Aus der Lebensgeschichte einer 54-jährigen

Im Folgenden finden Sie mehrere Mitteilungen einer Patientin, die sich wegen zahlreicher Phobien (Fahrzeuge, Aufzüge, Flugzeuge, Dunkelheit) und einer beginnenden Depression an mich wandte. Ihre Gesundheitsstörungen begannen schlagartig an ihrem 50. Geburtstag, an dem zeitgleich auch ihre Wechseljahre einsetzten. In der Auseinandersetzung mit ihrer Lebensgeschichte entdeckt die Patientin (ohne größere Anleitung!) wichtige psychologische Zusammenhänge (Ursachen ihrer Angst). Außerdem beginnt sie aus eigener Initiative erfolgreich, ihr Denken, Fühlen und Verhalten zu verändern. Dieser "Fall" zeigt beispielhaft Ermutigendes: 1. Trotz schwerer Belastungen in Kindheit und Jugend ist es möglich, zu einem intelligenten, lebenstüchtigen, attraktiven und zufriedenen Menschen zu werden. 2. Auch nach vielen Jahrzehnten kann man noch von der Vergangenheit eingeholt werden, es bedarf nur der passenden "Schlüsselreize". 3. Es lohnt sich die Vergangenheit zu "rekonstruieren" (das Puzzle zusammen zu fügen). 4. Veränderung bedarf oft nur kleiner Anstöße (bzw. einer wohlwollenden Begleitung). 5. Veränderungen im Denken und Verhalten (insbesondere auch Versöhnung) können heilend wirken.

Teil 1: Mit Symptomen fing es an

Ich habe noch einmal über den Anfangszeitpunkt meiner Probleme nachgedacht. 2000 jedenfalls war noch alles in Ordnung, da hatte ich nämlich (50.Lebensjahr) mein erstes Sabbatjahr und es ging mir und uns verständlicherweise 'saugut'. Die gesundheitlichen Probleme meines Mannes waren im Jahr 1999. Genau auf meinem 50. Geburtstag (Zufall?, wir feierten gerade am Gardasee bei Essen in einem Restaurant) fingen erhebliche Schweißausbrüche und Hitzewallungen an (jede 3/4 Stunde). Das beunruhigte mich aber eigentlich gar nicht, sondern ich war eher belustigt, bzw. mein Mann und ich fanden es recht komisch. Ich hatte bis dahin eigentlich auch nie richtig Probleme mit dem Älterwerden. Trotzdem brachen wir den Urlaub ab, da es einfach zu heftig war. (Ich muss dazu noch sagen, dass wir aus Neugier genau an dem Ort Urlaub nach ca. 40 Jahren gemacht haben, wo ich als Kind immer mit meinen Eltern war und ich gemischte Erinnerungen dran habe.)

Ich fuhr dann ein paar Tage später zum Frauenarzt, der verschrieb mir Liviella, ein Hormonersatzmittel. Die Schweißausbrüche legten sich und mir ging es dann eigentlich wieder gut. Wenn ich das recht erinnere, ging es aber nach ein paar Monaten mit Angst, Depressionen und Magenproblemen los.....

Teil 2: Der Ort des Geschehens hatte eine Vorgeschichte

Ich Muss vorausschicken, dass wir den Ort nicht absichtlich ausgesucht haben, um meinen 50. Geburtstag zu feiern, sondern wir auf der Durchreise waren. Da wir sowieso übernachten mussten, wollte ich meinem Mann den Ort.... am Gardasee zeigen und unseren alten Campingplatz. Wir haben auch alles gefunden und sind dann in einem (fremden!) Restaurant essen gegangen. Wir feiern die Geburtstage eigentlich nicht so sehr.

Aber natürlich erinnere ich mich an Szenen, die sich am Gardasee abspielten. (Urlaubsfahrten ca. 6.-13. Lebensjahr) Einerseits, dass ich mich als Kind dort immer sehr wohl gefühlt habe, aber nur wenn ich alleine war! Ich konnte hier, außer bei den Essenszeiten, den ganzen Tag draußen am Strand sein, mit einem Paddelboot fahren, schwimmen oder angeln. Das war Spitze und ich sehnte mich das ganze Jahr danach, vermutlich, weil ich nicht mit meiner Familie in einer Wohnung aufeinander hing und ich viel in der Natur sein konnte.

Negative Szenen waren natürlich wieder die ständigen Auseinandersetzungen meiner Eltern, in der Urlaubszeit besonders heftig, da sie mehr zusammen waren. (Aber glücklicherweise nur verbal, da sie mehr unter Beobachtung standen) Es ging schon auf der Fahrt los. Es war immer dasselbe. Meine Eltern fingen nach ca. 2 Std. Fahrtzeit an, heftig zu streiten. Meine Mutter schrie, oder drohte als Höhepunkt dann irgendwann, die Tür aufzumachen und aus dem Auto zu springen (und das nicht nur einmal, sondern immer wieder, sie hielt dann auch öfter die Tür während der Fahrt auf) und mein Vater schrie und drohte gegen einen Baum zu fahren. Was mein Bruder machte, erinnere ich mich nicht mehr (vermutlich nichts, er war nämlich oft wie weggetreten). Ich musste mich jedenfalls nach einiger Zeit immer übergeben. Wir hatten immer schon Beutel dabei.

Auf dem Campingplatz ging das dann so weiter. Es war 2, 3 Tage Ruhe, aber es konnte jederzeit eskalieren. Wegen der ständigen Streitereien hielt ich mich soviel wie möglich nicht bei meinen Eltern auf, kam nur noch zum Essen. Ich erinnere mich, dass ich nicht nur sehr unglücklich war, wegen dem Verhalten meiner Eltern, sondern ich schämte mich auch, da auf einem Campingplatz ja alles einsehbar ist. Ich wollte eigentlich nicht zu meinen Eltern gehören, bedauerte überhaupt, zum Essen kommen zu müssen. Ich hatte aber auch ein schlechtes Gewissen deswegen. Ich entwickelte schon als kleines Kind ein starkes seelisches Eigenleben.

Teil 3: Ich war ein "Kellerkind"....

Vorausschicken muss ich vielleicht zum Verständnis, wie wir lebten. Anfänglich wuchs ich in..... in einer großfamilienähnlichen Situation in einem Haus mit vielen Tieren auf (Hunde, Katzen, Kaninchen, Hühner, Tauben, Wellensittiche, Schweine). Nach dem Krieg ist meine ganze Familie einer Vermieterin in ..... zugeteilt worden. Die Vermieterin wohnte oben im Dach, auf 3 Etagen verteilte sich die Familie.

Meine Großeltern wohnten mit einem Enkelchen (behinderte Tochter meiner Tante) auf der 1. Etage. Auf Halbparterre wohnte meine Tante mit ihrem Sohn und ihrem neuen Mann, und mein anderer Großvater in einem kleinen Zimmer. Wir wohnten in einem zwar eingerichteten, aber dunklem Keller. Es gab keine Fenster, stattdessen unterirdische Luken mit Mäusegitter. Es gab nur ein Wohn-Schlafzimmer meiner Eltern. Mein Bruder und ich schliefen in der Waschküche (ungeheizt?, kann mich an keinen Ofen erinnern) mit rauen Kellerwänden und geriffeltem grauen Boden. Auch hier gab es keine Fenster, aber einen Ausgang mit einer Treppe nach oben in den Garten. Wir hielten uns nur nachts in diesem Raum auf. Ich erinnere mich, dass ich nachts oft gefroren haben Muss. Ich wollte, immer zu meinem Bruder ins Bett, der wollte mich aber nicht. Sein Bett stand am Rand in der Ecke, während ich mitten im Zimmer stand. Eine zeitlang habe ich jede Nacht, dass Bett durch langes Hopsen auseinander genommen, oder das Kissen im Schlaf voll geschnieft (ist mir ein Rätsel, wie das ging). Jedenfalls mussten meine Eltern nachts oft das Bett wieder zusammenbauen (Holzbretter). Ich glaube mir war es einfach zu kalt (3J.) und/oder fühlte mich einsam. Die Waschküche war übrigens ansonsten nicht eingerichtet. Es standen nur einige alte Bottiche herum, wo tagsüber der 'Schweinefraß' gekocht und vielleicht auch für die große Familie gewaschen wurde. Der Raum meiner Eltern war komplett eingerichtet, wir durften als Kinder aber nicht alleine dort herein. Ich wollte auch gar nicht dort sein, denn der Raum hatte unheimliche Wasserhähne. Wenn man einen davon anfasste, bekam man einen elektrischen Schlag. Ich konnte mir als kl. Kind nie merken, welcher Wasserhahn es von den beiden nebeneinander liegenden war. Außerdem vergaß man es oft beim Trinken, und zack war es wieder passiert.

Teil 4: ...und blieb immer häufiger allein

Meine Eltern waren tagsüber beide arbeiten. Ich kann mich auch kaum an ein Zusammenleben in dieser Zeit mit meinen Eltern erinnern. Ich hielt mich meistens entweder im Garten bei den Tieren oder oben bei meiner Großmutter auf (manchmal bei meiner Tante). Obwohl meine Oma stark beschäftigt war, hatte sie immer Zeit für mich und war sehr warmherzig. Ich durfte ihr beim Essenkochen helfen, nur bei ihr sitzen und spielen, oder sie von der Arbeitsstelle abholen und ihr tragen helfen (sie brachte immer viel Essen vom Krankenhaus, in dem sie arbeitete, mit). Ich freute mich immer, wenn es soweit war und ich sie um 14.00 Uhr abholen konnte. Ich liebte meine Oma sehr und sie kümmerte sich um uns alle, schlichtete Streit und kittete immer wieder die Familie, indem sie z.B. alle zum Essen einlud. Ich glaube, meine Großmutter war die wichtigste Bezugsperson bis zu meinem 5. Lebensjahr.

Eines Tages (5 J.) erklärten meine Eltern uns Kindern, dass wir aus dem Haus ausziehen würden. Wie ich später merkte, hatte ich mich dort trotz der eigenartigen Wohnverhältnisse ganz wohl gefühlt, wegen den Tieren, dem Garten, den Trümmern ringsherum (wunderbarer Abenteuerspielplatz), wenig Verkehr und natürlich vor allen Dingen wegen meiner Großmutter. Ich war sehr traurig, wurde aber darauf vertröstet, dass wir meine Oma ja öfter besuchen können. (Von wegen, mir wurde später der Kontakt zu meiner Oma (mit 8 Jahren) vollkommen verboten. Ich durfte noch nicht einmal mehr alleine hinfahren, mit dem Hinweis, das sei kein Umgang für mich, wir!? waren ja schließlich eine ehrenwerte Familie!?)

Der Umzug, Einzug sah dann folgendermaßen aus: Wir bezogen eine 2 Zimmer-Wohnung, Kü, Diele, Bad an einer Hauptverkehrsstraße (in .....) in einem Mietshaus. Meine Eltern hatten ein Schlafzimmer

und ein Wohnzimmer. Wir Kinder schliefen in einem Hochbett in der Küche (bis ca. 11/13 Jahre.) In das Schlafzimmer meiner Eltern durften wir nie. In das Wohnzimmer nur manchmal abends oder am Wochenende abends (wenn mein Vater da war), aber das nur gewaschen und komplett umgezogen (keine Straßenkleidung zum Schonen der Möbel).

Die Wohnung war komplett neu eingerichtet. Keine alten, vertrauten Möbel standen mehr darin. Keine Tiere, alles Gewohnte war weg. Und jetzt kommt das Schlimmste.

