rennen etwas anderes.

Er liebte Formel 1, und ich auch, zumindest in früheren Jahren.

Und es einmal live zu sehen, fand ich sehr attraktiv.

Ich lud ihn ein, mich zu besuchen und ein Formel 1 Rennen auch.

Er sagte Ja.

Er erinnerte nicht mehr an den kleinen Jungen, der auf meinen Schoss krabbelte. Ich hatte Jahre verpasst.

Ohne mir zu diesem Zeitpunkt darüber bewusst zu sein, war die Fähigkeit, meine Gefühle und meinen Schmerz in mir zu halten, und nicht nach außen zu bringen, eben auch eine Qualität.

So belasteten meine schweren Gefühle nicht unser Treffen. Auch wenn ich Jahre verpasst hatte, kam ich ihm jetzt so nah wie möglich.

Eine Tür war nun wieder auf, und die Dominosteine rollten weiter..

Die Liebesbeziehung meiner Tochter ging in die nächste Ebene, und die beiden verlobten sich. Die Hochzeit wurde geplant.

Was gibt es schöneres, als die eigene wunderschöne Tochter bei ihren Hochzeitsvorbereitungen zu begleiten! Ich fuhr so oft hin, wie es mir möglich war, kaufte mit ihr zusammen sowohl das Kleid für die standesamtliche Trauung sowie das Brautkleid, und genoß den Anblick und die so besondere Schwingung.

Und dann kam, was auch noch kommen musste.

Das Wiedersehen mit meinem Ex-Mann. Zur standesamtlichen Hochzeit unserer Tochter.

10 Jahre waren vergangen.

Ich war wieder nervös, wusste nicht, was auf mich zukam. Natürlich nicht. Das hatte ich ja auch noch nicht erlebt!

Wir fuhren zum Standesamt. Ich begleitete die ganze Zeit meine Tochter.

Dann waren wir im Standesamt.

Da stand er, mein Ex-Mann. Mit unserem Sohn.
Er gab mir die Hand. Ich umarmte meinen Sohn.
Es geschah etwas Unerwartetes.
Es gab keine Nervosität mehr in mir, keine Angst, keine
Aufregung.
Es war nichts mehr. Außer Leere.

Die Kraft zu Verzeihen

Wie geht Verzeihen?

Die Frage an sich zeigt schon die Problematik. Denn Verzeihen geht nicht. Nach meiner Erfahrung ist es ein organischer Prozess. Und wie alles, was organisch, also natürlich ist, einen natürlichen Verlauf hat, folgt genau diesem, dem natürlichen Verlauf. Wir können diesen nicht erzwingen und auch nicht herbei denken, ganz im Gegenteil. Jedes „Ich verzeihe jetzt“ funktioniert in meinen Augen nicht. Wir können auch nicht den Frühling vor dem Winter herbei denken oder erzwingen. Die Jahreszeiten folgen ihrem natürlichen Verlauf. So auch im Erleben dieses besonderen Augenblickes. Als ich die Leere spürte, wurde mir bewusst, dass nichts mehr in meinem Inneren war, das ich meinem Ex-Mann vorhalten konnte oder wollte. Es war kein Vorwurf mehr in mir, keine Erwartung, kein Trigger. Ich hatte durch meine Persönlichkeitsentwicklung alles in mir geklärt, was unsere Beziehung betraf. In der Fachsprache würden wir sagen, ich hatte alles, was er mir gespiegelt hat, in mir gefunden und integriert. Und vor allem, umarmt in Liebe und Akzeptanz. So möchte ich hier ganz vorsichtig formulieren, dass die Kraft zu Verzeihen auch die Kraft ist, die uns alle erfüllt, nämlich die Liebe. Wie ist doch eine weise Aussage: Um die Kraft der Liebe zu erfahren, musst du nicht die Liebe finden, sondern nur all die Blockaden, die du dagegen aufgebaut hast. Das war sicher ein „erbarmungsloser“ Prozess auch für mich. Meine Lehrerin sagte mal in Anlehnung an die Weisheiten der Mystiker: „Entscheidest du dich für diesen Weg, geh ihn immer weiter und bleib nirgendwo lange stehen, das ist zu schmerzhaft.“ So wie ich auch müssen wir fühlen, was wir in uns entdecken, all die Selbstablehnung und Selbstverurteilung und den damit verbundenen Schmerz. Und jeden Schmerz, den wir uns erlauben zu fühlen, und jede Form der Selbstablehnung, die wir entdecken, machen den Weg frei, für den natürlichen Prozess des Verzeihens, des Vergebens. Wir bereiten damit

quasi den Boden. Und auf jedem guten Boden wachsen neue Samen ja auch viel besser als auf einer Steinwüste. Und wenn wir uns umarmen mit allem was wir sind, allen Schwächen und Stärken, ist die Annahme von Anderen mit ihren Stärken und Schwächen eine natürliche Folge. Ich hatte mir nicht vorgenommen, zu verzeihen. Es passierte einfach, als natürliche Folge.

Und so wurde:

Aus der Leere Mitgefühl.

Ich spürte seinen Schmerz.

Auch er muss unsagbar gelitten haben in all den Jahren. Und ich glaube sagen zu können, dass auch er nicht bekommen hatte, was er eigentlich wollte. Eine liebevolle Beziehung.

Er hatte Gelegenheit bekommen, Vater zu sein, Vater für seine beiden Kinder.

Auf einmal hatte ich die Bereitschaft in mir, für ihn da zu sein, sollte er sich an mich wenden. Das tat er.

Ich gab ihm, ich gab uns eine weitere Chance.

Das erste Mal nach 10 Jahren standen wir zusammen, wir vier, als Familie. Es fühlte sich noch komisch an, neu, und ungewohnt. Aus der Kraft der Ablehnung war die Kraft der Annahme geworden. Und der Wunsch nach einem Neubeginn.

Ich lud meine Familie ein, zum nächsten Weihnachtsfest.

Ich empfing meine Familie in meiner gemütlichen Küche mit Hyazinthen grünem Küchensofa.

Alle kamen. Mein Ex-Mann, meine Tochter, mein Sohn.

Was aus diesem Weihnachten erwuchs und meinem Schritt, alle Vergangenheit loszulassen und in der Gegenwart das Fest der Liebe zu feiern, vermögen keine Worte auszudrücken.

Mein Sohn entspannte sich sichtlich. Er trug nach meiner Ansicht immer noch eine Art Verantwortung für seinen Vater. Und wäre statt zu mir zu seinem Vater gefahren, hätte ich diesen nicht mit eingeladen.

Durch diesen Schritt konnte mein Sohn sich auf einmal ganz frei auch für Zeit mit mir entscheiden. Wir begannen nun, uns regelmäßiger zu sehen und zu telefonieren.

Das Drama war zu Ende.

Wir hatten eine neue Ebene gefunden.

Mein Ex-Mann schenkte mir auf einmal alles, was ich mir früher immer gewünscht hatte, und nun nicht mehr brauchte.

Er entschuldigte sich. Er gab zu, wie sehr er mich verletzt hatte. Und wie sehr er mich bewunderte.

Ich brauchte seine Worte nicht. Ich glaubte ihm. Er verkörperte seine Worte.

