

rin. Überall waren Menschen, die mir Zuspruch schenkten und meine Hilfe wünschten. Aber – so viel Licht erhellt selbst die letzten Ecken. Das ist ein interessantes Phänomen, das jeder auch für seine Beziehungen, seine Karriere und den Rest des Lebens verstehen sollte: Wenn wir plötzlich all die Akzeptanz, den Wohlstand und die Anerkennung bekommen; nach der wir uns immer gesehnt haben; dann gehen Teile von uns in den Widerstand. Und zwar genau die Teile, die sich im Verborgenen wertlos fühlen und quasi allergisch reagieren, wenn Zuspruch und Anerkennung in ihre Nähe kommen. In unserem bewussten Erleben fühlt sich das dann ganz seltsam an. Manchmal verstehen wir selbst nicht, warum – aber wir können die Zuwendung irgendwie kaum ertragen. Manchmal scheint es, als ob wir das Schöne absichtlich wieder vernachlässigen müssen. Oft stehen wir da und verstehen nicht, warum wir mit den Menschen, die uns lieben und diese Liebe zeigen, nicht sein können. Warum wir immer wieder hinter denen herrennen, die uns zappeln lassen.

Das hat folgenden Hintergrund: Innen und Außen stehen immer im Austausch. Innen und Außen suchen immer nach Ausgleich. Wenn auf einmal sehr viel Zuwendung zu uns kommt, dann gerät das System aus dem Gleichgewicht. Dann passt das nicht zu unseren unbewussten Wertlosigkeitsgefühlen und alten Schmerzen. Denn sie brauchen im Außen stets die passende Widerspiegelung von Wertlosigkeit und Schmerz, damit sie unserem Bewusstsein fernbleiben. Ein äußeres Klima von Angst, Anstrengung und Mangel sorgt dafür, dass sie sich heimisch fühlen und uns nicht weiter stören. Ihnen ist es gerade recht, dass unsere Beziehung, unsere Karriere, unsere Gesundheit uns nicht geben, wonach wir

uns sehnen. Denn dann ist alles zwischen Innen und Außen im Gleichgewicht: außen Mangel. Innen Mangel. Gut ist's.

Wenn jetzt aber plötzlich von außen Fülle, Zuwendung und Liebe auf uns zukommen, dann passt das nicht mehr zu unserem inneren Mangelsystem. Dann kommen uns bisher unbewusste Schmerzen, Mangel- und Wertlosigkeitsgefühle ins Bewusstsein. Es ist ungefähr so, als ob sie immer durch eine Scheibe geschaut hätten und den Eindruck hatten, sie sei klar. Dann scheint auf einmal die Sonne darauf, und die Scheibe ist voller Streifen und Flecken. Hier kämen Sie ja sicher nicht auf die Idee zu sagen: Die Sonne hat meine Scheiben dreckig gemacht. Sie wissen, die Sonne macht Flecken sichtbar, die vorher nur verborgen waren. Jetzt haben Sie die Wahl. Sie können sagen: »Oh je, meine Fenster sind in der Krise.« Oder Sie sagen sich: »Ah ja, Zeit, mal wieder die Fenster zu putzen.«

So schien mit dem letzten Buch die Sonne kräftig auf meine Fenster. Je mehr Öffentlichkeit und Zuspruch ich bekam, desto mehr traten plötzlich ungeahnte, unverständliche und überraschende Ängste und Behinderungen an die Oberfläche. Immer häufiger wachte ich morgens mit verkrampten Händen und einem seltsamen Brennen auf dem Kopf auf. Bis sich eines Tages die Anspannung so steigerte, dass ich morgens meine Finger kaum noch bewegen konnte und meine Haare anfangen auszufallen. Zunächst war der Haarverlust noch nicht beängstigend. Ich nahm ihn zur Kenntnis und dachte: »Ach ja, das ist halt manchmal so bei den Frauen zwischen vierzig und fünfzig ...«