Ich war ja gewohnt in meinem vorigen Haus immer Ansprechpartner zu haben. Oma, 2 Großväter, 1 Tante, 2 Cousins, Spielkameraden usw., konnte jederzeit raus, in den Garten oder auf die Straße. Jetzt verließen doch tatsächlich alle anderen nacheinander die Wohnung. Erst ging mein Vater arbeiten, dann brachte meine Mutter meinen Bruder zur Schule, sie selbst käme in ein paar Stunden wieder (Platzanweiserin in einem Kino, man wollte für ein Motorrad sparen!) Mir wurde gesagt, dass ich nicht raus darf (die Wohnung wurde auch abgeschlossen), da es draußen zu gefährlich sei und ich sollte schön ruhig sein und sie wäre um 13.ob Uhr wieder da. Die Zeit verging kaum, hatte ich Angst????

Ich weiß nur, dass ich sehr traurig und unglücklich war, bzw. mich sehr alleine fühlte, weil ich alleine war, aber auch wegen der vielen fremden Möbel, weder meine Tiere noch meine Großmutter hatte. (Ich frage mich heute noch, wie Eltern so sein können, oder übertreibe ich?)

Teil 5: Das eingeschlossene Kind

Es könnte sein, dass das Eingeschlossensein die Quelle mancher Ängste ist, ich weiß es aber nicht. Empfinden tue ich eher Trauer über das Verlorensein und die Lieblosigkeit, mit der ich behandelt wurde. Ich versuche einmal, mich in die Situation des Eingeschlossenseins als Kind hineinzuversetzen, vielleicht spüre ich es ja dann.

Weiß nicht, ... Ich habe das Eingeschlossensein erst gar nicht registriert, war ja erst 4 - 5 Jahre, denn ich war noch nicht in der Schule (mit 5 1/2 eingeschult).

Auf jeden Fall Muss ich wohl laut geschluchzt haben, denn - ich weiß nicht, nach wie viel Tagen, aber irgendwann klopfte es an die Tür und jemand rief: "Kind, was hast du denn, ich bin die Vermieterin. Bist du allein?" Ich traute mich nicht zu antworten, aber sie ließ nicht locker. "Komm doch raus, solange Deine Eltern wieder da sind, kannst du bei mir bleiben."

Erst jetzt merkte ich, dass die Tür verschlossen war. Ich weiß auch nicht, ob ich mich rausgetraut hätte, denn auch die Vermieterin, wie sonst alles - war mir fremd und mir war es ja auch verboten worden raus zu gehen. Ich war also auch halbfroh, dass ich nicht raus konnte, durch die Tür geschützt war, hatte auch ein schlechtes Gewissen, dass die Vermieterin mich gehört hat, meinen Eltern gegenüber. Als meine Mutter zurückkam (5 Std. alleine!) hörte ich draußen laute Stimmen. Die Vermieterin sprach mit meiner Mutter. Ich hatte ein ungutes Gefühl. Als meine Mutter hereinkam, schimpfte(!) sie mit mir. Was mir einfiele so laut zu weinen, was die Leute denken sollen etc. etc. (Ich war und bin heute noch fassungslos darüber) Am nächsten Tag, war ich wieder alleine, aber ich weinte nicht mehr laut, sondern ich verzog mich in die hinterste Ecke der Wohnung und wimmerte leise. Wimmern musste ich aber, es ging nicht ohne!

Die Vermieterin ließ nicht locker, und klopfte jeden Tag an die Tür und tröstete mich, und sagte mir, sie wüsste, dass ich alleine bin und sie würde auf mich auspassen. (so erfuhr ich das erste Mal, dass ein Fremder sich mehr um mich kümmerte als meine eigenen Eltern).

Jeden Tag stritt die Vermieterin mit meiner Mutter, diese schimpfte mit mir, ob ich nicht leise sein könnte. Eines Tages wurde der Streit noch lauter, was mit einem lauten Türeknallen endete. Die Vermieterin Muss meiner Mutter wohl gedroht haben.

Teil 6: Als 5. Rad am Wagen im Schatten des Bruders

Am nächsten Tag musste ich nämlich mit meinem Bruder (1.Schuljahr) in die Schule gehen. Mein

Bruder schämte sich allerdings mit seiner kleinen Schwester und ich musste mindestens 10 m hinter ihm hergehen.

Ich hatte Angst, ihn zu verlieren, da ich den Weg nicht kannte und er so schnell rannte (2 1/2 Jahre älter). Es war eine reine Jungenklasse. Der Lehrer war sehr nett, aber streng zu den Jungs, die auch oft verprügelt wurden. Der Lehrer sagte mir aber zum Glück, dass ich keine Angst haben brauchte, auch irgendwann an die Reihe zu kommen, da ich ja nichts angestellt hätte, wie manche Jungs. Ich musste den Rest des Schuljahres mit in diese Klasse gehen (vielleicht halbes Jahr, weiß nicht). Ich fand das eigentlich ganz interessant, konnte natürlich weder lesen noch schreiben, sondern mehr oder weniger nur zugucken oder zuhören, durfte mich auch nicht irgendwie beteiligen, sondern hatte still dort zu sitzen (traute mich auch nicht). Meinen Bruder durfte ich weiterhin nicht ansprechen und nur mit Abstand auf dem Schulweg gehen. Ich hatte natürlich in der Jungenklasse auch keinen Kontakt. Da ich noch nicht raus durfte hatte ich auch im Wohnviertel keinen Kontakt zu anderen Kindern.

Mein Bruder und ich durften nie Kinder mit nach Hause bringen. Als ich später Kontakt zu anderen Kindern hatte, erinnere ich mich, dass ich diesen Kontakt auch immer vorsichtig gestaltet habe, weil ich immer Angst(!) hatte vor der Frage, darf ich auch einmal zu dir kommen. Es ist aber irgendwie nie dazu gekommen, die Kinder spürten es wohl, dass ich nichts zurückgeben konnte oder wollte.

Diese Geschichte und viele andere sind mir heute, wie während meines ganzen Lebens immer wieder präsent.

Als mein Bruder eingeschult wurde, war sein großer Tag. Die ganze Familie war in einer Aufregung und freute sich (so schien es mir). Wir wohnten noch in Lindenthal in der Großfamilie. Mein Bruder wurde fein zurechtgemacht. Alle, sogar mein Vater, verabschiedeten sich morgens von ihm und wünschten ihm viel Glück für den ersten Schultag. Er erhielt eine große Schultüte mit Leckereien und eine Glückwunschkarte mit einem lustigen Bild zum ersten Schultag. Er nahm beides schüchtern und stolz mit in die Schule, wohin meine Mutter ihn brachte, eine zeitlang mit dort blieb und auch wieder mit ihm zurückkam. Meine Mutter schien mir auch freudig-aufgeregt, setzte man doch in ihn als erstgeborenem Sohn große Erwartungen. Mein Bruder war nach Aussagen meiner Mutter zerbrechlich und sensibel. Man ließ sich deswegen mit der Einschulung auch Zeit. Er war bereits 7 Jahre alt. Die Schule war ein schöner alter roter Backsteinbau in unserem Viertel in der Nähe. Ich schlich (mein Bruder wollte leider nicht, dass ich ihn abhole) oft um die Schule herum, sie gefiel mir. Schule musste ja soo schön sein, und ich ersehnte den Tag, an dem auch ich eingeschult, soviel Beachtung bekommen würde und vor allen Dingen eine so schöne Schultüte mit leckeren Sachen drin. Ich sollte noch nur ein Jahr warten, ich galt wie meine Mutter immer wieder betonte als stark und robust und wurde mit knapp 6 Jahren eingeschult.

Teil 7: Kein Verlass - weder auf Mensch noch auf Gefühl

Doch es sollte anders kommen. Den gemütlichen roten Backsteinbau sollte ich nicht von innen kennen lernen. Wir zogen ja dann um in die Wohnung in Ehrenfeld, d.h. mein Bruder musste die Schule wechseln, die ich ja dann später auch in seiner Klasse kennen- lernte.

Meine Eltern stritten sich schon wochenlang vor meinem ersten Schultag, wer mich in die Schule bringen sollte. Meine Mutter wollte nicht, mein Vater wäre jetzt mal dran, außerdem müsste sie arbeiten. Mein Vater sagte, er könne auch nicht, weil er arbeiten müsse. Es war eine Qual, hatte ich doch Sorge (Angst?), ich käme nicht wie alle Kinder in die (von mir geliebte) Schule.

Der Streit dauerte auch tatsächlich bis zum Einschulungstag, es war bis zum Schluss nichts geklärt. Ich hatte Angst vor dem Tag.

An diesem Tag weckte mich nicht - wie gewohnt - meine Mutter, sie war weg!!! Mein Vater weckte mich - ich konnte seine Wut und Verärgerung förmlich spüren. Er kleidete mich unwirsch an, kämmte mich - wie ich es nicht gewohnt war, alles nach hinten ohne Pony - und fuhr mich zur Schule. Ich fühlte mich nicht nur wegen meines ungewohnten 'Outfits' sehr unwohl. Komischerweise hatte mir bis jetzt noch niemand gratuliert. Die Schultüte konnte ich auch noch nicht sehen, aber die hatte mein Vater ja sicher im Auto. Mein Vater brachte mich zur Klasse, er hatte keine Schultüte dabei. Ich schämte mich so sehr und war sehr traurig, es schien als hätte ich als Einzige von ca. 30 Mädchen keine Schultüte und die brauchte man doch so dringend für das Einschulungsfoto. Zum Glück hatten

die Lehrerin nach einiger Zeit eine Schultüte organisiert, so dass es nicht so stark auffiel. Allerdings war ich enttäuscht, dass gar keine Leckereien drin waren. Aber wenigsten hatte ich zum Schein etwas.

Mein Vater sagte noch, du musst jetzt alleine in die Klasse gehen, aber wenn irgendetwas ist, kommst du raus, ich warte hier auf Dich. Ich machte, was er gesagt hat, da der Unterricht anfing.

Natürlich war auch irgendetwas. Meine Lehrerin erwartete nämlich plötzlich von uns, wir sollten sitzen bleiben, ruhig sein etc., wie das halt so ist. Aber sie war nicht streng genug. Als ich es dann nicht machte, schimpfte sie mit mir. Ich fing an zu heulen, rannte raus und wollte zu meinem Vater, dass er mir hilft. Aber mein Vater war nicht da, er war weg.

Ich war entsetzt! Meine Lehrerin tröstete mich daraufhin. Sie war immer sehr nett zu mir.

Teil 8: Vom frühen Erwachsensein

Ich nehme an, dass meine Mutter mich dann später von der Schule abgeholt hat. Ich weiß es nicht mehr. Ich erinnere mich nur noch, dass mich meine Mutter am nächsten Tag in die Schule bringen wollte. Ich verweigerte es ihr aber. Ich wollte nicht, dass irgendeiner von den beiden mich noch einmal in die Schule bringt. So klein, wie ich war, ich hatte mich - nachdem meine Mutter sich anfänglich sträubte, (was sollen die Leute denken?) - durchgesetzt. Vielleicht wollte meine Mutter etwas wieder gut machen oder sie hatte vergessen, dass ich den Schulweg bereits kannte, darum ging es ja auch gar nicht. Am ersten Schultag wäre es wichtig gewesen, aber von nun an ging ich alleine in die Schule. Ein trauriger Erfolg, aber ich war stolz darauf, dass meine Mutter nach einiger Zeit begriff, dass ich nicht von ihr in die Schule gebracht werden wollte. Ich kannte ja zum Glück auch den Schulweg, da ich ja schon länger mit meinem Bruder in die Schule ging.

Unglücklich genoss ich meine erstes Unabhängigkeitsgefühl von diesen! Eltern und versuchte mich so weit es ging von nun an von ihnen abzukapseln und innerlich zu lösen.