Ich dankte ihm. Ich ließ ihn wissen, dass ich für alles dankbar bin. Und ich jeden Schritt noch einmal gehen würde, jede Träne noch einmal weinen würde, für die Erfahrung und Wahrnehmung des JETZT wie es ist! Nichts möchte ich dafür tauschen. Nichts. Was muss er mich geliebt haben, um mir so etwas anzutun. So etwas zu schenken. So einen tiefen Schmerz möglich zu machen. So eine Entwicklung auszulösen. So ein Wunder entstehen zu lassen!

In den folgenden Wochen und Monaten gestattete ich mir sogar den Gedanken, ob wir ein happy end als Paar haben könnten. Ich ließ mich einige Wochen auf dieses Gefühl ein, und lud ihn auch noch mal zu mir ein, mit Winzersekt und Abendessen, um zu spüren, nichts auszuschliessen.

Wir verbrachten einen schönen Abend zusammen, schauten noch einen Film, er schlief dabei ein.

Es tat sich nichts weiter auf, unsere Liebesgeschichte fand so ein Ende, unsere perfekte Liebesgeschichte.

Ich empfinde weiterhin neutrale Liebe für ihn, die einfach da ist, für die Größe seiner Seele.

Und ich empfinde Dankbarkeit. Er hat mir so viel beigebracht, mich so herausgefordert. Und so viel Geduld bewiesen.

Es gibt nichts zu verzeihen, nur in Demut zu sinken, vor der Weisheit des Lebens.

Hätte er mir nicht den größten Schmerz meines Lebens präsentiert, hätte ich mich nie so entwickeln können, wäre vielleicht ewig in diesem zermürenden und kräftezehrenden Muster der Opferenergie geblieben, und hätte mich nicht kraftvoll und schön entwickeln können.

Wir brauchen uns, wir brauchen uns alle, und ich fühle mich gesegnet mit dieser besonderen Lebenserfahrung!

Je größer der Schmerz, desto größer der Segen!

Seit diesem Weihnachtsfest sind wir in gutem Kontakt, mein Ex-Mann und ich. Wir tauschten uns aus, telefonierten immer mal wieder, und hatten gute Gespräche, in sehr großer Neutralität. Auch die nächsten Weihnachtsfeste feierten wir zusammen, ein großes Geschenk. DANKE!

Wir verbrachten ein paar Tage Urlaub bei ihm, meine Tochter und ihre Kinder und ich. So waren wir neben Eltern auch mal Großeltern zusammen. Das war eine schöne und heilsame Zeit. Wir haben beide unsere Qualitäten, die sowohl unseren Kindern und unseren Enkelkindern eine Bereicherung sind.

Und er sponsorte uns einen Flug in die Emirate.

Meine Tochter und ich flogen in das Land zurück, das der Auslöser für so viele Erfahrungen und Entwicklungen nicht nur für mich war. Und schon beim Check-In transformierte sich meine Tochter vor meinen Augen in eine Dame von Welt. Natürlich spricht sie Englisch wie eine Muttersprache, und ist im Kontakt mit den internationalen Kulturen vertraut bis in die Zehenspitzen. Wie selbstverständlich übernahm sie die Führung, und ich ließ mich führen. Es berührte mich zutiefst zu erleben, wie sie genoss, zurück zu kommen, in das Land mit seinem Lebensstil, in dem sie aufwachsen durfte, und das sie bis heute wie ihre Heimat liebt.

Wir suchten noch mal die Plätze unserer Vergangenheit auf, und ich durfte spüren, körperlich spüren, was es bedeutet, und wie es sich anfühlt, wenn die Vergangenheit in der Vergangenheit ist. Sie hat stattgefunden, aber es fühlt sich an wie ein anderes Leben. Ich traf meine Freundinnen. Und durfte noch mal Danke sagen. Für diese Menschen, die mein Leben in den schmerzhaftesten Momenten begleitet und unterstützt haben. DANKE!

Mutter sein

Nach 10 Jahren hauptberuflicher Tätigkeit als Yogatherapeutin und Ausbilderin für angehende YogalehrerInnen war ein neues Gefühl in mir, bzw. das alte war nicht mehr da. Ich fand mich auf der Rückreise von einer Nordseeinsel, nach Abschluss einer Woche Bildungsurlaub, die ich spontan als Vertretung für eine ausgefallene Kollegin unterrichten durfte. Das Thema lautete: In Balance sein!

Als die Anfrage kam, wusste ich sofort, das ist mein Thema!
Ich war selber meine beste Schülerin!

Und auf der Fähre nun, auf dem Weg zurück zum Festland, stellte ich fest, dass keine Freude mehr in mir war, in meinen bisherigen Alltag zurückzukehren. Meine Reaktion darauf war: Ach, wie interessant..

Ich ließ die Gefühle „wabbern“, Danke an meine Herzensfreundin für dieses Wort, und fand mich am nächsten Morgen auf meiner Yogamatte mit dem nächsten Schritt in meinem Leben.

Das innere Wissen sagte mir: Die Zeit in dieser meiner Wohnung ist vorbei, und dieser Abschnitt des Tätig-Seins auch. Vielleicht erinnert ihr euch an die „Rausschmisse“ in meinem Leben.

Ein weiterer „Rausschmiss“ war nicht mehr nötig. Ich ging freiwillig weiter.

Ich hatte angefangen, auf meine Intuition zu hören, ohne zu hinterfragen.

Ich rief eine Maklerin an, um meine Wohnung zu verkaufen, und meine wunderbare junge Kollegin mit der Frage, ob sie meinen Gruppenbetrieb übernehmen würde.

Beide sagten: Ja, mit großer Freude!

Wo Freude ist ist auch ein Weg.

Ich gab den Gruppenbetrieb ab, die Wohnung war verkauft, und mein Ziel war zunächst, mit Fatima mal auszusteigen, auf eine Insel zum Beispiel.

Nur die Ausbildungsgruppen wollte ich weitermachen, meine Tätigkeit auf eine andere Ebene bringen. Mit Menschen intensiv

zusammenarbeiten. Das weitergeben, was mir so viel gebracht hat.

Das sollte auch sein.

Die Insel nicht. Die waren auf einmal gesperrt. Das Corona-Zeitalter hatte begonnen. Das Jahr 2020.

Da stand ich nun, Fatima unter dem Arm und meine Möbel eingelagert.

Erinnert ihr euch?

Das gab es schon mal, nur viel dramatischer vor 14 Jahren in den Emiraten.

Kein Problem.

Mein Ex-Mann bot mir an, in seinem Haus zu wohnen, bis ich die nächste Lösung gefunden hatte. Auch er war wieder in Deutschland, hatte seine berufliche Karriere freiwillig beendet.

Kein Problem. Schöne Möglichkeit.

Ich durfte residieren wie eine Königin! In dem schönsten Zimmer mit eigenem Bad, das renoviert war. Mein Ex-Mann und ich begegneten uns mit Respekt, Wertschätzung, Anerkennung und großer Hilfsbereitschaft.

Und ich war nicht alleine dort.

Mein Sohn war auch da. Mit seiner damaligen Freundin.

Wir hatten Wochen voller Innigkeit. Wir wühlten den Garten um, spielten Spiele, kochten und aßen zusammen, erzählten uns so einiges, gingen gemeinsam einkaufen und spazieren.