Aber dann reagierte mein Körper immer heftiger. Gerade wenn ich schreiben wollte, überkamen mich die Erschöp-

fungszustände immer öfter. Und als ich mich das erste Mal für zwei Wochen ganz zum Schreiben zurückzog, da fielen mir die Haare büschelweise aus, und ich konnte nachts, geplagt von diffuser Anspannung, kaum schlafen. Kaum hatte ich die Augen auf, startete ich paralytisiert und panisch auf mein Kopfkissen: Wieder war es voller Haare. Ein wahrer Horrortrip war das Haarewaschen. Sobald ich unter der Dusche stand, lief das Wasser nicht wie gewohnt einfach an meinen Haaren runter, es nahm sie gleich mit sich. Und beim Shampooieren hatte ich büschelweise Haare in der Hand. In der schlimmsten Phase rieselten meine Haare dann auch einfach so am helllichten Tag vom Kopf.

Als ich auf meinem Kopf die ersten lichten Stellen entdeckte, war ich erst einfach erschrocken. Dann wurde ich regelrecht von Angstgefühlen übermannt: Was wäre, wenn ich alle meine Haare verlieren würde? Was wäre, wenn ich ausgerechnet jetzt, wo ich immer öfter in der Öffentlichkeit stand, große kahle Löcher auf dem Kopf bekäme? Ich ließ meine Körperfunktionen untersuchen, lief von Arzt zu Arzt, versuchte es mit Naturheilverfahren, chinesischer Medizin und Homöopathie. Nichts nützte. Nichts wollte mir mein Symptom verschwinden lassen. Es blieb bei mir und machte mich langsam mürbe. Die Haare rieselten, und mit ihnen meine Kraft, mich weiter gegen das, was da auf meinem Kopf geschah, aufzulehnen. Ich hatte mittlerweile einige Monate damit verbracht, entweder ängstlich paralytisiert zu sein oder aber immer neue Aktivitäten anzuzetteln, die doch noch für eine wundersame Heilung sorgen sollten.

Als nichts half, ich nur immer erschöpfter wurde, verstand ich langsam, dass ich auf dem Holzweg war. Ich merkte,

dass für meinen Körper die gleichen Prinzipien galten, die ich immer wieder auf meine Beziehung angewandt hatte. Wollte ich Veränderung, so blieb mir nichts anderes übrig, als mich der Realität zu stellen. Ich setzte äußerlich Grenzen, verschob schweren Herzens den Abgabetermin des neuen Buches bis auf Weiteres und wurde endlich still. Auch wenn ich mir heftigen Widerständen zu kämpfen hatte, ließ ich mich endlich auf das, was in mir war, ein und gab mich dem Schmerz hin. Ich hatte mittlerweile die ersten Löcher, die ich allerdings noch vor der Außenwelt kaschieren konnte. Ich sah sie ganz bewusst im Spiegel an und begann, so genau ich konnte, wahrzunehmen, was ich dann fühlte. Alles in mir verkrampfte. Da waren Schamgefühle und Schuldgefühle. Da war eine Heidenangst, meine Weiblichkeit und Schönheit zu verlieren. Und da war die Angst, wie eine Versagerin dazustehen.

Ich begann, diese Gefühle mit Bewusstheit wahrzunehmen, wenn sie auftauchten. Ich stellte mich nicht mehr gegen sie. Immer öfter gelang es mir, mich nicht mehr einfach von ihnen in einen dunklen Strudel hinabsaugen zu lassen, sondern ihr Beobachter zu bleiben. So gab es langsam zwei Ebenen in mir: Da war ein Teil, der voller Angst war, und ein anderer, der die Angst beobachtete, manchmal sogar annehmen konnte, so wie sie war. In diesem Prozess passierte etwas Faszinierendes. Manchmal, wenn ich durch den Schmerz hindurchging, war es mir, als segelte ich in einen regelrechten Zustand von Glück hinüber. Manchmal fand ich tiefe Ruhe. Manchmal hatte ich verblüffende Einsichten. Ich bekam immer häufiger den Eindruck, dass nicht etwa meine ausfallenden Haare für meine Panik und Verzweiflung sorgten.