Ich glaube, ich witterte damals, die Schule war meine Chance!

Ich kann nicht abschätzen, ob ich bei den Geschichten vielleicht irgendetwas hinzudichte oder übertreibe, ich glaube es aber eigentlich nicht, jedenfalls habe ich so alles in Erinnerung.

Teil 9: Verlust der Achtung und dem Mangel an Beziehungsvorbild

Ich möchte nicht verschweigen, dass es auch schöne Momente, vielleicht sogar Zeiten gab. Wenn wir sonntags auf einem Ausflug waren, oder innerhalb des Urlaubs Fahrten in kleine Städtchen unternahmen, oder bei Verwandtenbesuchen in das alte Haus. Es konnten durchaus auch Glücksgefühle oder Anflüge von Geborgensein aufkommen. Wir Kinder freuten uns, wenn unsere Eltern in guter Stimmung waren und wünschten uns, dass es immer so bleiben könnte. Wenn sich das 'Elterngewitter' entladen hatte, war meistens für ein paar Tage Ruhe und wir lernten, diese Zeit ansatzweise zu genießen, lebten aber andererseits immer in der Angst(!), dass es wieder losgehen könnte. Am Anfang hatten wir noch die Hoffnung, dass die erbitterten Streits meiner Eltern sich für immer legen würden. Aber im Laufe der Zeit, nach immer härter werdenden Auseinandersetzungen, gaben wir die Hoffnung auf und wussten, nach einer gewissen Ruhezeit würde es mit Sicherheit wieder losgehen, es war nur die Frage, wann?

Bei den Konflikten meiner Eltern ging es im Wesentlichen immer um das Gleiche. Meine Mutter warf meinem Vater vor, dass er zu wenig zu Hause sei, sie fühlte sich mit der Versorgung der Kinder alleine gelassen. Außerdem fand sie schon einmal Kinokarten etc. in seinen Taschen, sie vermutete er ginge fremd.

Mein Vater wehrte sich, sie würde spinnen, er müsse halt viel arbeiten, um die Familie zu ernähren und im Übrigen gönne er sich dann auch mal einen Schwimmbad oder Kinobesuch mit Freunden! Aber meine Mutter konnte nicht weg wegen uns!

Man muss sich das so vorstellen, wenn mein Vater abends zur Türe hereinkam, wurde er sofort schreiend mit Vorwürfen überhäuft.

Zunächst antwortete er noch ruhig, versuchte alles zu entkräften, aber die Vorwürfe und das Gezetere meiner Mutter wurde immer schlimmer, bis auch er schrie und ihr hysterisches Verhalten vorwarf. Alles in unserer Gegenwart. Es war uns immer sehr peinlich, so etwas mitzuerleben, und wir hatten Angst (!), was jetzt wieder alles passieren würde. Der erste Streit dieser Art, an den ich mich als kleines Kind erinnere, endete damit, dass mein Vater am Essenstisch mit der Faust in den Teller schlug. Das Spiegelei mit dem Spinat hing an der Wand, der Teller flog durch die Luft. Wir erschraken uns sehr.

Die Auseinandersetzungen wurden mit der Zeit heftiger. Ich erzählte ja bereits, dass mein Vater einmal meine Mutter mit dem Kopf zuerst durch einen langen Flur warf.

Oder mein Vater hatte meine Mutter so gestoßen, dass sie auf einem Klappstuhl zusammenbrach. Der Finger war dazwischen. Sie behauptete, er wäre ab (was gar nicht stimmte) und ging mit dem Küchenmesser auf meinen Vater los. Der wehrte sie dann prügelnd ab.

Ich lebte in der Vorstellung, irgendwann einmal den Unfallwagen holen zu müssen, wusste aber nicht, wie ich das anstellen sollte, weil ich weder zur Nachbarin durfte, noch zur Vermieterin und auch nicht ans Telefon.

Morgens war es oft so, dass meine Mutter blaue Flecken, oder ein blaues Auge hatte. Auf meine Nachfragen hin, erzählte sie mir, dass sie im Bad ausgerutscht wäre und auf den Beckenrand der Badewanne geschlagen ist, das kam mir schon damals komisch vor, konnte es mir aber nicht anders zusammenreimen. Heute weiß ich natürlich, dass es anders war.

Wenn wir bei Auseinandersetzungen dabei waren, sollten wir immer irgend etwas bezeugen: Du bist Zeuge, du hast das gehört, wer hat jetzt recht, u.s.w. Wir hüteten uns allerdings, irgendjemand- dem Recht zu geben. Wir fanden sie auch beide schlimm. Hatte meine Mutter vielleicht sachlich recht, das merkten wir schon als kleine Kinder, so fanden wir die Vorgehensweise meiner Mutter unmöglich. So konnte man keinen Menschen behandeln und von meinem Vater ganz zu schweigen, so darf sich kein Mann benehmen. Wir hatten allerdings ein gewisses Verständnis dafür, dass er Ruhe herstellen wollte.

Es war ja immer das gleiche Schema. Langsam über Tage anschwellende Auseinandersetzungen, Vorwürfe, Schreierei, Eskalation, Gewalt, aber danach war interessanterweise Ruhe. Wohltuende Ruhe für alle.

Meine Vater verließ danach immer das Haus, er schämte sich wohl. Meine Mutter räumte danach noch manchmal stundenlang heulend auf und wollte nicht, dass ich ihr dabei helfe. Ich glaube, sie suhlte sich in ihrem Leid.

Wir hatten ein schlechtes Gewissen, aber nach und nach verachteten wir unsere Eltern für ihr Verhalten.

Aus irgendwelchen Gründen fällt es mir schwer, mir einzugestehen, dass ich wahrscheinlich früher viele unverarbeitete Angstgefühle hatte, oder nicht? Ich hielt mich immer für unerschrocken und dachte auch alles gut hinter mich gebracht zu haben.

Teil 10: Kindliche Selbsthilfe und schlechtes Gewissen

Meine Mutter war sehr unglücklich in ihrer Beziehung, das zeigte sie uns fast täglich, aber besonders nach so heftigen Auseinandersetzungen. Sie heulte dann oft tagelang, während mein Vater sich eine zeitlang nicht blicken ließ. Ich versuchte sie zu trösten, ihr etwas im Haushalt abzunehmen, aber sie ließ mich nicht. Ich durfte ihr nicht helfen, das war sehr schlimm. Ich musste mit ihr die Situation

ertragen, nichts ließ sich verbessern. Reden ging auch nicht. Meine Mutter beklagte sich auch oft, dass mein Vater ja weggehen konnte, während sie wegen uns zuhause bleiben musste.

Wir gingen als Kinder dann auch oft draußen spielen (mit schlechtem Gewissen!). Wenn wir zuhause sein mussten, schlichen wir unglücklich in der Wohnung herum oder verkrochen uns in unser Zimmer.

Wir wollten unsere Mutter in dieser Zeit natürlich so wenig wie möglich behelligen. Dabei brauchten wir sie doch! Wir mussten Sie um so vieles bitten, auch wenn es ihr schlecht ging. Es war sehr unangenehm.

Essen und Pausenbrote bekamen wir immer ohne zu fragen. Geld war auch immer vorhanden. Schwierig war es mit Unterrichtsmaterialien, die besorgt werden mussten. Wir mussten oft tagelang darum betteln.

Aber besonders schlimm war es mit Unterschriften für Elternbriefe, Klassenarbeiten oder Sonstiges. Meine Mutter ver- tröstete uns immer wieder, 'jetzt nicht, habe keine Zeit, morgen unterschreibe ich' usw. usf. Oder ich traute mich nicht, sie anzusprechen, weil sie heulte. Ich versuchte immer günstige Momente zu erwischen, damit ich die lang fällige Unterschrift

für die Schule erhaschen konnte. Wenn meine Mutter eine schlechte Note unterschreiben sollte, dauerte es um so länger und sie schluchzte, um so lauter, wenn sie es erfuhr.

Wenn ich dann einen Moment abpasste, wo offensichtlich Zeit war samstags abends vorm Fernsehabend - mein Vater war dann meistens auch da - erklärten sie mir doch tatsächlich des Öfteren 'das wäre nicht so einfach mit der Unterschrift, die wäre viel Geld wert, da könne ja jeder kommen. Man könne doch nicht immer für alles eine Unterschrift geben'. Sie ließen einen auch in guter Stimmung dann oft noch tagelang 'zappeln. Andererseits war dann auch oft urplötzlich eine Unterschrift da. Es war eine schreckliche Zeit. Es viel mir immer schwerer nach den Unterschriften zu fragen, ich brauchte sie aber! Ich war in einer reinen Mädchenschule. (Die Volksschullehrerin hatte meinen Eltern gegenüber 'mindestens die RS!' durchgesetzt) Die Mädchen kamen aus meist wohlbehüteten Elternhäusern und mir schien es, als wäre ich die einzige, die immer sehr verspätet alles beibrachte. Die Lehrer waren alle sehr verständnisvoll und haben deswegen nie mit mir geschimpft. Sie wussten vielleicht mehr als ich dachte. Ich versteckte natürlich meine Probleme, erzählte in der Schule nichts davon.

Ich liebte die Schule und wollte sie nicht gefährden. Als die Qual zu groß wurde - und ich es technisch konnte (Pergamentpapier) fing ich an, - unter großer Angst - Unterschriften der Eltern zu fälschen. Große Angst und natürlich Gewissensbisse hatte ich der Lehrerin, die ich sehr mochte, gegenüber, weil ich sie betrog. Und große Angst, mein Vater würde mich totschlagen, wenn er es erführe. (Als er uns einmal bei einer Lüge ertappte, drehte er durch und verprügelte uns sehr, und das war ja jetzt noch viel schlimmer) Eine zeitlang schlug ich mich noch mit dieser Problematik herum, aber meine Lehrerin Muss etwas gemerkt haben, was bei der wohl krakeligen Unterschrift bestimmt kein Wunder war. Ich weiß nur noch, dass meine Mutter, die sonst nie zu den Elternsprechstunden ging, in die Schule musste. Mir wurde nicht gesagt warum, aber ich denke meine Lehrerin hat mit meiner Mutter sicherlich über die gefälschten Unterschriften gesprochen. Denn ab dann war der Spuk mit den Unterschriften vor bei und alles ging immer zügig. Warum nicht gleich so?

Teil 11: Erste Schritte in neue Möglichkeiten - Heilung durch Versöhnung

Im Moment versuche ich nachzuvollziehen, was ich als Kind wohl empfunden habe. Z.B. schlafe ich normalerweise nicht gerne allzu dunkel. Vor ein paar Tagen habe ich jedoch das dunkle Rollo ganz herunter gezogen und es war sehr dunkel im Raum. Und prompt stellte sich bei mir eine leichte Panikattacke und Angstgefühl ein, und die Erinnerung an die dunkle Waschküche mit den Steinwänden und dem grauen Steinfußboden ermächtigte sich meiner. Ich versuche jetzt, dass dunkle Schlafen zu üben. Es geht auch schon, und ich fange an, es schöner zu finden, da man erholter schlafen kann. (Neonleuchten scheinen in mein Zimmer!)

Viele der Kindheitsbilder erreichen mich im Moment auch tagsüber.

Ich habe schon früh erkannt, dass meine Eltern nicht 'schuld' im eigentlichen Sinne an meiner Kindheitssituation sind. Sie sind auch nur Kinder ihrer Zeit und ihrer Gefühle, und Liebe kann man nicht erzwingen! Es würde mir auch gar nichts nützen, wenn irgendeiner Schuld hat, sondern es kann sich ja nur etwas ändern, wenn man selbst etwas ändert, deswegen ist die Frage nach der Schuld überflüssig. Ich bin deswegen auch sehr früh (mit 16) von zuhause ausgezogen. Aber, was ist mit den Gefühlen?

