

Die Geschichtenerzählerin. Eine Einleitung

Als die Idee zu diesem Buch in mir aufgetaucht war, zeigte sich der Inhalt zuerst in Form von einzelnen Geschichten. Aufgereiht wie auf einer Perlschnur tauchten sie aus meiner Erinnerung auf. Später, als ich eine nach der anderen niederschrieb, wurde mir bewusst, dass es Geschichten sind, die meine Entwicklungsschritte und Veränderungsprozesse sichtbar machen.

Dieses Buch hat also eine Geschichte, es besteht aus Geschichten, und wenn es nach Maria, der Weltverbesserin, geht, wird es Geschichte schreiben. Denn Geschichten können eine ganze Menge. Sie helfen, Wesentliches zu erkennen, einen Überblick herzustellen und Erfahrungen bewusstzumachen. Das, was wir unter „Leben“ verstehen, ist nichts Absolutes, nichts Allgemeingültiges, nichts Ewiges. Es entsteht aus dem, was wir uns selbst und anderen erzählen und wie wir das tun. Im Zuge meiner Ausbildung zur Systemischen Beraterin habe ich ein Erklärungsmodell kennengelernt, das mir nach wie vor sehr gut gefällt. Es unterscheidet ein „gelebtes Leben“ – was geschieht –, ein „erlebtes Leben“ – was wir von dem, was geschieht, sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen und wie wir es bewerten – und ein „erzähltes Leben“ – was davon wir wem und wie weitergeben. Ein und dieselbe Situation wird von unterschiedlichen Personen unterschiedlich erlebt und erzählt. Jeder und jede formt sich ihr Leben, legt es zweckmäßig zurecht oder auch nicht, bewusst und unbewusst. Geben wir das Erlebte weiter, passen wir die Erzählung an die jeweilige Situation an. So werde ich meinem Partner von einem Treffen mit einem attraktiven Mann vermutlich anders berichten als einer Freundin. Und gäbe es von diesem Treffen eine Videoaufzeichnung, würde diese eine weitere Version „desselben“ Ereignisses wiedergeben.

Mein bewusster Umgang mit Geschichten unterstützte mich dabei, mein Leben selbst zu gestalten. Ich erinnere mich noch gut daran, wann und wie ich

damit begonnen habe. Es war in einer Lebensphase, in der ich mit der Welt, wie ich sie vorfand, sehr zu kämpfen hatte und die sich später als „Pubertät“ herausstellen sollte:

Mir ist alles zu viel. Jeder nervt. Ich frag‘ mich, was ich hier überhaupt zu suchen habe. „Lauter Unfähigkeit! Wozu das alles? Was macht das alles für einen Sinn? Kaum mach‘ ich etwas, werd‘ ich kritisiert. Keiner versteht mich! Und ständig passiert mir etwas Blödes und verhaut mir den Tag. Scheiße! Ich halt‘ das nicht mehr aus!“ Mit Gedanken wie diesen quäle ich mich dahin und fürchte mich vor der nächsten unangenehmen Überraschung, bis eines Tages die rettende Idee auftaucht: *„Ich mache einfach aus allem, was ich so erlebe, eine Geschichte. Die kann ich weitererzählen und dann hat das Ganze wenigstens einen Sinn.“* Und so ist es dann auch. Kaum passiert mir etwas Unangenehmes, denke ich sofort, dass das wieder Stoff für eine Geschichte ist. Nur Stoff! Nichts Schlimmes! Nichts, dem ich ausgeliefert bin! Nichts, das mich aus der Bahn werfen kann. Nur eine Geschichte. Zum Erzählen. Und ich bekomme Stoff. Viel Stoff.

Ich hatte wieder die Führung in der Hand und fühlte mich nicht mehr so stark äußeren Umständen ausgeliefert. Schon bald fiel mir auf, dass die Menschen in meiner Umgebung es liebten, wenn ich ihnen Geschichten erzählte. Vor allem dann, wenn diese lustig waren, eine Pointe hatten und wenn die handelnden Personen bekannt waren. Damit konnte ich dienen. Mein Elternhaus bot mir dafür nicht nur eine ausreichende Zuhörerschaft, sondern auch eine Menge Stoff für Geschichten aller Art.

So wurde aus einem anfänglichen Selbsthilfeeinstrument über Nacht ein wunderbares Instrument, das mir Anerkennung verschaffte und einen Platz in der Gesellschaft. Indem ich die Menschen unterhielt, entwickelte sich das Erzählen weiter. Meine Geschichten wurden immer detaillierter und immer besser abgestimmt auf die Zuhörenden, auf Applaus und auf Lachen. Und schon kam ein weiterer Gewinn dazu. Die Fröhlichkeit. Die Leichtigkeit. Es gefiel mir, zu erleben, wie schnell sich die Stimmung von Menschen wandeln konnte, wenn ich sie mit meinen Geschichten zum Lachen brachte. Ich genoss die Dankbarkeit, die ich für diese Fähigkeit bekam, und den Stimmungswandel, der sich in mir selbst vollzog. Vollkommen unabhängig davon, wie ich mich noch zuvor gefühlt hatte, schaffte es das Lachen jedes Mal, dass ich das Leben im Nu wieder wunderbar fand.