Sondern dass vielmehr lang verborgene Panik und Verzweiflung in mir für den Ausfall meiner Haare sorgten.

Wenn die Panik und die Verzweiflung wiederkamen, dann versuchte ich innezuhalten und mich ihnen eher forschend zuzuwenden. Das war natürlich nicht immer von Erfolg gekrönt. Manchmal verlor ich mich auch wieder in Angst oder Selbstangriffen. Aber unten drunter stellte sich ein ganz neues, fast liebevolles, wenn auch sehr fragiles Klima ein. Ich war berührt. Denn es schien sich regelrecht eine Art Kommunikation zwischen meinem Symptom und meinem Bewusstsein zu entwickeln. Ich hatte das Gefühl, die Botschaften langsam immer besser zu verstehen. Da war eine tiefe Traurigkeit. Völlige Resignation. Ein Gefühl, immer wieder übergangen worden zu sein. Das war es, was die ausfallenden Haare mir zu sagen schienen. Dann war da dieses angestrenzte Festhalten und Durchziehen um jeden Preis, das in der Spannung und dem Brennen auf der Kopfhaut und in der Verkantung der Hände seinen Ausdruck fand.

Manchmal dachte ich: »Was machst du hier? Lass den Quatsch.« Erst recht, weil die Haare einfach weiter vor sich hin rieselen, obwohl ich mich meinem Schmerz so tapfer stelle. Aber manchmal fand ich eben auch endlich Ruhe und nahm das Ganze einfach an. Bis sich eines Tages plötzlich eine unbändige Wut zeigte. Ich wurde regelrecht von ihr übermannt – und auch überrascht. Denn ich hatte nicht die geringste Ahnung davon gehabt, dass dieses Gefühl in mir in diesem Ausmaß lauerte. Ich stand unter der Dusche, sah die Haarbüschel in den Abfluss gleiten und wurde wütend. Ich hatte eine ungeheure Wut auf mich selbst. Darauf, dass ich einfach nichts dagegen machen konnte. Dass ich geschehen

lassen musste, dass das mit mir passierte. Dass ich so einer zerstörerischen Kraft ohnmächtig ausgesetzt war. Als es mir gelang, aufmerksam bei diesem Gefühl der Wut zu bleiben, war es, als ob ich in der Zeit zurückstrudelte.

Plötzlich fühlte ich mich klein, und mir kam meine Mutter in den Sinn. Deutlich wie nie spürte ich, dass ich unterschiedlich seit geraumer Zeit eine Heidenwut auf sie in mir trug. Es schien, als ob sich diese Wut gegen meine Mutter jahrelang in mir aufgetürmt hätte. Ich merkte so deutlich wie noch nie, dass ich bis zur Nasenspitze angefüllt war mit ungeteilten, unverstandenen und verurteilten Gefühlen. Es kam zurück in mein Bewusstsein, wie oft ich von Kind an vergeblich versucht hatte, mit meiner Mutter mein Inneres zu teilen. Wie oft ich aus einer Diskussion mit ihr voller Schuld- und Versagensgefühle gegangen war, weil sie mich sofort abgewehrt oder stehengelassen hatte. Das alles hatte sich im Lauf der Jahre als Wut in mir aufgestaut. Sobald sich auch nur der leiseste Hauch dieser Wut zeigte, wurde er von meiner Mutter mit Drohungen – »Noch ein Wort, und ich gehe.« – oder Sätzen wie: »So bist du eben, jetzt prügeln dich einfach auf deiner Mutter rum« erstickt. Für meine Unsicherheit, meine Traurigkeit, meine Angst und später meine Wut hatte es nie Raum zwischen uns gegeben. Während all diese Wut an die Oberfläche kam, konnte ich spüren, wie oft ich mich von den Ängsten meiner Mutter regiert gefühlt hatte und wie meine Versuche, mich auszuprobieren, diesen Ängsten zum Opfer gefallen waren. Es fühlte sich an wie ein enges Gefängnis, in dem nichts wachsen und sich bewegen konnte.