Wie kann man das verarbeiten? Ich weiß es nicht?

Teil 12: Distanz zu anderen

Als ich ca. 11 Jahre war zogen wir noch einmal in einen anderen Stadtteil etwas außerhalb von .... . Mein Vater brauchte dadurch nicht mehr mit dem Auto zur Arbeit zu fahren, sondern die Firma lag direkt neben unserer Wohnung. Wir Kinder konnten es uns aussuchen, ob wir die Schule wechseln, oder weiter in die alte gehen wollten. Natürlich wollten wir lieber in der alten bleiben und fuhren jeden Tag mit dem Fahrrad in die 10 km entfernte Schule. Mein Mutter erhoffte sich von dem Umzug, dass mein Vater mehr zu Hause sein würde.

Aber es kam nicht so. Mein Vater war weiterhin viel weg, dafür waren meine Mutter und wir viel isolierter.

Meine Mutter war weiterhin sehr unglücklich, weinte weiterhin sehr viel und aus heutiger Sicht glaube ich, sie war depressiv.

Es wurde immer schlimmer. Im Schlafzimmer meiner Eltern, (welches ich nicht betreten durfte, aber trotzdem manchmal einen Blick erhaschen konnte) türmte sich auf dem Fußboden und teilweise auch auf dem Bett meines Vaters schmutzige Wäsche.

In der Küche türmte sich ebenso schmutziges Geschirr. Die Ablageflächen und der halbe Tisch waren voll damit, so dass wir kaum Platz hatten, daran zu essen. Ich hätte meiner Mutter gerne beim Abwasch geholfen, oder hätte es auch gerne alleine gemacht.

Aber ich durfte nicht, da ich angeblich alles kaputtmachte. Es gab also wieder kein Entrinnen aus dieser Situation. Sie musste ausgehalten werden. In meiner Erinnerung jahrelang.

Wir durften im Alltag auch weiterhin nicht ins Wohnzimmer, weil die Möbel geschont werden sollten.(Nur am Wochenende mit meinen Eltern zusammen, falls mein Vater da war.) Hier war immer alles ordentlich, es könnten ja mal Leute kommen!

Wir konnten und durften am großen Küchentisch in der Küche keine Hausaufgaben mehr machen wie früher, sondern mussten in unserem Zimmer arbeiten. In dem Zimmer stand zum Arbeiten aber nur ein kleiner niedriger, wackliger Campingtisch. Zum Arbeiten für meinen Bruder und mich sehr ungeeignet und es gab natürlich immer Streit, den mein Bruder natürlich gewann, weil er größer war. Ich glaube im Nachhinein das ist der Grund, warum ich aufhörte, Hausaufgaben zu machen und ich jeden morgen mit Ängsten in die Schule ging, nachts nicht richtig schlief, musste ich die Hausaufgaben doch noch irgendwie in den Pausen erledigen. Ich weiß eigentlich nicht, wie ich die Schule dann doch geschafft habe, die Lehrer müssen ziemlich milde gewesen sein und glücklicherweise stimmten ansonsten die Schulnoten.

Das Zimmer war nicht sehr groß. Es passten gerade 2 Betten rein, mit ca. 1m Platz dazwischen, dann stand in der einen Ecke der Campingtisch und in der anderen ein großer Kleiderschrank für uns beide. (Ich muss vielleicht noch erwähnen, dass wir nicht arm waren. Mein Vater verdiente als technischer Betriebsleiter einer 500-Seelen-Firma für die damalige Zeit sehr gut!) An diesen Kleiderschrank durften wir - wenn - nur unter Aufsicht dran, wir durften uns nichts alleine herausnehmen oder einordnen.

Das Allerschlimmste an dieser Zeit war, dass wir meistens keine sauberen Sachen für die Schule hatten. Wir kamen ja langsam in die Pubertät und der Körper verändert sich. Wir mussten oft wochenlang(!) den gleichen Pullover anziehen. Auch mit häufigem Waschen war es nicht zu vermeiden: irgendwann stank der Pullover oder das Hemd und wir mussten stinkend (oder wir glaubten nur zu stinken?) in die Schule. Wie haben die anderen oder die Lehrer es nur mit uns ausgehalten? Jedenfalls viel nie ein böses Wort.

Ich versuchte, mich in der Schule möglichst wenig zu bewegen und hielt mich möglichst fern von anderen Kindern und kam auch den Lehrern wenn möglich nicht zu nahe, aber unseren eigenen Ausdünstungen konnten wir nicht entweichen.

Es war eine Qual. Täglich bat ich meine Mutter um frische Sachen, diese vertröstete mich jedoch meistens auf den nächsten Tag und groß war die Enttäuschung, wenn am nächsten Morgen nichts Sauberes dalag. Ich bat meine Mutter auch, mir selbst etwas für mich waschen zu dürfen, aber auch das wurde mir mit dem Hinweis, ich würde dann alles versauen und dreckig machen(!) verwehrt. Ob in dem Schrank vielleicht etwas Sauberes zum Anziehen gelegen hat, weiß ich nicht, denn ich traute mich ja nicht, dort hineinzuschauen.

Ich frage mich heute, warum ich mich an die Verbote gehalten habe, da ich sehr gelitten habe. Aber ich hatte auch Angst, meine Mutter würde noch mehr Schluchzen und tat deswegen, was sie wollte.

Teil 13: Umgang mit Träumen und weitere dunkle Welten

In diesem Zimmer wohnte ich mit meinem Bruder bis zu meinem (fast) 16. Lebensjahr, er war 18 Jahre alt. Mir ist bewusst geworden, dass ich mich an das Zimmer als weiteres dunkles Zimmer in meinem Leben erinnere. Mein Bruder hatte in diesem Zimmer das absolute Sagen. Wann und wie lange Musik gehört, das Licht zum Lesen angelassen oder sich unterhalten wurde, bestimmte er, da er älter war. Wenn er abends schlafen wollte, zogen wir die Rollladen herunter und es war ganz dunkel im Zimmer.

Ich lag oft wach, konnte abends nicht einschlafen und fühlte mich manchmal wie im Gefängnis.

Ich kann mich erinnern, dass ich in dieser Zeit oft wiederkehrende Alpträume hatte.

Beim Einschlafen musste ich sehr vorsichtig sein, dass kein Bettdeckenzipfel über der Bettkante hing, geschweige denn ein Fuß, denn wilde Tiere, Schlangen und Krokodile würden mich dann mit Sicherheit in den Abgrund ziehen.

Es waren immer wieder dieselben Alpträume, die mich nachts oft wiederholt ereilten.

Bei einem Traum war ich in der Wohnung meiner Großeltern, wurde von dem Balkon magisch angezogen, bis ich kopfüber herunterfiel auf die Straße oder in den Garten.

Ein anderer Traum war, dass ich in einer Reihe mit anderen stand und zuschauen musste, wie alle von oben nach unten in der Mitte mit einem großen Türkensäbel gespalten wurden. Immer wenn ich dran war, wachte ich schweißgebadet auf.

Im dritten Traum hatte ich einen Knäuel magnetisierender Stecknadeln im Hals, die ich dann nacheinander auszuwürgen versuchte.

Es gelang mir meistens nicht ganz, immer blieben Stecknadeln im Hals stecken.

Der eine oder andere Traum wiederholte sich oft mehrmals pro Nacht, immer wenn ich einschlief, fing es wieder von vorne an.

Irgendwann lernte ich, mich gegen die Träume zu wehren. Schon beim Einschlafen versuchte ich, mir schöne Dinge vorzustellen, bzw. mit positiven Träumen z.B. von schöner Natur anzufangen.

Ich lernte interessanterweise auch mit der Zeit, negative Träume im Schlaf abzuschalten. Nach dem Motto, das ist nur ein Traum, hör einfach auf damit! Diese Fähigkeit habe ich heute noch. Ich kann mir Träume solange 'ansehen', bis ich ihn selbst noch interessant finde, ihn aber an einem gewissen Punkt abschalten, wenn es zuviel wird. Das gelingt mir meistens.

Einerseits erinnere ich mich daran, dass ich mir in dieser Zeit oft wünschte, ins Heim zu kommen. Ich stellte mir vor, ich ginge zum Jugendamt und würde fragen, ob sie mich aufnehmen. Aber ich traute mich dann doch nicht, weil ich Angst hatte und meine Eltern und Familie nicht so verraten wollte - ich hatte ja auch noch nie mit jemand anderem darüber gesprochen.

Andererseits fing ich damals an, mich politisch zu interessieren. Wenn ich dann in der Tagesschau oder in Dokumentarberichten Filme über leidende Kinder in Afrika (Biafra) mit dicken Wasserbäuchen sah, fand, ich demgegenüber hatte ich es sehr gut, denn ich hatte zu Essen und zu Trinken, musste also keinen Hunger leiden, und ich war dankbar!

Teil 14: Nur ein Mädchen

Ich war ab meinem 5. Lebensjahr nicht nur wegen der familiären Verhältnisse sehr unglücklich.

Sobald ich etwas mehr denken konnte, lief ich herum und dachte immer wieder, warum bin ICH gerade ICH, und vor allen Dingen, warum bin gerade ICH ein MÄDCHEN.

Es schien mir, als bekämen Jungen immer die interessanteren Geschenke (Märklin-Eisenbahn, Legosteine, Stabilbaukasten, Schukobahn u.s.w., u.s.f.), durften immer die interessanteren Sachen machen (auf Bäume klettern, Fußball spielen, usw.), und Jungen hatten die bequemere Kleidung an, während man sich als Mädchen mit einem Rock und Petticoat herumschlagen musste, der immer zerriss, wenn man auf Bäume klettern wollte. Als Mädchen Hosen zu tragen, war noch verboten.

Immer hieß es, du bist ein Mädchen, du darfst das nicht, du kannst das nicht oder einfach, du bist ja 'nur ein Mädchen'.

Ich weiß nicht, ob das der Grund dafür war, warum ich immer meine Kleiderkrägen anknabberte. Vor mir war kein Kragen des verhassten Kleides sicher, das ich trug. Nach einiger Zeit jedenfalls war das Kleid hinüber.

Man wurde als Mädchen auch von vielem ausgeschlossen. Da ich Fußball sehr liebte und auch recht gut spielen konnte (zum Leid- wesen meines Bruders wählten seine Hauptspielkameraden immer mich, nicht ihn in die bessere Mannschaft), wollte ich in einem Fußballverein trainieren. 'Das darfst du nicht, du bist ja nur ein Mädchen!'

Ich hätte gerne außer Blockflöte noch ein Instrument gespielt, mein Bruder bekam als Junge eine Trompete gestellt, konnte aber nichts damit anfangen. Ich hätte gerne Gitarre oder Klavier gespielt, aber Mädchen bekamen kein weiteres Instrument und meine Eltern wollten kein Geld dafür ausgeben.

Ich meldete mich auch bei unserer Pfarrei, weil sie Messdiener suchten. Da erfuhr ich, 'für Mädchen nicht gestattet'!

Als ich an unserer Schule über einen Aushang erfuhr, dass in unserem Viertel Jugendliche für Mal-, Knetgummi-, Sport,- oder andere Kurse in einem sog. Jugendtreff gesucht wurden, ging ich sofort dorthin und wollte mich anmelden, in der Hoffnung, dass ich dann nicht mehr so oft alleine bin. Der Jugendheimleiter fing mich noch an der Türe ab, ließ mich gar nicht erst herein und sagte, 'dass ist nichts für Mädchen'. Sind Mädchen etwa keine Jugendlichen!?