Viele Erzählungen handelten von meinem Vater. Er bot mit seinem widersprüchlichen und kindlich-autoritären Verhalten, das auf Scheitern ausgelegt war, viel Stoff für humorvolle Geschichten. Dass ich als seine Tochter diese Geschichten der Öffentlichkeit preisgab, in der er eine wichtige Rolle spielte, hatte natürlich seinen ganz besonderen Reiz, für mich und die Zuhörenden, meist junge Männer. Wollte ich lernen, wie man lustvoll scheitern und Wandel verhindern kann, brauchte ich nur meinem Vater zuzusehen und meine Beobachtungen in Geschichten wie diese zu verpacken:

Eines Tages beschließt mein Vater, Literaturfreund zu werden. In einer Buchhandlung lässt er sich einen Querschnitt durch die Weltliteratur zusammenstellen. Zu Hause stapelt er die Bücher am Boden neben seinem Bett, in das er sich anschließend legt. Tagelang ist er nicht zu sehen. Als er wieder auftaucht, hat er genug vom Lesen, und die Bücher sind wieder zu haben.

Ein anderes Mal will er Schifahrer werden. Voller Freude kauft er eine komplette Schiausrüstung und fährt mit mir und meinen Geschwistern ins nächstgelegene Schigebiet. Nachdem er einiges an Zeit und Menschen verbraucht hat, um mit dem Sessellift die untrainierten hundertzehn Kilo auf die Piste zu befördern, fährt er schnurgerade in den Wald. Es kostet uns Kindern einiges an Mühe, seinen Körper aus dem Schneeloch zu buddeln und dafür zu sorgen, dass er unversehrt wieder im Tal ankommt. Unten angekommen, packt er die neue Schiausrüstung zusammen, stellt sie zu Hause in ein Eck, um dieses erfolglose Unternehmen so schnell wie möglich zu vergessen.

Jahre später, nachdem ich schon aufgehört hatte, Geschichten über meinen Vater zu erzählen, wurde mir bewusst, dass ich mir mit diesen Erzählungen ein weiteres Geschenk gemacht hatte. Selten zu Hause versteckte er sich hinter Ausreden oder einem Blick ins Leere. Klug und talentiert, humorvoll und voller Liebe fehlte ihm der Mut zu leben, wer er war. Der Vater in meinen Erzählungen hingegen war da, berührte und überraschte mich. Er verstärkte die Freude, die ich in mir spürte. Die Kraft dieser Geschichten begleitete mich lange. Sie erlosch mit der Geburt meines Sohnes. Dank ihm wurde das bedingungslose Lieben und Geliebtwerden zu einem Teil meines gelebten und erlebten Lebens, und die erzählte Liebe verlor an Bedeutung.

Heute weiß ich, wie sehr mir Geschichten auch dazu gedient haben, den Wandel nicht nur zu bewältigen, sondern ihn auch zu sehen und als das anzunehmen, was er ist – Leben pur. Die Antwort auf die Frage, wie Wandel bewusst

gestaltet werden kann, ist für mich daher: hinschauen auf das, was war und was ist. Nicht mit einer Problem- und Katastrophenbrille, nicht mit der Bewertung „richtig/falsch“, „gut/schlecht“ und schon gar nicht mit der Frage: „Was oder wer hat Schuld daran?“. Hinschauen auf das Erlebte mit dem Wunsch, dass sich der Vorhang heben und den Blick auf die Entwicklungschance, die das Ereignis beinhaltet, freigeben möge. Handlungsimpulsen, die sich daraus ergeben, folgen wie bei dem Spiel „Schnitzeljagd“: Von Station zu Station löst sich ein Rätsel nach dem anderen auf, bis wir am Ziel ankommen und bereit sind für das nächste Spiel.

Mir war immer irgendwie bewusst, dass das, was ich aus dem Vergangenen herausnahm, nur ein Ausschnitt von etwas Größerem war. Ich wählte, was ich durch das Erzählen erleben wollte. Leichtigkeit, Freude, Anerkennung. Viel später erst wurde mir bewusst, dass nicht jede meiner Geschichten dazu gedient hatte, mich fröhlich zu stimmen. Meist stand der Unterhaltungseffekt so sehr im Vordergrund, dass mir gar nicht auffiel, dass die eine oder andere Geschichte in ihrem Kern eine traurige war oder mich selbst abwertete. Fiel mir bei anderen Menschen gleich auf, welches Leid ihre Erzählungen verursachten, wenn sie zum wiederholten Male davon erzählten, wie „dick“ oder „dumm“ sie seien oder wie „alleine“, hatte ich mir selbst gegenüber an dieser Stelle einen blinden Fleck.