In den Wochen darauf verstand ich vieles an mir, wie ich es nie vorher verstanden hatte. Und vieles kam zurück in meine

Erinnerung. So auch ein Satz, den ich als Kind viele Male von meiner Mutter gehört hatte und der für mich damals mit Abstand die schlimmste Strafe war, die Gott sich überhaupt für einen Menschen ausgedacht haben konnte. Wenn ich etwas gemacht hatte, was für meine Mutter inakzeptabel war, dann sagte sie: »Du wirst schon sehen, was du davon hast. Dann bin ich eben nicht mehr deine Mutter.« Und dann hatte sie manchmal ein, zwei Tage nicht mehr mit mir gesprochen. Als mir dieser Satz zurück ins Bewusstsein kam, zitterte ich am ganzen Körper. Immer wieder wurde ich von Wutwellen gegen meine Mutter übermannt, die sich abwechselten mit Wellen voller Angst und Traurigkeit. Ich war überrascht und verwirrt, in welchem Ausmaß mich dieser Satz als Kind erschütterte und geängstigt hatte. Aber ich stelle mich alldem, weil ich mit meinem erwachsenen Bewusstsein sehen konnte, wie viel Heilung und Befreiung mir da gerade zuflöss.

Irgendwann sagte mir ein Kollege: »Wenn du wirklich Frieden willst, dann musst du das ganze Ausmaß in dir annehmen. Für das Kind, was du damals warst, war dieser Satz lebensbedrohlich.« Eindringlich erinnerte er mich daran, dass ich jetzt nicht in interessierten, aber intellektuellen Betrachtungsweise steckenbleiben dürfe. Es bestehe nämlich ein Unterschied darin, nur zu wissen, dass nichts beängstigender für ein Kind sei, als seine Mutter zu verlieren, und solche für die kindliche Seele lebensbedrohlichen Gefühle wieder aus der Abspaltung zurückzuholen und sie wirklich zu *fühlen*.

Ich konnte genau verstehen, was er meinte, aber es war mir unmöglich, mich diesem »lebensbedrohlich« tatsächlich fühlbar anzunähern. Mein Verstand wusste schließlich, dass meine Mutter mir damals weder seelische Grausamkeit zufü-

gen noch gar ans Leben wollte. Wir waren Mutter und Kind in einer Zeit, als solche Drohungen in vielen Familien selbstverständlich ausgesprochen wurden. Und in der Gefühle, erst recht unsichere oder »schlechte«, selbstverständlich weggantioniert wurden. Aber ich wusste auch: Wollte ich Heilung, so musste ich mich ganz der Welt meines verletzten, kindlichen Teils zuwenden und versuchen, das Ganze aus seiner Sicht der Welt zu sehen und vor allem auf seine Art zu fühlen.

Kleine Kinder erleben die Welt völlig anders als Erwachsene. Kinder erleben ganzheitlich, ohne jede Fähigkeit zur Rationalisierung. »Du wirst schon sehen, was du davon hast. Dann bin ich eben nicht mehr deine Mutter.« Natürlich konnte ich mit meinem Verstand nachvollziehen, dass es kaum etwas Lebensbedrohlicheres für ein Kind geben kann, als seine Mutter zu verlieren. Was ist ohnmachts- und furcht-einflößender, als sich immer wieder aufs Neue vor die Wahl gestellt zu sehen: Wenn du nicht tust, was deine Mutter will, dann verlierst du sie.

Einige Male versuchte ich vergeblich, da hineinzu gehen und das zu fühlen. Aber mein Verstand war einfach zu stark. Bis schließlich mein Haaraußfall eines Morgens wieder für Unterstützung sorgte. Ich wachte voller Spannungen und mit einem brennenden Gefühl auf dem Kopf auf. Das Kopfkissen war über und über voll mit Haaren. Das war stark genug, um meine Gefühle hervorzuholen: Angst, Ohnmacht und wieder diese Wut.