Ich war sehr enttäuscht! Mädchen waren wohl etwas minderwertiges und so behandelte mich auch mein Bruder. Er hänselte mich oft in der Öffentlichkeit. Er akzeptierte mich nicht und schämte sich, mit mir gesehen zu werden. 'Du bist ja nur ein Mädchen'.

Weil ich mich mit meinem Bruder nicht richtig verstand, wünschte ich mir sehnlichst ein Schwesterchen. Ich dachte, dann würde ich mich vielleicht nicht mehr so alleine fühlen.

Ich fragte meine Mutter oft, ob ich nicht ein Schwesterchen haben könnte. Irgendwann erklärte sie mir barsch, dass sie schon ein Kind ABGETRIEBEN hätte. Ich verstand dies am Anfang nicht so recht, aber mit der Zeit wurde mir klar, ich hätte ein Geschwisterchen oder vielleicht sogar ein Schwesterchen haben können, aber es ist tot!!!

Und Außerdem: Mein Bruder war ein Wunschkind, das wusste ich, aber ich???

(Meine Mutter reagierte auf Nachfragen immer ausweichend!) Noch heute denke ich oft daran, wie ich mich wohl mit meinem Geschwisterchen verstanden hätte, bzw. was für ein Mensch es wohl geworden wäre!

Teil 15: Innere Abnabelung

Am Gardasee, wohin wir einmal jährlich in Urlaub fuhren, waren oft starke Stürme (Fallwinde von den Alpen) und Unwetter. (Mindestens einmal innerhalb des Urlaubs, man merkte schon, wenn es sich zusammenbraute - es wurde dunkel und ganz still - die bekannte Ruhe vor dem Sturm!) Innerhalb einer Stunde konnte sich das Wetter von hellem Sonnenschein in Tagesdunkelheit mit starkem Gewitter verwandeln.

Der Sturm und Regen war so heftig, dass Campingwege zu kleinen Flüssen wurden und Boote, Zelte bzw. nicht gesichertes Hab und Gut durcheinander- oder wegflog.

Wir mussten dann ganz schnell ins Zelt kommen. Mein Bruder und meine Eltern waren damit beschäftigt, die Stangen vom Zelt festzuhalten, weil sonst alles weggeflogen wäre. Ich brauchte als Kleinste nichts zu machen, was mir aber nichts half, denn ich hatte keine Ablenkung. Ich hatte immer große Angst, weil es draußen tobte und krachte, man nichts sehen konnte und meinen Eltern ausgeliefert war, die sich vor Aufregung natürlich wieder anschrieen und stritten.

Mein Bruder verbog vor Angst immer seine Zeltstange, was auch wieder zu viel Schreierei führte. Ich war immer froh, wenn es nach evt. 10 Min.(?) wieder vorbei war. Draußen bot sich uns ein ziemliches Bild der Zerstörung. Nur die Bäume waren zum Glück noch heil, weil sie (wir nannten sie Gummibäume) sehr biegsam waren. Mein Vater beruhigte uns immer, sie könnten nicht aufs Zelt fallen.

Da mein Vater immer alles richtig gesichert hatte, war unserem Zelt nie etwas passiert, aber irgendwann wollte ich bei Sturm nicht mehr da hinein.

Ich erklärte meinen Eltern, sie brauchten mich ja nicht im Zelt, da ich sowieso nichts zu tun hätte. Ich würde mich ins Auto setzen! Meine Mutter war entsetzt (immerhin, sie wollte mich bei sich haben!?) und sagte, dass sei zu gefährlich. Aber ich weigerte mich weiterhin und mein Vater - oh Wunder! - lenkte ein und sagte, im Auto sei es eigentlich am ungefährlichsten.

Mein Bruder wollte zum Glück bei meinen Eltern bleiben (er hatte Angst!) und ich durfte (als Kleinste!)ins Auto.

Es war mir am Anfang im Auto etwas mulmig (ca. 10 Jahre?), aber immer noch besser als im Zelt. Ich konnte jetzt alles sehen und hatte die Schreierei nicht!

Es war interessant alles zu beobachten. Wie sich der Sturm langsam aufbaute und wieder abschwoll, ebenso den Regen, evt. Hagel und Überschwemmungen bzw. das ganze Unwetter mit Donner und Blitzen zu beobachten.

Ich konnte auch genau sehen, wann der Spuk vorbei war, frühzeitig aus dem Auto steigen und draußen inspizieren, was der Sturm angerichtet hatte. Ich war ringsherum die Einzige die im Auto saß, genoss meine Situation und war stolz auf meine Unabhängigkeit. Ich brauchte bei Sturm nie wieder in das Zelt!

Das nächste Ereignis war ca. mit 14 Jahren. Eine Klassenfahrt nach England für 14 Tage stand an. Sie viel teilweise in die Urlaubszeit meiner Eltern. Sie wollten mir nicht erlauben, mitzufahren. Wochenlang kämpfte ich schon um die Unterschrift.

Ich wusste, ein Geldproblem gab es nicht, wir hatten genug.

Ich hatte allerdings 'schlechte Karten', da mein älterer Bruder im letzten Jahr auch nicht fahren durfte. Er hatte auch nicht gekämpft, sondern im Vorfeld aufgegeben. Er behauptete, er hätte sowieso nicht fahren wollen. So stand ich alleine da.

Ich fand, die Klassenfahrt stand mir wie allen anderen Mädchen meiner Klasse zu und versuchte, meine Eltern mit Argumenten zu überzeugen, nichts half.

Ich war verzweifelt, die Klassenfahrt rückte immer näher. Ich spürte wohl, dass sie für mich wichtig war, hatte sie ja auch den pädagogischen Zweck, den Gesichtskreis zu erweitern und von den Eltern unabhängiger zu werden.

Nachdem ein halbes Jahr vergangen war und die Klassenfahrt kurz bevorstand, passte ich die Gelegenheit an einem Wochenende noch einmal ab und sprach meine Eltern zusammen abends an.

Sie weigerten sich weiterhin, mir die Klassenfahrt zu erlauben, da es terminlich mit unserer Urlaubsfahrt zusammenfiele, und ich müsse mit ihnen fahren.

Jetzt fasste ich meinen ganzen Mut zusammen - noch nie hatte ich mit meinen Eltern ansatzweise darüber gesprochen -, und sagte, dass ich sowieso nicht vorhätte, irgendwann noch einmal mit Ihnen in Urlaub zu fahren, da sie sich immer nur streiten würden. Das war wie ein Paukenschlag!

Meine Eltern schienen mir betroffen zu sein, sie hatten wohl auch meine Entschlossenheit gespürt, denn ich wäre bereit gewesen es irgendwie eskalieren zu lassen. Ich ging ins Bett. Ich fühlte mich einerseits schlecht, dass ich soweit gegangen war, meine Eltern bloßzustellen.

Es war so, als hätte ich ein Tabu gebrochen, d.h. etwas ausge- sprochen, was wir nicht aussprechen durften, aber es musste sein.

Am nächsten Morgen lag ohne weitere Erklärung die Einwilligung auf dem Küchentisch und meine Mutter bereitete alles für die Reise vor.

Richtig freuen konnte ich mich nicht, aber froh war ich doch, dem weiteren gemeinsamen Urlaub entronnen zu sein.

Der Englandurlaub sollte sich für mich - so glaube ich - auch zu einer Art Schlüsselerlebnis entwickeln.

Schon die Busfahrt gestaltete sich für mich anders als ich erwartet hatte. War ich doch gewöhnt, mich bei längeren Fahrten im Auto immer zu übergeben, hatte ich wieder die komplette Ausrüstung (Beutel etc.) dabei und durfte an einem günstigen Platz sitzen.

Aber es war eine sehr harmonische und interessante Fahrt und weder im Bus noch auf der Fähre (alles schaukelte sehr) wurde mir schlecht, ich war wie befreit.

In England angekommen, war alles sehr ungewöhnlich und spannend wegen der fremden Sprache und den sehr freundlichen Menschen.

Wir waren zu jeweils 10 Kindern in einer englischen Familie untergebracht mit "Mummy and Daddy".

Unsere Lehrerin hatte sich sehr viel Mühe gegeben mit der Planung. Wir unternahmen jeden Tag einen Ausflug zu berühmten Schlössern oder fuhren nach London und besuchten bekannte Plätze oder Parks. Am Wochenende oder abends gingen wir ins Theater oder in einen der berühmten englischen Clubs und hörten Lifejazz. Der englische Daddy (Schlagzeug) und der Mann meiner Lehrerin (Piano), der bei uns im Haus wohnte, waren Oscar Peterson Fans und spielten auch selbst. Ich fand die Musik natürlich Klasse. Es war alles urgemütlich. Ich war sehr glücklich.

Nur einmal wurde das Glück getrübt. Bei einem Mittagessen kam meine Lehrerin in unser Haus und rief, 'Monika, du hast ein Telegramm von deinen Eltern'. Sie dachte, ich freue mich, sie wusste ja nicht, was sie bei mir anrichtete, denn ich erschrak fürchterlich.

Ich dachte sofort, 'Jetzt haben sie sich also endgültig zu Hause totgeschlagen und du musst nach Hause.'

In dem Telegramm stand: 'Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, Deine Mutter!' (Ich hatte Geburtstag?, den hatte ich ganz vergessen!) Wahrscheinlich eine nette Geste, (mir kam es wie eine Drohung vor), aber ich konnte sie innerlich nicht mehr annehmen, es war zu spät!

Wir waren insgesamt 12 Tage in England und ich war sehr verwundert, dass meine Gasteltern sich nie stritten. Wenn wir nichts vorhatten, schlich ich in dem Haus herum und rechnete irgendwie mit Auseinandersetzungen, kannte ich es doch nicht anders, aber nie viel ein böses Wort. Die englischen Eltern schienen sich zu mögen und zu achten. Sie strahlten ein Glück aus, das auch mein Glücksgefühl verstärkte und mir Hoffung gab.

Es gab also Glück 'draußen', ich musste nicht immer nur unglücklich sein.

So leid es mir tat, ich musste von zuhause weg, auch wenn ich alle im Stich ließe!

Teil 16: Zweifel an der Moral

Ungefähr in dem gleichen Alter (14/15 Jahre) bin ich aus der Kirche ausgetreten. Ich stand auch damals schon zu den christlichen-demokratischen Grundwerten, wie z. B. der christlichen Nächstenliebe (und versuche auch heute noch, danach zuleben), aber ich war es satt, mich schlecht zu fühlen.

Wenn man z.B. einmal sonntags vormittags nicht in die Kirche kam, beging man nach Aussage des Pfarrers eine Todsünde, die 'einen schwarzen Fleck' auf der Seele hinterließ. Es wurde auch nie richtig klar, ob diese schwarzen Flecken durch eine Beichte richtig wieder weggingen.

Wir machten mit der Familie oft sonntags einen Ausflug, waren dann also nicht in der Kirche. Hatte man als Kind dann gebeichtet, und bei den Bußgebeten geschwatzt - und man schaffte es ja nie, die 'fünf Vater Unser' und die 'Drei Gegrüßet Sei´st Du Maria', konzentriert zu beten - soll die Beichte dann wieder ungültig gewesen sein. Ich schaffte es auch nie, alle 'Schandtaten' zu beichten, das war dann auch schon wieder eine 'Todsünde'.

So barg man viele 'Todsünden' auf der leicht geschwärzten Kinderseele neben der sog. 'Erbsünde', die man auch noch ständig mit sich herumschleppte. Es war ein ständiges 'Auf und Ab', richtig 'schuldfrei' wurde man nie.