Kurz um, ich durfte Mama sein, für meinen Sohn. Obwohl er schon erwachsen war. Macht nichts. Wir bleiben immer Mama für unsere Kinder, und das Leben sucht immer Balance, und wir fanden eine Neue Balance.

Auch dieser Weg war nicht ohne Tränen, es waren Tränen der Realisation und der Berührtheit, der Erkenntnis und Dankbarkeit. Und der Liebe.

Und irgendwann war ich soweit, ganz zurückzutreten.

Was maßte ich mir an, zu urteilen, welcher Weg für meine Kinder der Beste ist.

Das was ist, ist das Beste.

Sie liebten ihr Zuhause, das Land, in dem wir damals wohnten.

Sie waren klein und noch jung, das stimmt.

Und sie hätten ihre Mutter gebraucht. Ja, das stimmt sicher.

Und doch hat ihnen der Aufenthalt dort unschätzbare Werte gebracht, die sie beide heute in sich tragen, und mit viel Dankbarkeit in die Welt bringen und ihre Leben bereichern.

Beide erkennen ihren Vater wie er ist! Mit seinen Stärken und Schwächen. Dafür brauchten sie mich nicht, sie erkennen selber!

Beide erkennen ihre Mutter wie sie ist! Mit ihren Stärken und Schwächen. Und dafür brauchten sie auch nicht ihren Vater, sie erkennen selber!

Und sie hatten ihre Mutter, wenn auch nicht in körperlicher Nähe. Ich war da, in Gedanken, in energetische Verbindung, IMMER. Bei ihnen, mit ihnen, hinter ihnen.

Ich erkannte eine neue Qualität im Mutter-Sein.

Mutter-Sein bedeutet für mich, den Kindern das mitzugeben, was sie brauchen, um zu wertvollen Menschen zu werden. Menschen, die fähig sind, für ihr Überleben zu sorgen, und Menschen, die mit Werten in die Welt gehen, die Andere mit berücksichtigen. Menschen, die Menschen sind, und Menschen sind götig in ihrer Natur. Es sei denn, sie haben ihre Natur vergessen. Das haben sicher einige hier auf diesem Planeten.

Mutter-Sein ist, hinter meinen Kindern zu stehen, energetisch und praktisch, gleich und götig, für welchen Weg sie sich entscheiden. Im vollen Vertrauen zu sein, dass der Weg, den sie sich auszusuchen, für sie der richtige ist.

Und nur, wenn sie mal strucheln, sie liebevoll aufzufangen, damit sie wieder die Kraft finden, sich aufzurichten.

Es ist nicht meine Rolle zu urteilen, über schmerzhaft oder schmerzfreie Wege, nicht über ihre Entscheidungen. Wäre ich nicht durch meinen Schmerz gegangen, hätte ich nie das Glück gefunden.

Was wäre das für eine Empfehlung, nur schmerzfreie Wege zu empfehlen. Diese würden sie vielleicht das Glück verpassen lassen..

Nein, ich trat zurück, in das tiefe Vertrauen in die Weisheit des Lebens. Und in das tiefe Vertrauen in die Weisheit meiner Kinder.

Das Leben sorgt für uns, immer. Für mich, für dich, für alle.

Dafür bedarf es Hingabe. Wir müssen etwas opfern. Das kann das Urteil sein, die Bewertung. Unsere Vorstellung, wie das Leben auszusehen hat. Ich musste die Vorstellung opfern, dass meine Kinder besser bei mir aufgehoben gewesen wären. Das wären sie nicht gewesen. Sonst wäre es so gewesen.

Das Leben bewertet nicht. Das Leben ist.
Und das Leben strebt immer nach Balance.

Intuition

*So viel wird gesprochen und gelehrt darüber, die eigene Intuition zu entwickeln. Das Interessante ist, dass wir alle eine Intuition haben. Wir sind damit geboren. So ist der Ansatz, diese zu entwickeln, überflüssig und ratsam zugleich!
Intuition findet auf verschiedenen Ebenen statt.*

Ihr alle kennt das Bauchgefühl, und das ist auch genau dort, im Bauch! Es ist unsere Überlebensintuition. Das meldet sich auch genau in solchen Lebenssituationen, die heikel werden könnten. Vielleicht kennt ihr das Gefühl, ihr geht irgendwo her oder irgendwo rein, und denkt gleich, Nein, hier will ich sofort wieder weg.

Die zweite Ebene wird so schön beschrieben durch die Worte: Höre auf Dein Herz! Dabei wird impliziert, dass wir noch eine andere Quelle mit dazu nehmen, die Herzebene! Über unser Herz drückt sich unsere Seele aus. So finden wir hier Zugang und Hilfe bei Lebensentscheidungen, die uns an Herz gehen sollten. Diese betreffen auch meistens nicht nur uns, sondern auch andere.

Und da gibt es noch den sogenannten 6. Sinn. Wie passend ausgedrückt, ist es doch genau dort lokalisiert, unser 6. Energiezentrum, in der Stirnmitte. Dort treffen sich Logik und Verstand und Intuition und Gefühl. Wir könnten auch das Wort „Eingebungen“ hinzufügen. Uns wird etwas eingegeben, was unsere weitere Ausrichtung betrifft und auch einen nächsten Schritt oder Handlung einleiten kann.

Wenn wir das alles schon haben, warum sollen wir es entwickeln?

Im Wort „Entwickeln“ steckt schon die Lösung: Wir dürfen das, was wir da spüren, heraus wickeln aus unseren alten Prägungen, die die Information verfälschen bzw. verfärben.

Beispiele hierfür:

Euer Bauchgefühl sagt zwar, in dieses Taxi steige besser nicht ein. Ihr tut es aber trotzdem, weil eine andere Stimme sagt, nachher bekomme ich keines mehr und muss zu Fuss gehen.. Die Fahrt ist im besten Falle einfach nur nicht angenehm.

Auch sagt der Bauch, ich bin satt, oder auch: bitte bewege dich mehr oder weniger, und wir machen das Gegenteil.

Unser Herz krampft und die innere Stimme weiß genau, diese Beziehung lässt keinen Platz für eure wahre Bestimmung, Glück und Freude werden immer mehr zu Abhängigkeit und Enge. Die Angst allerdings, alleine dazustehen zum Beispiel, macht euch handlungsunfähig.

In Momenten der Leere nehmt ihr deutlich einen Impuls wahr, der euch mitteilt, beende dieses und mache das. Ihr hört nicht darauf, aus Angst zu versagen zum Beispiel oder nicht gut genug zu sein.

Diese sabotierenden Stimmen dürfen wir unterscheiden lernen von den weiterbringenden in uns. Das ist ein lebenslanger Prozess. Und Dranbleiben bedeutet, wirklich gut darin zu werden. Vertrauen und Glauben ersetzen Angst und Zweifel, und das Leben wird zu einem immer inniger werdenden Prozess des Austausches mit dem, was uns alle geschaffen hat. Eine höhere Quelle.

Dafür bedarf es einen Update in unserem Wertesystem. Wir dürfen uns dazu nehmen, im hohen Wert halten quasi, und uns ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit stellen. Bewusstsein für uns Selbst entwickeln und den Wert dazu geben. So entwickelt sich Unabhängigkeit von äußeren Abhängigkeiten und Verbindung zu uns und unserem Inneren.