Ganz besonders liebte ich die Stimmung, in die mich Geschichten versetzen konnten, und ihre Essenz, das, was sie mir über das Leben erzählten. Egal, ob ich den Geschichten aus „1001 Nacht“ lauschte, mich in biografischen Romanen wie „Désirée“ verlor oder mich neugierig nach den Details eines Reifenwechsels erkundigte, ich nahm schon sehr früh und sehr neugierig alles in mich auf. Das Zuhören gab dem Augenblick Tiefe und führte mich in immer wieder neue Welten.

Was ich lange nicht wusste, war, dass ich mich in der ersten Hälfte meines Lebens trotz vorrangigem Wohlbefinden im „Überlebensmodus“ befand. In einem Zustand, der die Basis für mein Denken, Handeln und Fühlen bildete und in dem ich davon ausging, dass das Leben ein Kampf sei. Die Hauptaufgabe im Leben sah ich darin, mit dem, was auf mich zukam, zurechtzukommen und „richtig“ darauf zu reagieren. Das, was zu tun und zu lassen sei, diktierte mir mein „Verstand“, in dem wie in einem Computerprogramm die Regeln und Richtlinien eines „richtigen Lebens“ durch Beobachtung und „Erziehung“ eingeschrieben worden waren.

Beim Schreiben an diesem Buch bin ich mehr oder weniger bekannten Geschichten aus meinem Leben begegnet. Damit sie sich in einem neuen Gewand zeigen und mir für mein Vorhaben dienen konnten, musste ich sie zuerst einmal loslassen und durfte sie nicht mit Kategorien wie „gut“ oder „schlecht“, „schmerzhaft“ oder „schön“ bewerten. Damit hätte ich die in ihnen verborgenen Informationen nicht entdecken können. Jede Erfahrung, egal ob gut oder schlecht, echt oder nicht echt, birgt die Möglichkeit des Wandels in sich. Alles, was ich anziehe, kann mir helfen, ganz ich selbst zu werden, alles. Auch dann, wenn es nie wirklich geschehen ist. Dass das so ist, machte mir folgende Geschichte bewusst:

Seit meiner Geburt befindet sich über meinem rechten Ohr ein kreisrunder, kahler Fleck. Da ich für solche und andere Phänomene immer gerne eine Erklärung habe, findet sich auch dafür eine: Ich bin eine Zangengeburt. Eine Zange hat bei der Geburt diese Stelle kahlgeschoren. Und Maria, die Psychotherapeutin, fügt dieser Erklärung noch eine psychologische hinzu: Traumatisierung durch zu langen Aufenthalt im Geburtskanal. Symptome: Angst vor engen Räumen. Diagnose: Klaustrophobie mit Neigung zu Panikattacken.

Bei einem Urlaub in Griechenland mit Mann und Sohn bekommen wir in dem gebuchten Hotel am Meer ein Dreibettzimmer, dessen einziges Fenster in einen überdachten Innenhof geht. Während die Männer tief schlafen, verbringe ich mitten unter ihnen eine Nacht mit meinen Gedankenmonstern, begleitet von panikartigen Zuständen: „Luft! Luft! Luft! Was mache ich nur, wenn plötzlich Feuer ausbricht? Wen rette ich zuerst? Wo laufe ich hin? Wie kann man nur solche Häuser bauen!! Mein Gott, ist das heiß hier!“ Nach jedem neuen Gedanken dreht sich das Gedankenkarussell schneller. „Stopp! Stooooo-pppp!“, denke ich, doch es nützt nichts.

Irgendwie geht auch diese Nacht zu Ende. Sobald ich Geräusche im Haus höre, stürme ich in die Rezeption und beschwere mich über das Zimmer. Um meinem Anliegen Nachdruck zu verleihen, schildere ich höchst dramatisch die Entstehung meines Geburtstraumas. Tief beeindruckt sucht die Rezeptionistin nach einer Lösung. Im Handumdrehen wird uns ein Zimmer mit Meeresblick zugeteilt. Ich bin erleichtert. Alle sind glücklich. „Na schau“, denke ich mir, „wofür so ein Trauma gut sein kann!“ Zufrieden und versöhnt mit meinem verunglückten Start in dieses Leben ziehe ich in das wunderschöne, neue Zimmer ein.