Aber ich fand, ich hatte nichts getan! Vieles konnten die Kirchenvertreter mir nicht erklären und gerade die beiden Pfarrer unserer Kirche, die mir verweigerten Messdienerin zu werden, wurden in eine andere Kirchengemeinde versetzt, da sie im Verdacht standen, kleinen Jungen (den Messdienern) unsittlich begegnet zu sein.

Mag sein, dass mir alles nicht richtig näher gebracht worden ist, aber ab einem gewissen Alter wollte ich mit dieser Kirche nichts mehr zu tun haben. Ich ging zum Pfarramt und holte mir einen Antrag zum Austritt. Man wollte jedoch dazu die Unterschrift meiner Eltern einholen. Allerdings hatte ich gelesen, dass man ab 14 Jahren Religionsfreiheit besitzt und zeigte dem neuen Pfarrer den Artikel. Daraufhin versuchte er natürlich, mir ein schlechtes Gewissen zu machen, aber ich ließ mich nicht einschüchtern und stellte den Antrag.

Ich hatte lange darüber nachgedacht und war mir ganz sicher, wenn es diesen 'lieben Gott' geben würde, er würde mich verstehen und mir verzeihen!

Oder, es wäre nicht MEIN Gott."

Teil 17: Niemals aufgeben!

Als mein Bruder und ich den Realschulabschluss erreicht hatten, verweigerten unsere Eltern uns den weiteren Schulbesuch (schon die Erlaubnis zum Realschulbesuch war lange fraglich gewesen und nur dem forschen Vorgehen unserer Grundschullehrer war es zu verdanken, dass wir auf eine weiterführende Schule gehen durften). Wir wollten Abitur machen. Wir hatten zwar keine hervorragenden Noten, aber es wäre möglich gewesen.

Es war keine Frage des Geldes, denn zu arm waren meine Eltern nicht und es wurde für allerhand Unsinn Geld ausgegeben.

Aber wir hörten die Worte, 'kommt gar nicht in Frage' und den häufigen - auch in anderem Zusammenhang - verwendeten Satz, 'warum soll es euch besser gehen als uns?'. Dagegen war natürlich nichts einzuwenden, und wir waren sprachlos!

Mein Bruder sollte eine Lehre im technischen Büro einer bekannten Metallfirma machen und mein Vater verhalf ihm durch seine vielfältigen Beziehungen dazu. Ich weiß gar nicht, ob mein Bruder das überhaupt wollte, aber er brauchte sich bei der Lehrstellensuche um nichts zu kümmern.

Ich sollte nach dem Wunsch meines Vaters möglichst schnell heiraten, eine Lehre wäre deswegen nicht erforderlich.Aber auch ich beabsichtigte, eine Lehrstelle anzufangen, denn ich wollte unabhängig sein.

Es folgten viele Diskussionen und Auseinandersetzungen mit meinem Vater. Vor allem meine Mutter legte sich in vielen Krächen mit ihm an, denn sie unterstützte mein Vorhaben.

Letztlich habe ich es meiner Mutter zu verdanken, dass mein Vater irgendwann aufgab und auch mir (ich war damals 15 1/2 Jahre alt) die Erlaubnis zum Lehrbeginn gab. Geholfen wurde mir bei der Lehrstellensuche jedoch nicht.

Da ich immer schon viel technisches Interesse hatte, z. B. mein Fahrrad selbst auseinander- und wieder zusammenbauen konnte, war für mich klar, ich wollte einen technischen Beruf ergreifen, wie mein Vater und mein Bruder. Büroarbeit erschien mir zu langweilig.

Ich bewarb mich zunächst als KFZ-Mechaniker und war überrascht, schon am Telefon zu erfahren, dass die Lehrstelle nicht für Mädchen gedacht war. Davon stand in der Annonce jedoch nichts drin. Ich versuchte es daraufhin als Schreiner. Auch dort sagte man mir, es ginge nicht, da sie auf Mädchen nicht eingerichtet wären. Bei mehreren Handwerksbetrieben war immer das gleiche Ergebnis. Mit meinem Vater konnte ich darüber nicht sprechen, er war sowieso dagegen und meine Mutter nicht ansprechbar, sie hatte mit sich selbst genug zu tun.

Also bewarb ich mich schriftlich bei KHD, einer großen renommierten Motorenfabrik, die Lehrlinge zum Technischen Zeichner suchte. Die werden doch wohl ein Einsehen haben!

Ich bekam auch ziemlich prompt eine Antwort, 'sie freuten sich über meine Bewerbung' und luden mich zu einem Bewerbungsgespräch und einer anschließenden Aufnahmeprüfung ein.

Die Aufnahmeprüfung ging den ganzen Vormittag - war für mich inhaltlich sehr ungewohnt, aber interessant, da wir neben dem Lösen mathematischer Aufgaben und Fragen zum Allgemeinwissen auch einige Zeichnungen mit mehrerlei Ansichten anlegen mussten. Ich war das einzige Mädchen und wir wurden mit den Worten entlassen: "Ihr hört von uns".

Nach einiger Zeit kam die Nachricht, ich las sinngemäß: Herzlichen Glückwunsch, sie haben die Aufnahmeprüfung bestanden! (Mein Herz jubelte!)

Aber leider müssen wir Ihnen mitteilen, dass wir für weibliche Teilnehmer der Prüfung keine dreijährige Lehrstelle zum Technischen Zeichner, sondern nur eine zweijährige Anlernstelle zum Bauzeichner vorgesehen haben.

Wir laden Sie zu einem Gespräch am ..... ein. MfG ....

Ich war platt und wütend! Ich verzichtete auf die Anlernstelle, denn dann hätte ich nichts Verwertbares in der Hand gehabt.

Jetzt wusste ich, ich musste studieren, denn nur dann - so schien es mir - würde ich gleich behandelt werden.

Ich hatte mich schon erkundigt, zum Studieren war noch ein langer Weg. Ich musste zunächst eine abgeschlossene Lehre vorweisen, egal welche, und konnte dann auf einer Abendschule oder einem Tageskolleg Abitur nachmachen.

Ich schlug die Zeitung auf und rief bei der erstbesten Lehrstelle an, bei der ich mir als Mädchen Chancen ausrechnete.

Ich begann eine Lehre zum Groß- und Außenhandelskaufmann (so hieß es damals noch!) "

Teil 18: Äußere Abnabelung und geistige „Nachbeelterung“

Letztlich habe ich meinen Eltern nicht nur zu verdanken, dass ich die Realschule besuchen durfte und ein Lehrstelle anfangen konnte, sondern sie haben mich auch mit den nötigen sog. 'Mittelstandsnormen' versehen, dies alles auch zu schaffen.

Wenn es vielleicht auch ursprünglich eher für meinen Bruder gedacht war, so haben sie mich eindeutig geprägt und klingen mir nachträglich noch in den Ohren: z.B. 'Was man einmal angefangen hat, bringt man auch zu Ende!, 'Weglaufen gilt nicht' und 'Lehrjahre sind keine Herrenjahre', u. ä.. Es schickte sich einfach nicht zu kneifen und irgendetwas abzubrechen, man musste durchhalten. Das mag man auch kritisch sehen können, aber mir hat es oft geholfen, so auch beim Abschluss meiner Lehrstelle.

Wie erwartet, fand ich die Lehrstelle furchtbar langweilig. Mich den ganzen Tag mit dem Erstellen und der Ablage von geschäftlicher Korrespondenz zu beschäftigen, in der es um den Verkauf von Kassettenrecordern, Tonbändern etc. ging, schien mir sehr öde. Aber ich hatte ja ein Ziel, und deswegen musste ich da durch!

Erleichtert hat mir die Zeit u. a. wieder die Beschäftigung mit Büchern. Während es in der Kindheit hauptsächlich Romane waren, die mich interessierten, fing ich ca. ab dem 15. Lebensjahr an, mich auch mit Sachbüchern zu beschäftigen.

Philosophie, Psychologie, Soziologie, Anthropologie, Verhaltensforschung und Pädagogik interessierten mich sehr, und ich ging fast jeden Abend nach der Arbeit zur Volkshochschule und belegte Kurse zu den entsprechenden Themen. Meistens war gerade noch Zeit für 2 Kurse, den

zweiten schaffte ich kaum noch und abends um ca. 10 Uhr fuhr ich mit dem letzten Bus nach Hause, fiel todmüde ins Bett, um dann um ca. 6.00 Uhr wieder aufzustehen.

Z.B. erinnere ich mich an Autoren wie Brecht, Dürrenmatt, Frisch, Hesse, Weiß auf der einen Seite und z.B. Jaspers, Plack, Freud, Adler, Reich, Fromm, Fried, Lorenz, Gordon, Aristoteles, Habermas, Marcuse auf der anderen Seite. Sie waren meine ständigen Begleiter. Ich verschlang diese Bücher, denn ich brauchte Hilfe.

Wenn ich auch oft nicht viel oder vielleicht nur die Hälfte verstand, so halfen diese und andere Bücher doch dabei, mir meine Probleme und die Welt zu erschließen.

Mit meinen Eltern hatte ich in dieser Zeit immer weniger Kontakt. Ich hatte mich mit Jugendlichen zusammengetan, die auch Englandfans waren. Wir waren eine verschworene Gemeinschaft und fuhren noch jahrelang zu den 'Parents' nach England, bis sie die Pension aufgaben. In dieser Clique fühlte ich mich wohl, ein Gefühl, dass ich seit langem nicht mehr kannte.

Ich wohnte kaum noch zu Hause, kam nur noch zum Schlafen.

Eines Tages informierte ich meine Mutter, dass ich ausziehen wollte. (Mein Vater war kaum noch anwesend). Ich hatte mir schon eine Wohnung gesucht und brauchte für den Mietvertrag die Unterschrift meiner Mutter, da ich erst knapp 16 war. Meine Mutter war zuerst nicht einverstanden.

Ich wusste eigentlich auch gar nicht, wie ich die Wohnung bezahlen sollte. Ich bekam 75,-- DM Lehrgeld im ersten Lehrjahr und die Wohnung kostete ohne Heizung etc. 149,-- DM. Aber irgendwie würde es schon gehen!

Ich wollte auf jeden Fall ausziehen. Bei den wenigen Zusammenkünften, die wir hatten, kam es vor, dass mein Vater mich schlug, wenn er mit irgendetwas nicht einverstanden war, was ich machte. Ohne sich in anderer Form mit mir auseinanderzusetzen - ohne Vorwarnung und ohne etwas zu sagen schlug er zu. Dieses Erziehungsmittel konnte ich nicht akzeptieren, auch weil ich längst die Achtung vor meinen Eltern verloren hatte.

Mein Bruder verhielt sich in solchen Situationen höchst merkwürdig. Er wirkte in dieser und in der Folgezeit auch immer sehr abwesend. Er war mittlerweile soweit, dass er, wenn wieder heftiger Streit in der Familie war, kopfüber mit am Körper angelehnten Armen und irrem Blick zu Boden sprang. Ein Glück, dass ihm nichts passiert ist. Ich werde dieses Bild nie vergessen.

Ich hielt es nicht mehr aus, ich musste raus!

Ich teilte meiner Mutter mit, dass ich die Unterschrift zum Mietvertrag bräuchte, ich aber alles alleine bezahlen würde.

Wenn ich sie nicht bekäme, würde ich das Jugendamt informieren, über die Zustände, die in meinem Elternhause von klein auf herrschten.

Ich weiß nicht, ob ich es getan hätte, aber ich fühlte mich schon allein wegen der Drohung wie ein Verräter und Charakterschwein!

Am nächsten Morgen lag der unterschriebene Mietvertrag auf dem Küchentisch - ohne Worte!