Ein Zwilling Gottes sein

Es präsentierte sich ein neuer Weg, ein neuer Weg für mich, zu sein.

Anfang 2019 präsentierte erstmal meine beste Freundin mir die Idee, klein zu wohnen, in kleinen Häusern, manche nennen sie Tiny Häuser.

Ich war sofort Feuer und Flamme, und kannte ja schon dieses Gefühl des Brennens, für etwas brennen!

Informationen aufsaugend war das für mich eine wundervolle Idee zu wohnen. Ballast loslassen, nur das was gebraucht und für schön befunden wird behalten, auch nur noch weniger reinigen und sauber machen müssen. Wundervolle Sache!

Der Zeitpunkt war noch nicht der richtige. Nur verschlossene Türen zeigten sich.

Ok, dann nicht. Es war ein: Jetzt noch nicht.

Die Mühlen der Manifestation liefen zunächst im Dunklen, wie ein Same in der Erde. Wir sehen sein Wachstum erst im Frühjahr, wenn der Keim durch die Dunkelheit ans Licht tritt.

Ich war gerade mal 4 Wochen in dem Haus meines Ex-Mannes, als mich eine Nachricht erreichte.

Es hatte sich herumgesprochen, mein Wunsch vom kleinen Wohnen.

Und mir wurde ein kleines dazu passendes Grundstück angeboten, einfach so, von einer Freundin einer Teilnehmerin, heute auch meine Freundin und Nachbarin.

Und wie immer, wenn etwas sein soll und im Einklang mit der kosmischen Idee für uns ist, ging alles schnell und leicht.

Mit leicht meine ich übrigens nicht, dass wir uns nur bequem zurücklehnen und den Dingen ihren Lauf lassen. Aber wer weiß, ich muss gerade lachen, vielleicht ist das der nächste Schritt und ich habe ihn nur noch nicht entwickelt! :)

Zumindest in dieser meiner Entwicklungsstufe hatte ich dann so einiges zu tun, aber alles präsentierte sich in einer anstrengungslosen Anstrengung.

Alle Türen waren offen, die Menschen, mit denen ich zu tun hatte, freundlich, hilfsbereit und zugewandt.

ALLES SAGTE: JA!

Ein halbes Jahr später zog ich ein, in meine Villa!

Ich ging keine Kompromisse mehr ein, realisierte mir mein Traumhaus, mit allem, was ich mir vorstellen konnte. Ich investierte alles, was ich zu bieten hatte.

So auch die Bau-Partner, die ich dafür an meiner Seite hatte, denn das Handwerker-Gen gehört nicht zu meiner Ausstattung.

Das Ergebnis bringt mich immer noch zum Staunen.

Ich möchte auch nie mehr mit dem Staunen aufhören.

Meine Villa ist noch schöner geworden, als ich es mir jemals hätte erträumen können. Ich staune, jeden Tag, wenn ich hier bin, zum Beispiel jetzt, wenn ich auf meinem rosa Sofa sitze und schreibe.

Mein Leben ist noch schöner geworden, als ich es mir hätte erträumen können. Ich staune, jeden Tag.

Die Beziehung, die ich zu meinen Kindern pflege, ist noch inniger und liebevoller, noch wertschätzender und fröhlicher geworden, als ich es mir hätte erträumen können. Ich staune, jeden Tag.

So ist das wohl.

Ein Zwilling sein, ein Zwilling Gottes.

Wenn das was ist, nicht mehr im Widerspruch ist zu dem, was du willst.

Du bist nicht mehr im Widerstand. Ich bin nicht mehr im Widerstand.

Und auch, wenn ich mal im Widerstand bin, bin ich damit nicht mehr im Widerstand.

Das Leben wird zum Fluss, mal sanft, mal schaukelnd, mal tosend.

Ich kündigte nach 11 Jahren meine Yogaräume. Die Zeit war vorbei. Das Gefühl eindeutig.

An dem Tag des Impulses setzte ich diesen um, schrieb die Kündigung, fuhr zum Vermieter, gab diese ab, und fuhr wieder nach Hause.

Ich dachte noch so im Stillen: Ganz schön mutig, was hast du da wieder gemacht, du hast Gruppen zu betreuen, wo machst du das jetzt? Ich lachte innerlich über diese Geistesspiele.

Die Lösung kam, ohne Anstrengung.

Am nächsten Tag erinnerte ich mich an eine Kollegin, ganz in meiner Nähe.

Ich rief sie an, fragte sie, ob sie ihre Räume unter-vermieten würde. Sie sagte Ja, genau nach einer Untermieterin hatte sie schon gesucht.

So fand ich neue Räume, so schöne, wie ich sie hätte nicht gestalten können. Sie waren einfach da, und ich nutze sie seitdem für meinen Bedarf.

Danke! Ihr wunderbaren Menschen, die ihr mein Leben begleitet!

**

Danke auch an meinen Zwilling, an meine Schwester.

Für mich bedeutete das die größte Herausforderung, Zwilling hier auf Erden zu sein, denn sie präsentierte mir schwere Lektionen. Sie ist meine gefürchtetste Lehrerin. Besser, sie war es. Ich fürchte sie nicht mehr. Lehrerin bleibt sie. Ich sicher auch für sie. Ihr gehört meine innigste Liebe, Dankbarkeit und Wertschätzung. Ich habe ihr gestern noch gesagt, dass mein Leben leer wäre ohne sie. Ich würde es überleben, aber ich würde sie vermissen, denn sie begleitet mich am allerlängsten von allen Menschen in diesem Leben. Und keiner kennt mich so wie sie.

Ihr mögt herausgehört haben, dass sich unsere Beziehung für mich nicht immer rein angefühlt hat. Wir hatten gute Phasen, und herausfordernde und sehr verletzende Phasen. Jede von uns definiert diese wahrscheinlich komplett anders. Es ist wie ein Haus anzuschauen, 2 Menschen sehen etwas ganz anderes von diesem Haus, je nachdem, auf welcher Seite sie stehen. Was für mich sehr verletzend war, war für sie etwas ganz anderes.

Wie sagte heute noch eine liebe und wertgeschätzte Kollegin zu mir: Kein Mensch tut Böses, um Böses zu tun. Die Motivationen sind meist ganz anderer Natur. Wir streben alle nur danach, irgendwie das Gefühl zu haben, geliebt zu werden.

Und so kommt hier noch die Auflösung meiner Geschichte als Zwillingsschwester. In tiefem Vertrauen an ihre Größe, dass sie aushält, dass ich meine Wahrheit berichte.

Nicht, um sie zu verletzen, und nicht, um Böses zu tun.

Sondern, um Heilung zu bringen. Und unsere Beziehung in eine noch höhere Ebene der Liebe zu bringen, eine Ebene, die keine

Verletzungen mehr zulässt.

Nach 7 Jahren, als endlich Scheidung und Verhandlungen beendet waren, gab es einen Anruf meines Ex-Mannes zum Geburtstag, er meldete sich sowohl bei mir als auch bei ihr.

Daraus erwuchs etwas, 2 einsame Seelen fanden zueinander, und trafen sich in Gesprächen. Und dann in einer Affäre. Mein Ex-Mann und meine Zwillingsschwester.