Ich setzte mich hin und begann, die ganze Ladung, so bewusst ich nur konnte, wahrzunehmen. Auf der einen Seite spürte ich die Angst wirklich fast existentiell, alle meine

Haare und meine Weiblichkeit zu verlieren. Auf der anderen Seite war da die ohnmächtige Wut, die sich so zerstörerisch gegen mich selbst richtete. Auf einmal löste sich etwas in mir, und ich konnte das kleine Mädchen von einst in seiner ausweglosen Situation fühlen: Da war diese schreckliche Angst, die Mama zu verlieren. Und da war die ohnmächtige Wut, sich selbst zu verlieren. Dieses Dilemma ist in der Welt eines Kindes wirklich lebensbedrohlich. Als sich diese Erfahrung langsam in mir breitmachte, löste sich ein Heulkampf, wie ich ihn als Erwachsene nur selten erlebt habe. Ich konnte kaum aufhören, zu weinen und zu schluchzen. Endlich fand das verletzte Kind in mir ungehinderten Ausdruck und eine Würdigung für das, was es fühlte.

Nur wenige Tage danach passierte tatsächlich das Unvorstellbare – mein Haarausfall ließ deutlich nach. Aber bevor Sie sich zu früh freuen: Wenn Sie bereit sind, durch einen solchen inneren Prozess der Annahme zu gehen, geht das draußen im richtigen Leben selten ganz friedlich vonstatten. Meine realen Begegnungen mit meiner Mutter glichen in dieser Zeit einem Ritt über ein Minenfeld und waren für meine Mutter mindestens so unverständlich und bedrohlich, wie ihr Verhalten damals als Kind für mich gewesen war. Es war, als ob ich mich unbeholfen aus einem Gefängnis befreite. Ich führte Gespräche mit ihr, die ich mich vorher nie zu führen gewagt hatte. Die Grenzen in unserer Beziehung wurden völlig neu gesteckt. Und es war eine harte Zeit, in der über unserer Zukunft viele Fragezeichen standen. Aber es war auch befreiend und tat mir gut! Eine innere Ruhe breitete sich aus, und ich konnte regelrecht spüren, wie etwas in mir seine Kraft zurückeroberte.

Natürlich ging es bei alledem nicht darum, meine achtzigjährige Mutter, von der ich wusste, dass sie in ihrem Leben alles für mich getan hatte, was in ihrer Kraft stand, in hohem Bogen aus meinem Leben zu katapultieren. Es ging auch nicht darum, in alten Geschichten zu versinken und Schuldige zu suchen. Aber wenn Sie sich einem solchen Heilungsprozess stellen, dann sorgt er zwangsläufig auch für Transformation und Neuordnung in Ihrem Leben. Das kann unterwegs eine Achterbahnfahrt werden, die für alle Beteiligten eine ziemliche Herausforderung darstellt. Das kann auch dafür sorgen, dass es knirscht und kracht im Gebälk oder Sie sich erst einmal Abstand und Raum verschaffen müssen. Aber im Anschluss an solch eine Rüttelpartie stehen allen Beteiligten meist ganz neue Kräfte und überraschende Geschenke zur Verfügung. In jedem Fall aber können wir aus unserer eigenen Heilung etwas Neues, Heilsames an andere Menschen weitergeben.

PS: In meinem Beispiel hat mich ein körperliches Symptom durch die Krise geführt. Aber natürlich können Sie sich auch von Ihrer Angst vor dem Verlassenwerden, von Ihrer Wut auf Ihren Partner, von Ihren heimlichen und verbotenen Gefühlen für Ihren Geliebten, von Ihrem angepassten Stillhalten und Ihrer verborgenen Sehnsucht nach Weglaufen und Trennung durch den Prozess der Präsenz, Annahme und Transformation leiten lassen.