Teil 20: „Missbrauchte Wegbereiterin“ und Entdeckung der Solidarität

Gefühlsmäßig hatte ich mit dieser Entscheidung noch zu kämpfen, da ich den Eindruck hatte, dass ich meine Familie insbesondere meine Mutter im Stich lassen würde. Aber verstandesmäßig war mir klar, dass ich ein Recht auf Wohlbefinden habe und jeder für sich selbst verantwortlich ist. Auch wenn ich

noch sehr jung war, rechtfertigten die Verhältnisse mein Tun. Endlich war ich frei und konnte den Ballast hinter mich lassen.

Die Wohnung war zum 'nächsten Ersten' frei, ich hatte bis dahin noch eine Urlaubsreise nach England geplant, die mir auch ohne Aufhebens gewährt wurde. Danach wollte ich Umziehen. Aber es kam etwas anders.

Als ich aus dem Urlaub zurückkam, ging ich als erstes in erwartungsvoller Vorfreude zu meiner Wohnung. Ich wollte sie mir noch einmal ansehen und dann mit dem Umzug beginnen. Ich schloss die Wohnung auf und traute meinen Augen nicht: Die Wohnung war voll gestellt mit Möbeln!

Die Möbel meiner Mutter - Küchen-, Schlaf- und Wohnzimmermöbel standen in dem großen, hellen vorderen Zimmer. Dort wollte sie wohnen. Nach meiner Einschätzung das einzig bewohnbare Zimmer. Es gab noch ein dunkles Zimmer mit kleinem Fenster zum engen Hinterhof gelegen. Dort waren die Möbel unseres ehemaligen Kinderzimmers untergebracht.

Meine Mutter tat so, als wäre es das Selbstverständlichste von der Welt, dass sie jetzt dort eingezogen war.

Ich sollte mit meinem Bruder zusammen in dem dunklen, kleinen hinteren Raum wohnen. Es hatte wieder etwas kellerhaftes.

So gut ich es auch fand, dass meine Mutter sich endlich von meinem Vater getrennt hatte (ich hatte ihr oft dazu geraten, aber sie hatte sich nie getraut und nicht gewusst, wie sie es anstellen sollte), so unmöglich war es mir unter diesen Voraussetzungen dort zu wohnen.

Ich kam mir überrumpelt vor, es musste eine andere Lösung her!

Mein Bruder wohnte noch jahrelang mit meiner Mutter dort, aber ich sprach sofort mit einem guten Bekannten aus meiner Clique über meine Situation. Ich erzählte ihm nur, dass ich im Moment keine Wohnung hätte. Er sprach mit seinem Vater.

Ich war überrascht. Sein Vater gab mir sofort und uneigennützig ein Zimmer in seiner Wohnung, ohne genau zu wissen, warum ich keine Wohnung hatte. Er war Beamter und es war einigermaßen gefährlich für ihn, mich aufzunehmen. Sein Sohn wohnte auch in der Wohnung und damals bestand noch der so genannte Kuppeleiparagraph, aufgrund dessen man ihn hätte anklagen können. Aber er vertraute seinem Sohn, der ihm erklärte, dass ich in Not sei und er ging das Risiko ein. Solch unkomplizierte Solidarität zu erfahren, tat mir sehr gut.

Ich wohnte noch einige Zeit dort, hatte aber bereits andere Pläne. Im 'Republikanischen Club' wurden seit längerem sog. 'neue Lebensformen' diskutiert. Wir stellten uns vor, in Zukunft nicht in einer Kleinfamilie, sondern in 'Großfamilien', Kommunen oder Wohngemeinschaften zu wohnen. Das war genau das Richtige für mich, denn von der Kleinfamilie hatte ich erst einmal genug. Es schien mir auch interessanter, mit mehreren zusammen zu wohnen als alleine, da man mehr Anregungen hatte.

Ich schloss mich einer Wohngemeinschaft an, bei der von vorneherein selbstverständlich war, dass die 'Schwachen' Schlechtverdienenden wie z.B. Lehrlinge von den anderen schon gut Verdienenden unterstützt würden. Jeder zahlte soviel in die Kasse, wie er konnte. (Ich hatte sehr wenig, da ich von meinen Eltern kein Geld bekam). Miete, Essen u.a. wurde von der sog. Gemeinschaftskasse bezahlt. Auch dies solidarische Verhalten ermöglichte es mir, meine Lehrstelle zu Ende zu bringen.

Es gab in der Wohngemeinschaft natürlich auch Probleme, aber insgesamt war es eine heilende Zeit für mich, da ich viel Kontakt mit vielen Gesprächen, Diskussionen und Auseinandersetzungsmöglichkeiten hatte.

Teil 21: Trotz Vergangenheitshürden endlich am beruflichen Ziel

Nachdem ich die Lehre abgeschlossen hatte, bewarb ich mich auf einer Tagesschule, um das Abitur nachzumachen. Ich wohnte mittlerweile alleine, da die Wohngemeinschaft sich aufgelöst hatte.

Der Schulbesuch wurde familienunabhängig mit dem Höchstsatz des Bafögs gefördert. Das war nicht viel, aber man konnte recht bescheiden davon leben.

Während der Lehre und dem Schulbesuch reifte in mir die Entscheidung, Lehrerin zu werden. Fächer wie Psychologie, Pädagogik, Philosophie, Soziologie etc. interessierten mich weiterhin sehr und ebenso die Frage, wie der Mensch lernen, bzw. gefördert, gefordert und unterstützt werden kann.

Ich begann ein Lehramtsstudium mit den Fächern Mathematik und Sozialwissenschaften. Es war mit Sicherheit auch eine emotionale Entscheidung, war die Schule doch der einzige Raum, in dem ich mich als Kind wohl gefühlt hatte. Ich wollte es mindestens genauso gut machen, wie meine ehemaligen Lehrer.

Ich hatte zu meinen Eltern sehr wenig Kontakt. Weder mit meinem Vater noch mit meiner Mutter verstand ich mich. Bei einem Wiedersehen gab es über kurz oder lang Auseinandersetzungen. Ich fühlte mich nach einem Wiedersehen immer schlecht. Ich schränkte deswegen schon lange den Kontakt zu meinen Eltern auf das absolut Notwendigste ein.

Zu Beginn des Studiums wurde die familienunabhängige auf die familienabhängige Förderung umgestellt. D.h. das Einkommen der Eltern wurde als Bemessungsgrundlage für die Förderungshöhe genommen. Meine Eltern verdienten mittlerweile beide gut. Sie hatten seit dem 16. Lebensjahr kein Geld für mich mehr bezahlt und ich wollte auch weiterhin kein Geld von ihnen. Aber ich war in der Zwickmühle, damit die staatliche Höhe des Zuschusses ermittelt werden konnte, brauchte ich eine Einkommenserklärung meiner Eltern. Der alte 'Unterschriftenzirkus' begann wieder.

Beide Elternteile verweigerten mir diese Einkommenserklärung. Auch gutes Zureden meinerseits, dass sie nichts für mich bezahlen sollten, es ginge mir nur um die Ermittlung des mir zustehenden staatlichen Zuschusses, half nichts. "Du brauchst nicht zu studieren, du hast ja eine Lehrstelle, und kannst arbeiten gehen". So schlecht sie sich immer verstanden, darin waren sie sich einig. (Warum soll es Dir besser gehen als uns?!)

Das Bafög-Amt riet mir zu prozessieren. Ich fand, das war eine Zumutung, so ein Ansinnen! Gegen meine eigenen Eltern zu prozessieren, das ging mir zu weit, das konnte ich nicht.

Ich sprach noch einmal mit meinen Eltern. Meine Mutter reichte die Einkommenserklärung ein, aber da mein Vater sich immer noch weigerte, konnte der Antrag nicht laufen und ich bekam auch staatlicherseits kein Geld.

Ein Glück, dass ich vorher nicht wusste, dass die familienunabhängige Förderung eingestellt wird. Ich hätte vielleicht nie studiert, denn von meinen Eltern wollte ich nicht abhängig sein.

Nach einem Jahr Hin und Her und verlorener Zeit, entschloss ich mich, neben dem Studium halbtags arbeiten zu gehen und finanzierte so die Studienzeit. Ich hatte auch noch die Möglichkeit, ein begrenztes Darlehen beim Bafög-Amt aufzunehmen.

Das Studium dauerte natürlich länger als die Regelstudienzeit. Ich schloss es mit dem ersten Staatsexamen ab. Nach der Referendarzeit und dem 2. Staatsexamen begann ich den Beruf als Lehrerin, den ich bis heute gerne ausübe.

Teil 22: Eltern wird man nicht los

Eigene Kinder habe ich mir nie zugetraut. Ich fürchtete, wer keine Liebe empfangen hat, kann auch keine geben. Jedenfalls seinen eigenen Kindern nicht. Ich hatte furchtbare Angst davor, genauso zu versagen, wie meine Eltern. Ich wollte meinen Kindern solch eine Familie auch nicht zumuten. Wenn ich das Thema 'Enkelchen' bei meiner Mutter oder meinem Vater in den wenigen Treffen ansprach, winkten sie beide ab, und sagten mir, Opa oder Oma, so alt würden sie sich noch nicht fühlen und wäre nichts für sie. Schon lange getrennt, waren sie sich auch hierin wieder einig.

Ich konnte mir Kinder ohne liebende Großeltern nicht vorstellen und fand es auch nicht wünschenswert. Ich bedaure es nicht, keine Kinder zu haben. Die Entscheidung war unter den gegebenen Voraussetzungen auch aus meiner heutigen Sicht richtig. Irgendwann habe ich den Kontakt zu meinen Eltern vollständig abgebrochen.

Ich hörte auf, mir Gedanken zu machen, wer schuld sei, dass wir uns so schlecht verstanden, ob ich undankbar, ungerecht oder zu empfindlich sei, wie meine Eltern behaupteten. Ich wollte auch ihnen keine Schuld geben, gehasst habe ich meine Eltern nie, sie taten mir dafür zu leid, und ich versuchte die Verachtung und den 'geistigen Ekel', den ich vor Ihnen empfand, zu bekämpfen. Ich fühlte mich einfach nach jedem Kontakt mit meinen Eltern absolut elend. Vielleicht ging es ihnen genau so.

Es endete immer im Streit. Ich konnte es z.B. nicht vertragen, wenn mein Vater mich bei jedem Treffen ziemlich schnell fragte, ob ich endlich verheiratet sei (nein, heiraten war wirklich lange nicht mein 'Ding'), oder meine Mutter (nachdem sie meinen Lebenspartner kennen gelernt hatte und wir schon einiges zusammen unternommen hatten), mich z.B. meinte warnen zu müssen und fragte, ob ich diesen 'Kellner' wirklich heiraten wolle. Mein späterer Mann führte selbständig ein frz. Spezialitätenrestaurant und sie wusste es. Nichts gegen Kellner, ich hätte meinen Mann dann auch geheiratet, aber ich ärgerte mich über die beabsichtigte Abwertung und Verletzung.

Ich begriff, dass es Teil des 'Programms' war, was meine Eltern mir auferlegten, mich schuldig, undankbar und ungerecht zu fühlen. Es war ein schizophrenes Programm, indem ich einerseits abgelehnt wurde, aber andererseits mich nicht wie ein abgelehntes Kind verhalten sollte.

Mir wurde klar, schizophrenen Verhaltensanweisungen oder Situationen (Zwickmühlen, dererlei gab es genug in meiner Erziehung) kann man nur entgehen, indem man den Rahmen sprengt. In der Situation mit meinen Eltern würde es immer wieder zum Streit kommen, es war müßig, darüber nachzudenken, wer schuld ist, denn es belässt einen in weiterer Abhängigkeit. "Schuld" - egal auf welcher Seite - ist meistens nicht zu klären, da die Dinge oft sehr vielfältig sind. Sie sollte nicht der Maßstab des eigenen Verhaltens sein, sondern die eigenen Werte und Ziele sind entscheidend.