Es war der größte Verrat, den ich je empfunden habe. Für mich war es der Verrat an meinem Schmerz, meiner Geschichte, meines Vertrauens in sie, an mir.

Jeder andere Mann der Welt hätte es sein können, aber nicht er. Meine Seele und mein Herz fühlten sich wieder einmal zerrissen an, wie nach einem Bombenanschlag im tiefsten Inneren.

Sie sah das anders. Und obwohl ich die Gelegenheit hatte, ihr meinen Schmerz mitzuteilen, was ihr Schritt und ihre Entscheidung für diese Affäre für mich bedeuteten, ging sie diesen Weg.

Ich schloss sie aus meinem Yogaunterricht aus.
Und trennte mich von ihr, komplett, für viele Jahre.
Die Affäre dauerte nicht lange.
Die Konsequenzen dauerten.

Als ich mich endlich entschloss, nach Jahren, sie wieder in mein Leben einzuladen, war ich auch, wie bei so vielen anderen Schritten in meinem Leben, ein bisschen noch nicht bereit dafür. Wir wissen ja alle schon, dann passiert Wachstum.

Es tat weh, diese ersten Begegnungen. Ich erwartete eine Entschuldigung, sie auch. Ich glaube, keiner von uns entschuldigte sich wirklich, und doch entschuldigten wir uns, für etwas, was gar nicht zu entschuldigen ist.

Es gibt nichts zu vergeben, denn im größten Schmerz liegt der größte Segen.

Wisst ihr, manches dauert einfach seine Zeit, und wir können

der Zeit und seinen Entwicklungen auch nicht davon galoppieren. Es ist ein natürlicher Prozess.

Schritt für Schritt näherten auch wir uns wieder an, mit Höhen und Tiefen. Aber auch wir blieben dran, jeder sicher von uns beiden mit enttäuschten Erwartungen und Geduld im Prozess.

Auch sie hat ihr Leben der Persönlichkeitsentwicklung gewidmet, und da treffen wir uns immer wieder. Über unterschiedliche Wege sind wir auf einer Ebene der Kommunikation wieder angekommen.

Sie hat viel zu bieten, und ihr Wissen und ihre Lebenskompetenz sollten nicht nur für mich, sondern auch für meine Gruppen eine Bereicherung sein.

So lud ich sie später auch ein, als Dozentin für mich zu unterrichten. Sie nahm an. Und beflügelte die Menschen mit ihren Weisheiten, und ihren wundervollen Meditations-Geschichten. Und einfach ihrer Art, Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

So wie mich.

So bleibt mir hier nur, ihr zu danken, sie war und ist meine beste Beziehungstrainerin, denn:

Wir haben schon früh gelernt, Beziehung zu leben, schon im Mutterleib.

Wir haben geübt, uns Raum zu nehmen.

Wir haben geübt, uns Raum zu geben.

Wir haben geübt, nah zu sein, und wir haben geübt, entfernt zu sein.

Wir haben geübt, uns zu streiten.

Wir haben geübt, uns zu unterstützen.

Wir haben gelernt, uns zu lieben.

Und wir üben, uns zu einigen.

Denn das sind wir ja: EIN-Eiige Zwillinge.

Eine tolle Sache, würde meine Tochter sagen!

Ja, das ist es!

Was ich mir so sehnlichst gewünscht hätte, eine aufrichtige Entschuldigung, habe ich bekommen. In dem größten

Geschenk, dem größten Segen, den wir nur empfangen und dann spüren können, in der Fähigkeit, zu lieben.

Meine Fähigkeit zu lieben und Liebe zu empfinden, hat sich um Dimensionen erweitert. Und das war sicherlich nicht das, was ich zunächst wollte und getan habe. Denn erstmal war diese Geschichte Anlass für mich, mich zu trennen, mich von meiner Schwester zu trennen, und sie zu trennen aus der Gruppe von Menschen, die ich zu lieben bereit war.

Ich könnte auch sagen, ich habe mich vom Außen getrennt.

Dadurch erschloss sich mir eine neue Dimension im Inneren.

Und diese hat mir eine tiefere Dimension der Liebe geschenkt und tut es seither immer wieder.

Die Liebe berührt mich, und ich lasse mich von ihr berühren. Heute weine ich, nicht so sehr mehr aus Traurigkeit, sondern aus Berührtheit, von mir selber, von anderen, vom Leben, und von den Geschichten, die das Leben schreibt.

Ich kann nur hoffen, dass diese Geschichte euch berührt, da, wo sie mich immer noch berührt, in meinem Herzen, und in meiner Seele.

Und so erfüllt mich nicht nur Liebe, sondern auch tiefe Demut. Demut und Dankbarkeit für die Quelle, die uns alle erfüllt. Und die für uns sorgt, IMMER.

So verbeuge ich mich, so oft wie möglich, vor diesem RIESEN RAUM, der uns alle hält.

DANKE

Eine wundervolle Übung, die wir alle dafür hin und wieder machen dürfen, könnte sein: Stell dir vor, du bist tot, und hast die Gelegenheit, auf dein Leben zurückzuschauen. Du darfst dir anschauen, wo du dich entschieden hast, zu lieben, und wo du dich entschieden hast, nicht zu lieben. Das können Menschen sein, Situationen, Lebensumstände.

Mit dieser „Rückschau“ im Gepäck, wie möchtest du dich heute entscheiden?

Wie möchtest du die Menschen, die Situationen, die Lebensumstände, mit oder in denen du dich gerade befindest, betrachten?

Mit Liebe? Oder nicht mit Liebe?

Was fühlt sich besser an, freier, lebendiger, dem Leben förderlicher?

Die Entscheidung liegt bei uns, immer.

Das ist die Antwort, die wir auf das Leben haben, das sich uns bietet. Und diese Antworten sind meistens nicht die ersten Reaktionen, die wir empfinden.

Ein gutes Training, das uns das Leben schenkt.
Immer mehr ein Kanal für die Liebe zu werden.

Danke für diese Übung, die in Anlehnung an die Arbeiten von Caroline Myss hier notiert ist, und die Weisheiten von Sadhguru, die mein Leben seit einigen Jahren zusätzlich bereichern.

Die LehrerInnen erscheinen immer, wenn wir bereit sind!

DANKE

Frau Sein

Jeder von uns hat eine männliche, und auch eine weibliche Seite in sich, unabhängig vom physischen Geschlecht.

Die Rolle der Frau und die Qualitäten des Weiblichen sind in den Schatten geraten, vor langer langer Zeit schon, und sind dabei, wieder zu erwachen.

Was mich hat erwachen lassen zu der Idee, dieses Buch zu schreiben, ist eine Hausaufgabe, die mir in einer Fortbildung begegnet ist, die ich gerade besuche.

Die Hausaufgabe war folgende: Unsere Geschichte aufzuschreiben, einmal aus der Perspektive des Opfers, und einmal aus der Perspektive unserer Seele, oder des Höheren Selbst.

Meine erste Reaktion war: ich schreibe hier nix mehr auf, meine Geschichte ist fertig.

Meine Antwort war: wenn ich schreibe, dann jetzt alles.

Es ist mein dritter Versuch. Der erste sollte schon vor Jahren starten, dann wäre das Ende meiner Geschichte gewesen. Ein happy end steht noch aus. Nach kurzem Anlauf schon beerdigte ich diesen ersten Versuch.