Beim nächsten Besuch bei meiner Mutter erzähle ich ihr dieses Erlebnis. Ich will sie beruhigen. Sie soll wissen, wie gut es mir gelingt, trotz dieses verpatzten Startes auf mich zu schauen. Sie hört mir staunend zu und sagt dann: „Du? Eine Zangengeburt? Wie kommst du denn auf diese Idee? Keines meiner Kinder war so schnell da wie du.“

Nach einer Minute der Enttäuschung muss ich schallend lachen. „Jetzt habe ich zwei Geschichten“, denke ich mir, „die eine erzählt davon, wie gut mich Geschichten – egal ob wahr oder nicht – durchs Leben führen. Die andere erzählt davon, wie schnell ich eine ausgediente Geschichte loslassen und eine neue bilden kann.“ Denn: Ich bin mir jetzt sicher, dass die kahle Stelle an meiner Schläfe von einer Verbrennung stammt, die durch das schnelle Herausflutschen aus dem Geburtskanal entstanden ist. Diese Geschichte verheimliche ich allerdings meiner Mutter. Ich will sie behalten, zumindest eine Zeitlang.

Je satter mich die Wandlungsprozesse machten und je stiller es in meinem Verstand wurde, desto freier von Bewertungen aller Art wurden auch meine Geschichten und desto besser konnte ich die Weisheit sehen, die in ihnen steckte, und die Wandlungskraft, die von ihnen ausging. Wollte ich früher zum Beispiel erleben und ausdrücken „Wow! Ist das Leben schön!“, gelang mir das am besten durch eine Erzählung. Dann erzählte ich mir selbst oder anderen, was ich mir gerade dachte, was ich sah, was ich hörte, was ich roch,... Heute genieße ich den Augenblick direkt, ohne den Weg über das Denken zu nehmen. Ich spüre den Tau auf der Wiese über meine Hände, freue mich über das Rot der Rose und lass das Speiseeis genüsslich auf meiner Zunge zergehen.

In den Jahren, in denen ich übte, mein Leben aus mir heraus zu gestalten und nicht mehr über den konditionierten Verstand, verpackte ich meine Wünsche in Geschichten, um mir das „Wie-es-sein-Soll“ besser vorstellen und überprüfen zu können, ob sich das Erwünschte auch wirklich gut anfühlt. Mein zunehmendes Vertrauen in das Bewusstsein, dass meine Herzenswünsche meinem Potential entsprechen, führte letztlich dazu, dass ich freigab, was aus mir oder durch mich entstehen will. So formen sich jetzt die Geschichten aus dem Augenblick heraus in der Qualität von Wundern. Die erste Erfahrung dazu machte ich vor Jahren in einem Seminar:

Ich bin mit dem Wunsch, Heilung spontan erfahren zu können, in das Seminar gekommen: „Ich fühle mich schlecht. Ich will, dass sich das jetzt ändert und dass ich mich jetzt wohlfühle.“ Tatsächlich drücke ich mich aber nicht so

kurz und bündig aus, sondern erzähle der Leiterin die gesamte „Problem“-Geschichte, um ihr die von mir vermuteten Zusammenhänge zu erklären, damit sie die „richtigen“ Schlüsse daraus zieht und mich punktgenau unterstützen kann. Ich denke, dass ich nur so die Hilfe bekommen kann, die ich suche. Während ich detailgetreu schildere, lese ich am Gesichtsausdruck der Leiterin ab – wohl weil ich bereits ahne, dass mein Geschichtenerzählen die Wunscherfüllung behindert –, dass sie meine Erklärungen nicht braucht. Sie hört mir trotzdem geduldig zu. Als ich mit dem Erzählen fertig bin, lässt sie mich die Gedanken ausatmen und lädt mich ein, das Erwünschte in meinen Körper zu holen. Einfach so. Direkt. Und von einem Moment auf den anderen ist das Wohlgefühl, das zuvor in Form eines Wunsches noch weit außerhalb von mir war, in mir und ich fühle mich pudelwohl. Indem ich letztlich jegliche Vorstellung von dem, wie es zu geschehen hat, losgelassen hatte, konnte ich annehmen und aufnehmen, was bereits da war. Sehr spannend! Und so „einfach“!

Auf Basis solcher und ähnlicher Erfahrungen entstand dieses Buch mit seinen Geschichten „wie von alleine“. Sie erzählen von meiner Kindheit und Jugendzeit, die mein Denken und mein Verhalten geprägt haben. Sie führen chronologisch entlang unterschiedlichster Befreiungsschritte, die den Befreiungsschritten einer Generation des Aufbruchs entsprechen und somit auch einen evolutionären Aspekt beinhalten. Diese Erfahrungen geben heute meine Erkenntnis wieder, dass das Leben, das ich mir immer gewünscht habe, aus mir selbst entsteht und dass eine freie und friedliche Welt nicht aus dem Kampf, sondern tatsächlich aus der Liebe geboren wird.