Nur die Konzentration auf die eigenen Werte und Ziele bringen einen weiter!

Ich hatte auch ein gewisses Verständnis für das sonderbare Verhalten meiner Eltern. Sie waren zu unreif und konnten nicht anders.

Sie hatten ihre Kinder jung bekommen, waren selbst beides Kriegskinder. Sie hatten selbst auch seitens ihrer eigenen Eltern keine durchweg liebevolle Kindheit genossen. Sie waren im Faschismus groß geworden, der ihnen emotionell und materiell wenig geboten hat. Wer einmal Schulbücher damaliger Zeit aufschlägt, kann sich ein Bild davon machen, wie sehr diese Generation der Gehirnwäsche und emotionaler Fehlgeleitetheit ausgeliefert war und das in jeder Hinsicht.

Meine Eltern hatten das große Pech, dass sie nicht zueinander passten und beide hatten ein großes Bedürfnis etwas nachzuholen. Sie waren beide viel zu sehr mit sich beschäftigt, Kinder passten eigentlich nicht in ihr Leben, auch wenn sie sich vielleicht Kinder und eine gut funktionierende Familie gewünscht haben. Sie wollten sicher auch gute Eltern sein.

Als mein Vater im Sterben lag, rief er meinen Bruder - der ist Arzt - ans Krankenbett.

Mein Bruder informierte mich über den Zustand meines Vaters, wenn ich ihn noch einmal sehen wollte, müsste ich mich beeilen.

Ich ging mit der damaligen Frau meines Vaters zum Krankenhaus.

Im Krankenzimmer angekommen, ließ mein Vater meine Begrüßung über sich ergehen und fragte den Kopf zu seiner Frau geneigt:

"Wer ist das denn?" ... "Das ist deine Tochter!".

Es kam kein richtiges Gespräch auf, vielleicht hatte mein Vater auch zu starke Schmerzen. Ich hatte den Eindruck, dass er mich innerlich abwehrte und keinen Kontakt aufnahm. Womit hatte ich ihn so verletzt oder war ich ihm nur fremd?

Es war schon spät, er hatte Schmerzen und er war erschöpft, deswegen gingen wir. Ich fuhr nach Hause und dachte, dass ich ihn am nächsten Morgen noch einmal alleine besuche.

Am nächsten Morgen im Krankenhaus angekommen, fand ich sein Bett im Zimmer leer. Ich fragte nach meinem Vater. "Oh, Herr .....

ist heute morgen um sechs Uhr verstorben, wollen Sie ihn sehen?"

Er lag im Nebenzimmer mit einem Leinentuch bedeckt. Ich schwankte, bekam ein Glas Wasser und man ließ mich mit ihm alleine.

Ich blieb still sitzen und verabschiedete mich von ihm.

Als ich wieder im Auto war, schluchzte ich hemmungslos.

Es war mir nicht gelungen, richtig auf ihn zuzugehen, aber ich habe es wenigstens versucht.

Teil 23: Ein letzter Versuch

Als mein Vater im Sterben lag, rief er meinen Bruder - der ist Arzt - ans Krankenbett.

Mein Bruder informierte mich über den Zustand meines Vaters, wenn ich ihn noch einmal sehen wollte, müsste ich mich beeilen.

Ich ging mit der damaligen Frau meines Vaters zum Krankenhaus.

Im Krankenzimmer angekommen, ließ mein Vater meine Begrüßung über sich ergehen und fragte den Kopf zu seiner Frau geneigt: "Wer ist das denn?" ... "Das ist deine Tochter!".

Es kam kein richtiges Gespräch auf, vielleicht hatte mein Vater auch zu starke Schmerzen. Was hatte ich erwartet, ein liebes Wort, eine herzliche Umarmung? Jedenfalls keinen feindlichen Blick! Ich hatte den Eindruck, dass er mich innerlich abwehrte und keinen Kontakt aufnahm. Womit hatte ich ihn so verletzt oder war ich ihm nur fremd?

Es war schon spät, er hatte Schmerzen und er war erschöpft, deswegen gingen wir. Ich fuhr nach Hause und dachte, dass ich ihn am nächsten Morgen noch einmal alleine besuche.

Am nächsten Morgen im Krankenhaus angekommen, fand ich sein Bett im Zimmer leer. Ich fragte nach meinem Vater. "Oh, Herr ..... ist heute morgen um sechs Uhr verstorben, wollen Sie ihn sehen?"

Er lag im Nebenzimmer mit einem Leinentuch bedeckt. Ich schwankte, bekam ein Glas Wasser und man ließ mich mit ihm alleine.

Ich blieb still sitzen und verabschiedete mich von ihm.

Als ich wieder im Auto war, schluchzte ich hemmungslos.

Es war kein richtiges 'Aufeinanderzugehen' möglich, aber ich habe es wenigstens versucht.

Vom Nutzen einer Selbstbiografie – Erfahrungen beim Niederschreiben

Nach Abschluss Ihrer letzten "Geschichte" fasst die Patientin ihre Erfahrungen beim Niederschreiben ihrer Kurzbiografie wie folgt zusammen:

Das Aufschreiben der Geschichten hat mir - so viel kann ich bereits jetzt sagen - sehr geholfen. Schon lange wühlten, würgten und rumorten die 'Geschichten' in meinem Gefühl und Gedanken.

Beim Aufschreiben, war es nötig, mir und dem evt. Leser das gefühls- und verstandesmäßig Durchlebte genau klarzulegen. Das Aufschreiben bringt zu einer Klarheit und Ordnung in Gedanken und Gefühlen und kann auch beim Prozess des Durchdringens und Abschließens helfen. Es wühlte mich einerseits sehr auf, beruhigte mich aber auch zunehmend mit Fertigstellen der Geschichte

Symbolisch habe ich mir einen Ordner angelegt, in dem ich die Geschichten demonstrativ abgelegt habe, (Vielleicht kann man ja das Unbewusste etwas überlisten) in der Hoffnung, auch die Geschichten ein stückweit "ablegen" zu können.

Das Aufschreiben zwang mich dazu, die Geschichten noch einmal durchzudenken bzw. nach zu erleben und ich versuchte, diesen Prozess zu unterstützen, indem ich mich möglichst tief in die damalige Situation hineinversetzte.

Interessant war es, wie ich bzw. mein Körper auf die 'Geschichten' verschieden bzw. mehr oder weniger reagierte. Bei einigen flossen Tränen, rebellierte mein Magen (Zufall?, oft noch stundenlang). Manche bereiteten mir Schweißausbrüche.

Einige Geschichten kaute ich nächtelang 'vor' oder 'nach' (richtige Psychoarbeit') Manche brachten mich auch zu einer sofortigen Verhaltensänderung. (Z.B. schlafe ich jetzt bewusst in einem dunklen Raum, um meine Angst davor zu überwinden)

Wenn ich auch die 'Geschichten' alle im Kopf hatte, so ist mir bei einzelnen Geschichten entweder etwas ganz Neues oder deren Stellenwert neu bewusst geworden. Zurückgeführt auf die mehr oder weniger emotionale Intensität, erschlossen sich mir einige besondere Geschichten als sog. 'Schlüsselgeschichten'.

Zu einer besonderen Schlüsselgeschichte kristallisierte sich dadurch Teil 3, aber auch 4, 5 und 7 heraus, was den Aufbau einer evt. Angstbereitschaft anbelangt.

Teil 8 und 15 sind wohl die 'gegensätzlichen' Schlüsselgeschichten, die halfen Selbstbewusstsein und Unabhängigkeitsstreben aufzubauen.

Ausdrücklich freut es mich, dass ich fühle, in meinem inneren Versöhnungsprozess mit meinen Eltern weitergekommen zu sein.

Ich fühle und denke, das hilft mir auch zu Beziehungen mit anderen Menschen weiter.

Mir ist aber auch klar geworden ist, dass - falls meine Mutter früher sterben sollte als ich - ich nur zu ihrem Krankenbett gehen werde, wenn sie es ausdrücklich wünscht.

Es bleiben einige Stachel und Zweifel, so z.B.: Wo habe ich Fehler gemacht? (Kann ein Kind Fehler machen?) Wie schlimm muss ich gewesen sein, dass man mich so ablehnt, oder habe ich mir die Ablehnung nur eingebildet?

War/bin ich zu anspruchsvoll?

Ich finde, trotz teilweise schmerzhafter Erlebnisse bin ich eigentlich 'ganz gut gelungen', habe viel erreicht und bin sehr zufrieden damit.

Warum habe ich mich so entwickelt?:

Es gibt mehrere Möglichkeiten: (wie z.B.)

1. Es war alles gar nicht so schlimm, ich übertreibe.
2. Ich bin psychisch einigermaßen stark und habe alles annähernd verarbeitet.
3. Meine Erziehung war gar nicht so schlecht!
4. .....

Es bleiben Zweifel, aber das Aufschreiben der Geschichten hat mich wieder darin bestärkt, meine Werte und Ziele möglichst unbeirrt weiterzuverfolgen.

Die Ängste und Phobien die sich in letzter Zeit immer häufiger gezeigt haben, erkläre ich mir jetzt so: Ich habe als Kind und Jugendliche gelernt, stark zu sein. Ich musste stark sein, um Probleme für mich selbständig lösen zu können, schon in sehr frühem Alter. Dadurch habe ich auch tatsächlich Stärke entwickelt und Selbstbewusstsein geschöpft.

Es war allerdings eher ein Vorgehen mit der 'Brechstange'. Gefühlsmäßig habe ich die Probleme m. E. nicht lösen können, da ich sie nicht **mit** meinen Eltern, sondern '**gegen sie**' gelöst habe. Dies war natürlich auf den 'sprachlosen Raum' zurückzuführen, indem wir uns befanden. Auch wenn ich das damalige Verhalten unter den gegebenen Voraussetzungen heute noch richtig finde, da ich in der damaligen Situation nicht anders handeln konnte, weiß ich heute, diese Dinge wirken nach!

Ich hatte mir wohl ein Scheingebäude errichtet, welches nur galt, wenn ich stark bin. Jetzt, wo ich 'schwächle' gerät das Gebäude ins Wanken und muss neu abgestützt und 'unterfüttert' werden. Mir ist bewusst geworden, - was ich vorher immer verdrängt habe - dass ich in der Kindheit viele Ängste gespeichert haben muss (Grund dafür gab es ja genug, wie ich gemerkt habe).

Durch fehlendes Urvertrauen bereiten mir Situationen, in denen ich nicht die Oberhand behalte, Angst. Geringste Gefühle der Schwäche lösen Panik bei mir aus.

Da die Wechseljahre eine Zeit des Abbaus und sich 'schwächer Fühlens' ist, trat wohl jetzt die Angststörung vielleicht auch begleitet von einer bestimmten hormonellen Lage zunehmend auf.

Mir ist bewusst geworden, dass ich - wenn ich mich verstandesmäßig auch gut aus meinen Problemen 'herausgearbeitet' habe, ich gefühlsmäßig noch nacharbeiten muss. Dafür brauche ich professionelle Hilfe.

Ich danke Herrn Dr. Mück für sein großes Engagement und Unterstützung. Er hat in vielen Stunden seiner Freizeit im Rahmen der internetgestützten Therapie meine Geschichten mit Überschriften versehen, sie damit entsprechend eingeordnet und ins Internet gesetzt.

Er hat mich mit seinen vielen aufmunternden und wohlwollenden Worten immer wieder von Geschichte zu Geschichte weiter motiviert, an mir zu arbeiten, indem ich meine Lebensgeschichte aufschreibe.