Der zweite Versuch war eine Bitte an meine Zwillingsschwester, meine Geschichte zu schreiben. Ich dachte, das könnte möglich sein, da sie auch Autorin ist. Schon nach kurzer Zeit stellten wir beide fest, dass das Ergebnis nicht stimmig war. Es ist ja auch meine Geschichte, nicht ihre.

Dieses ist der dritte Versuch, und alle guten Dinge sind ja auch DREI!

So folgte ich dem Impuls, dem Inneren, das sich mit so viel Feuer zeigte, so viel Impulskraft, dass ich nicht widerstand.

Der entscheidende Satz meines Lehrers war in dem online-meeting:

Dieses Zeitalter ist das Zeitalter der Frauen, das Wiedererwachen ihrer Kraft!

Was ist denn wohl die Kraft der Frauen?

Hier meine bescheidene Antwort.

Wir sind die Kraft, wir sind die Kraft der Manifestation, wir sind die Kraft der Intuition, wir sind die Kraft des Abwartens, des Innehaltens, der Ganzheit, der Heilung, der Bewegung, des Gefühls, der Innigkeit, der Liebe, der Entspannung, der Regeneration, des wilden Tanzes der Emotionen, des Wechsels, des Unplanbaren, des Unvorhersehbaren, der Verwandlung, des Wandels, der Veränderung.

Wir verändern!

Wir verändern auch unsere Männer!

Es ist essentiell, dass wir innehalten, und zwar uns, INNEN HALTEN. IM ZENTRUM.

Es gibt nichts, was wir inniger halten dürfen als uns.

Tun wir das nicht und leben unsere Unsicherheit, unsere Gefühle von Minderwertigkeit, Selbstablehnung, Verurteilung, dann lest diese Geschichte noch einmal, das kann dann das Ergebnis sein.

Mein Ehemann hatte keine Chance, ich hatte kein Zentrum in mir, und er somit nichts, worauf er sich beziehen konnte. Der Mann war verloren.

Wir holten so alles, alles aus uns heraus, was der Liebe nicht dienlich war!

Gebt euch ein Zentrum, und euren Männern auch!

Und umarmt euch mit Liebe! Und eure Männer auch!

Umarmt euch auch, wenn ihr gerade das Gefühl von Liebe nicht spüren könnt.

Es ist da.

Und lehnt euch mal zurück und lasst das Leben Leben sein, im Genuss, und in Leichtigkeit. Wir müssen nicht alles tun, das meiste geschieht auch ohne uns.

Und vielleicht stellt ihr genauso fest wie ich, was ihr alles alleine könnt, All EIN.

Und auch, dass das gar nicht stimmt, es sind IMMER andere dabei, im großen großen Netzwerk des Lebens. Und dieses Netzwerk bilden wir alle, und sind gleichzeitig nur Teil davon, von diesem großen GANZEN, wir sind Teil, und GANZ. Bringt euch ein, so ganz wie möglich, ihr bekommt das 10fache zurück! Und was ist das für eine Freude und ein Glück und ein Segen!

Meine Name bedeutet übrigens:
Reines glückseliges Sein

Danke für diese Gelegenheit! Ich hoffe, sie ist dienlich!

Mein Gebet, das ich täglich spreche:

**May grace surround me
May grace protect me
May grace fill me
May grace flow through me
May I be a channel for grace**

Möge ich alles, was mir begegnet, als eine Antwort auf dieses
Gebet sehen!

Danke an Caroline Myss, die mir die Worte für dieses Gebet
gebracht hat!

DANKE an die vielen Lehrerinnen und Lehrer,
die mein Leben bereichern.

DANKE an EUCH ALLE!

DANKE an das LEBEN!

September 2022

Wir sitzen ganz eng nebeneinander, meine Tochter und ich. Meine Tochter ist inzwischen 29 Jahre alt, verheiratet, und Mutter von 2 Kindern.

Wir wollen einen Film zu Ende schauen, in der Mittagspause, am Abend zuvor waren wir einfach zu müde dafür. Den Laptop auf unseren Beinen und einen Tee in der Hand sind wir vorbereitet. Ein herzerreissendes Gebrüll erreicht unsere Ohren. Wir wissen natürlich beide, wer die Verursacherin dieses Gebrülls ist, meine kleine Enkeltochter, die ihren Mittagsschlaf halten soll-darf. Dafür sollte sie heute von ihrem Papa in den Schlaf geschoben werden, das ist das Ritual.

„Mom schieben“, klingt an unsere Ohren. Ich bin „Mom“...

Meine Tochter und ich schauen uns nur an, und unser beider Herz erweicht. Ein schöneren Liebesbeweis kann es gerade nicht geben. Ich übernehme das quietschende süße 2jährige Wesen und schon bald schaue ich ein glückliches schlafendes Kleinkind an.

Das mag sich banal anhören, ist es auch, und umso mehr innig. Es zeigt so viel, geht mir durch den Kopf: Die Innigkeit der Beziehung, die meine Tochter und ich haben, die sich auch in der Liebe und im Vertrauen ihrer Kinder zu mir zeigt. Und ihre Liebe und ihr Vertrauen zu mir, mir ihre Kinder anzuvertrauen.

Einen Tag später zeigt sich diese Liebe und das Vertrauen ganz anders, in intensivsten Wutausbrüchen, in denen ich mich nur „retten“ kann, in dem ich diese Wutis festhalte, bis sie vorüber sind. Zwei kleine Ärmchen um den Hals danach lassen jede Schranke vor dem Herzen auflösen und nichts anderes als weiche starke Liebe sein.

Den Film schaffen wir noch zu gucken, er hat ein Happy End. So wie unsere Geschichte. Das Ende leben wir weiter, so lange wir leben, bis wir sterben, und dann auch noch.

Wenige Tage später, ich bin wieder zuhause, ruft mein Sohn mich an. Wir sprechen über sein Leben, und was ihn gerade bewegt.

Ich weine im Stillen über so viel Glück in meinem Leben!

Habt ein glückliches und intensives und wertvolles Leben, Ihr Lieben!

DANKE
Sat Anand Kaur

Nachklang - Ein Blick von oben

Inzwischen haben wir den letzten Tag im Oktober 2022. Und ich möchte hier abschließen mit einem weiteren Schritt, mit dem Blick von oben.

Durch die Einschübe sind schon Einblicke entstanden, was da so für Dynamiken wirken können, in unserem Sein.

Und das ist auch schon das Schlüsselwort - SEIN.

Was sind wir eigentlich? Wann sind wir? Wie sind wir?

Wo wir sind, können wir vielleicht noch am ehesten beantworten,

irgendwo auf dem Planeten Erde.

Aber kommen wir daher? Wer hat uns eigentlich gemacht? Und als was?

Auch das können wir vielleicht dann als nächstes beantworten.

Wir sind gemacht als MENSCH.

OK, wir haben es also irgendwie geschafft, als Mensch hier auf diesem Planeten anzukommen. Und wie geht Mensch-Sein?

Schon wieder steht da dieses Schlüsselwort: Sein.

Mmmhh... mögt ihr euch fragen, und nun?

Wie geht Sein??

Tja, ihr seid es, so wie ich auch, oder?

Es fängt an, unser SEIN, irgendwann im Mutterleib. Oder nicht?

Nehmen wir einmal an, es würde schon vorher anfangen.

Wie könnte das sein?

Wir nehmen uns vor, zu sein, und nicht nur das, sondern ETWAS zu sein.

Wir nehmen meine Geschichte als Beispiel.

Offensichtlich spielen einige Schlüsselworte eine Rolle in meiner Geschichte. Dazu gehören Beziehung leben, Opfer sein, Vergeben, Sein, zum Beispiel verzweifelt, oder auch glücklich. Und vertrauensvoll. Oder ängstlich.

Wenn ich mir aber nun mal vorgenommen hätte, schon vor meiner Ankunft im Mutterleib, in meinem nächsten Leben vergeben lernen zu wollen?

Dann muss es für die Erfüllung meines Wunsches Andere und auch etwas zum Vergeben geben!

Schon hätten wir 2 Punkte abgedeckt, Vergeben und Beziehung.

Und auch den 3. Punkt, nämlich Opfer sein. Denn das ist nur möglich, wenn es auch Täter gibt. Schon wieder eine Beziehung, zwischen Täter und Opfer.

Um meine Rollen zu erfüllen, brauchte ich andere. Sie taten mir einen Gefallen. Sie ließen mich erleben, was ich mir vorgenommen hatte zu erfahren. Ein Glück!

Sie haben mich im wahrsten Sinne des Wortes immer wieder:
HERAUSGEFORDERT!

Herausgefordert aus meinem Schneckenhaus der Verurteilung, des Nicht-Zeigens, der passiv-aggressiven Denk- und Verhaltensmuster, mit denen ich mir selbst und ihnen begegnet bin. Und damit habe ich nicht nur die Opferrolle erfüllt, sondern bin selber auch zur Täterin geworden. Denn die Macht der inneren Verurteilung meiner Selbst und der Anderen hat nicht nur mich sehr verletzt, sondern auch sie.

Diese nun in mir installierte Sichtweise war eine Reise über viele viele Jahre, wie ihr ja lesen könnt. Doch in jedem von uns möchte die höchste Sichtweise wachsen, Schritt für Schritt, Stufe für Stufe. Und jede Stufe ist wichtig!

Und auch in der nächsten Rolle, die ich weiter liebe und lebe, nämlich Lehrerin zu sein, brauche ich so viele andere Menschen. Schüler nämlich. Und diese brauchen mich. Diese Rolle ist eine sehr erfüllende.

So begeben wir uns alle auf diese Lebensbühne, um nicht nur unsere Rollen zu finden und zu spielen, sondern um etwas zu erfahren, was noch tiefer liegt.

Was könnte das sein?

Wir nehmen einfach einen Logenplatz ein und schauen das Schauspiel von oben an, ohne gestört zu werden. Alle finden ihre Rollen, alle spielen mit.

Was entsteht dann für ein Gefühl? ..

In mir ist ganz viel Dankbarkeit entstanden. Und auch Freude. Und Demut, für dieses Orchester der Schöpfung mit all den unterschiedlichen Spielern und Instrumenten.

Was eine Sinfonie!

Und wenn wir jetzt noch alle die Qualitäten des Mensch-Sein entwickeln, was wird das ein erfüllendes Leben hier sein?!

Was möchtest Du beitragen? Wie möchtest Du sein? Was kannst Du besonders gut? Was fällt Dir leicht?

Der erste Schritt, um diese Fragen beantworten zu können, ist erstmal Stopp sagen, Pause machen, Innehalten.

Bisher in unserer Leistungsgesellschaft noch nicht genug gelebte Punkte.

Der zweite Schritt ist, Dich auf Deinen Atem zu besinnen.

Sowohl der Ein- und auch der Ausatem dürfen Dir bewusst werden. Lenke den Einatem in Deinen Herzbereich, und den Ausatem lasse in deinen Körper strömen. Übe das so oft wie möglich. Es schenkt Dir zunehmende Bewusstheit.

Bewusstheit ist die menschliche Qualität, die uns vom Tierreich unterscheidet.

Lebe bewusst, lebe Bewusstheit.

Bewusstheit gibt es übrigens nur in der Einzahl! Es gibt nicht Bewusstseine..

Das bedeutet, über das Bewusste Sein sind wir alle verbunden mit dem EINEN Bewusstsein. Hier wird das ins Leben gebracht, was sich über das eine Wort - YOGA - ausdrückt: EINHEIT!

Sei präsent und werde zu einer Präsenz der Schöpfung!
Zu einer Präsenz der Einheit.

Dazu gehört auch unser Körper. Wir können diese Schritte nicht ohne unseren Körper gehen. Auch wenn wir zu so meisterlichen Denkern geworden sind, und dabei den Körper oft vergessen und vernachlässigt haben, ist er unser Fahrzeug für diese Reise. Wenn Du bewusster wirst, wird Dir immer mehr auffallen, dass Dein Körper Dir Signale sendet. Das ist unser Körperbewusstsein. Lerne, diese Signale zu verstehen. Manchem solltest Du folgen, manchem eher nicht. Das dürfen

wir alle unterscheiden lernen.

Die Körpergefühle lerne zu fühlen. Das können Wärme und Kälte, Schwere und Leichtigkeit, freies Schwingen oder auch Stechen, Ziehen, Kribbeln, Vibrieren oder Druck sein, und vieles vieles mehr. Das darfst du völlig unabhängig formulieren lernen. Zum Beispiel: Anstatt zu sagen: Der Kopf tut weh! Könntest Du sagen: Ah, da ist Druck, oder Stechen.

Nähere Dich dann Deiner Rolle im Leben bisher an. Was wollte oder will sie dir beibringen? Was darfst du lernen, erfahren? Wie bist du bisher damit umgegangen und gefällt dir das Ergebnis? Bei Ja gibt es keinen Grund zur Veränderung. Bei Nein vielleicht schon.

Macht dich das NEIN traurig?
SEI mit der Traurigkeit! SEI TRAURIG!

Erinnert euch an meine Geschichte und die vielen Tränen, die auch ich geweint habe. Traurigkeit heilt! Und wenn wir bewusst traurig sind und uns nicht dagegen wehren, hören die Tränen irgendwann auf zu fließen! Vertraue! Du bist stark!

Vielleicht solltest du umkehren.
Immer das gleiche zu tun bringt immer das gleiche Ergebnis. Das wusste schon Einstein! Manchmal reicht eine kleine Richtungsänderung!

Sei gütig zu Dir im Prozess. Niemand kann wirklich etwas falsch machen. Wir sind alle hier, um zu lernen. Und um Lernen zu lernen.

Wie Du beiträgst, ist Deine Entscheidung. Entscheidest du nicht, entscheidet das Leben. Und wir wiederholen so lange, bis wir gelernt haben. Ich auch.

Jetzt haben wir schon das Wo, Was und das Wie betrachtet.
WANN sind wir denn nun Mensch im Sein?
Wann ist IMMER der Moment. JETZT.
Es gibt keinen anderen. Das Leben findet im Jetzt statt. Daher ist das Bewusstsein für den Moment ja auch das Ausschlaggebende! Es gibt darauf keine andere Antwort.

Beeinflussen oder etwas ändern kannst du nur, wenn du BEWUSST IM MOMENT bist! Dann hast du Einfluss auf den nächsten Moment. Sonst nicht! Und das ist Training! Wir alle lernen das! Lerne diese Disziplin!

Schließe Frieden. Sei mit dem was ist. Es dient Dir. Auch wenn Dein Verstand eine andere Sprache spricht.

Vertraue wieder! Sprich mit Dir vertrauten und lieben Menschen, auch Therapeuten. Auch ich habe so vieles ausprobiert. Gespräche helfen! Sprecht wieder über das, was euch bewegt! Tretet in Kontakt! Verbindet euch! Findet gleichgesinnte Menschen, mit denen ihr euch wirklich wohl fühlt und eure so wertvolle Lebenszeit verbringen möchtet.

In diesen Tagen nach dem Schreiben des Hauptteils des Buches bin ich mal wieder krank geworden, mehr oder weniger von einer Sekunde zur anderen. Der ganze Brustkorb tat mir weh, so weh, dass ich kaum schlafen konnte, eine ganze Woche lang. 2 Tage später reinigte sich mein System nochmal über altbekannte Weisen, was raus musste kam raus. Meine Vergangenheit hatte sich so auch körperlich geklärt.

Ich schreibe das hier, damit ihr wisst, dass diese Reinigungsprozesse nicht immer angenehm sind. Daher laufen so viele von uns davor weg, innerlich und äußerlich. Das hilft nicht. Mir hat es auch nicht geholfen.

Es schmerzt, wenn der Spirit einzieht, so wird gesagt. So wie jede Knospe schmerzt, bevor sie sich öffnet. Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.

Wenn es mich mal kalt, also unbewusst erwischt, laufe ich immer noch Gefahr, in alte Muster hinein zu rutschen. Zu meinen wir seien fertig, ist eine Illusion. Es gibt noch viel zu tun. So habe ich mich entschlossen, mich ab jetzt ganz und gar hinein zu geben. Und mich selbst herauszufordern! In jeden Moment des Lebens hinein! Mit allem was da ist und allem berücksichtigt, was zu berücksichtigen ist und mir möglich ist. In Demut. In Güte. In Liebe.

Denn ich bin genauso geschaffen, wie ich sein soll! Wie jede von euch auch! Mit allen Fähigkeiten und Eigenschaften, die jede von uns haben soll. Nicht mehr und nicht weniger. Und wenn ihr das berücksichtigt, habt ihr nicht auch den Wunsch,

das was ihr seid, der Welt zu zeigen, damit beizutragen? In der ganzen großartigen Strahlkraft?

Das Licht Gottes, das durch jede von uns zum Ausdruck kommt. Wir sind alle als Lichtwesen geboren. Wir kommen aus Einer Quelle!

Lasst uns alle wieder Lichtwesen sein.

Erinnert euch! Wacht auf und schlaft nicht wieder ein! Das Leben ist ein Geschenk!

Fallt wieder in die Liebe! Und nicht aus der Liebe heraus.

Die Liebe ist im Herzen!
Fallt also in euer Herz!
Hört nie auf damit!
Wir sind es ALLE!
LIEBE

DIE LIEBE HEILEN

Die Liebe heilen, und heiligen!
Rückblickend auf mein bisheriges Leben habe ich festgestellt, wie oft ich, unbewusst, die Liebe verurteilt habe. Ich habe seit sehr jungen Jahren sehr viel Liebe empfunden, nicht nur für meine Familie und Freunde, auch für andere Menschen, auch für viele meiner LehrerInnen.
Ich habe mich dagegen gewehrt, weil es oft nicht angebracht erschien, in der Lebenssituation, nach gesellschaftlichen Standards oder in meinem Glaubenssystem.
Ich habe es innerlich verurteilt, und damit mich am meisten aus der liebevollen Umarmung der Liebe ausgeschlossen.

Liebe ist **IMMER** angebracht!

Trennt die Liebe von den Erwartungen!

Liebe ist die Tür- und Toröffnung für das Heilige und Heile in
UNS.
Seid Euch und Anderen wieder freundlich und liebevoll gesinnt!
Liebt einfach, alles und jeden!
Jeden Menschen, jedes Tier, jede Pflanze, und jeden Stein!
Es gibt nichts schöneres als zu lieben!
Ohne Liebe gibt es kein Sein!

Die Liebe erfüllt, daher braucht sie keine Erwartung oder Form, keine Gegenliebe oder weitere Erfüllung, und keine Begrenzung.

Die Liebe ist!

So endet hier die Wunder-Bogin mit Segenswünschen für
EUCH:

Möge euer Leben mit Liebe und Magie erfüllt sein!

Sat Anand Kaur

Rezension

Dieses ist die Botschaft einer engen Freundin, die Probe gelesen hat:

„Ich habe so geweint, es ist so unglaublich, was da alles passiert ist!

Ich bin so super stolz auf dich, wie du das alles so toll umgedreht hast, wie du dein Leben umgedreht hast, was du erreicht hast, mit wieviel Schmerz und Hilflosigkeit und Ungerechtigkeit und Brutalität du konfrontiert worden bist und wie ein Phoenix aus der Asche daraus auferstanden bist, welche liebevolle Beziehung du nun zu deinen Kindern hast und deinem Ex-Mann verziehen hast. Hut ab, was du geleistet hast, meine LIEBE!

Das ist unbegreiflich. Es berührt mich total, ich bin so unglaublich stolz auf dich, auch so schön geschrieben! Es geht so nah!

Danke, dass du in meinem Leben bist!“

Calli Geyer

Cover-Rückseite von der Wunderbogin

Die Wunderbogin ist eine Geschichte über die Kraft und Magie der Liebe, und die Kraft des Verzeihens.

Sie ist meine Geschichte,
eine Reise aus den Tiefen des Schmerzes in das gelebte Glück.
Und eine Reise in die Kraft, Frau zu sein.

Frau sein ist wild-natürlich, ungezähmt und auch
ruhig und abwartend,
dann wieder voller Bewegung, liebend und ganzheitlich,
erschaffend und verändernd, mit den Naturkräften verbunden,
mit der Erde.

Wir sind die Erde, und die Leichtigkeit des Seins.
Diese Reise wird beschrieben und verflochten mit
spirituellen Lebensgesetzen.
Es ist ein Buch mit 108 Seiten.

108 ist eine magische Zahl, nicht nur,
weil ihre Quersumme die 9 ist.

Die 9 gilt als spirituelle Zahl der Magie und Wunder,
der Meisterschaft, des Abschlusses und des Friedens.

Gebetsketten haben 108 Perlen, die Upanishaden 108 Verse,
der Abstand zwischen Sonne und Erde beträgt das 108-fache
des Sonnendurchmessers,
und der Abstand zwischen Mond und Erde das 108-fache
des Monddurchmessers.

Wenn wir die Praktiken im Yoga 108 Mal durchführen,
gelten sie als besonders wirkungsvoll.
108 ist die Zahl der Erleuchtung.

Möge dieses Buch Licht in Dein Dunkel bringen,
und mögen Magie und Wunder Dein Leben begleiten.
Und mögest Du und alle Lebewesen Glück erfahren,
denn selbst im UnGlück steckt das Glück!

Seid gesegnet, Sat Anand Kaur